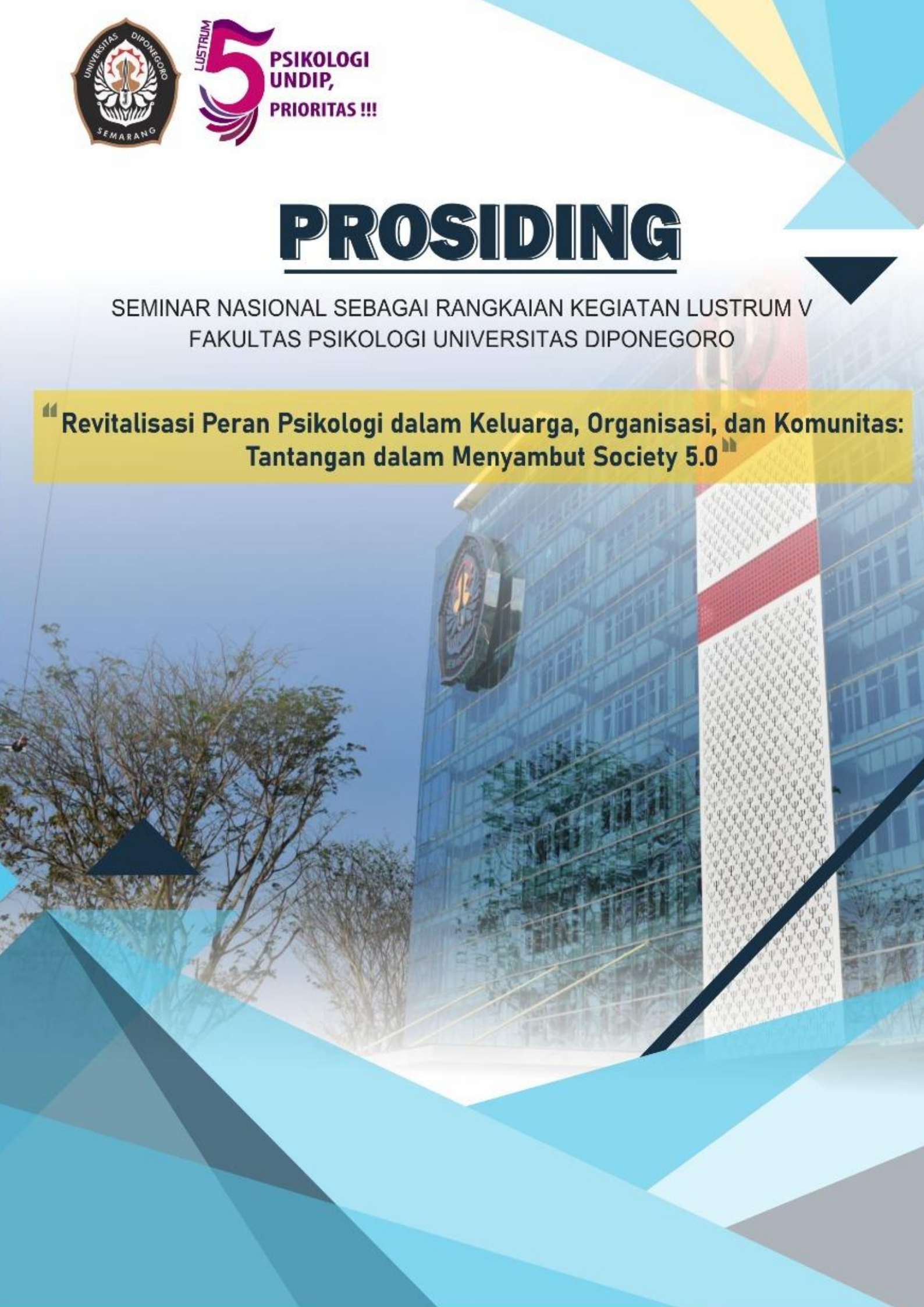




# **PROSIDING**

SEMINAR NASIONAL SEBAGAI RANGKAIAN KEGIATAN LUSTRUM V  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**“Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas:  
Tantangan dalam Menyambut Society 5.0”**



## **PROSIDING SEMINAR NASIONAL:**

Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*

### **Editor:**

Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi.  
Salma, S.Psi., M.Psi.

**Tata Letak:** Talitha Lintang Pertiwi, S.Psi, Riris Norwendah, S.Psi.

### **Desainer Cover:**

---

ISBN 978-623-6742-04-4

Hak Cipta 2020

Dilarang memperbanyak prosiding ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit.

---

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Dicetak oleh Fastindo

---

### **Penerbit:**

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang  
Semarang

Telp/ Fax : (024) 7460051

Email : psikologi@undip.ac.id

Website : psikologi.undip.ac.id

## **SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah memberikan berkat dan karunia-Nya, sehingga panitia dapat Menyusun Buku Program dan Abstrak Workshop, Seminar Nasional, dan Presentasi *Call for Paper* dalam rangka Lustrum V Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, yang diselenggarakan secara online pada tanggal 28 – 29 Agustus 2020. Seminar nasional dengan tema “Revitalisasi Peran psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*” dan didahului dengan rangkaian workshop paralel ini memiliki tujuan salah satunya adalah sebagai ajang unjuk karya ilmiah untuk para mahasiswa psikologi, ilmuwan psikologi, dan psikolog dalam sebuah forum ilmiah nasional, dimana dalam wadah ini para peserta dapat menyajikan ide dan inovasi, berdialog mengenai isu-isu psikologis terkini melalui kegiatan seminar dan *call for paper*, serta mempelajari kompetensi-kompetensi baru melalui workshop.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada panitia yang terdiri dari mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan, atas segala upaya yang dilakukan dalam mendukung terselenggarakannya seminar nasional dan presentasi *call for paper*, yang didahului dengan rangkaian workshop ini, di tengah suasana pandemi corona, yang tentunya memberikan tantangan dan tekad tersendiri. Energi positif ini kami harapkan dapat bergaung diantara para seluruh civitas akademika, dan para peserta kegiatan ilmiah ini.

Akhir kata, kami ucapkan selamat melaksanakan workshop, seminar nasional, dan presentasi *call for paper*. Semoga seluruh rangkaian acara berjalan dengan lancar dan mendatangkan manfaat sebesar-besarnya bagi kita semua.

Semarang, Agustus 2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas

Diponegoro

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

## LAPORAN DAN SAMBUTAN KETUA PANITIA

Assalamualaikum warahmatullaahi wabarakaatuh

25 tahun, tentu bukan usia yang semenjana bagi sebuah perjalanan sebuah fakultas. Dalam Bahasa psikologi perkembangan, mentamsilkan manusia, ia adalah masa usia dewasa, dimana ia siap menapaki kehidupan yang penuh dinamika.

Seakan tiada terasa, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro telah menapaki usia kedewasaan. Tatkala mula berdiri di tahun 1995, barangkali tiada terbersit, meski sekedar bayang pencapaian gilang gemilang yang senyatanya ditorehkan oleh fakultas termuda di Undip ini, sebagaimana kita jumpai hari ini. Tentu segenap pencapaian tersebut adalah anugerah yang smentiasa harus disyukuri, tidak sekedar dengan kata, namun juga dengan karya nyata. Menapaki dinamika keilmuan psikologi dalam kancah level global internasional, adalah sebuah kesemestian sekaligus sebuah tantangan kemajuan peradaban.

Lustrum V Fakultas Psikologi, adalah sebuah ‘tetenger’, momentum untuk meneguhkan panji-panji semangat Diponegoro yang semestinya kita junjung tinggi. Seminar, Workshop, dan Call for Papper bertajuk “Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut Society 5.0’ adalah salah satu dari rangkaian peringatan Lustrum V, yang menjadi bukti keseriusan kami, Fakultas Psikologi memberi warna indah pada peradaban.

Kami laporkan bahwa terdapat 153 orang peserta yang mendaftar untuk mengikuti lima kegiatan workshop yang diselenggarakan secara paralel pada hari pertama. Sebanyak 83 orang mendaftar sebagai peserta seminar nasional di hari kedua dan sebanyak 65 abstrak telah kami terima untuk kegiatan *Call for Paper* pada hari kedua. Dari keseluruhan abstrak yang masuk dari kurang lebih 24 institusi dan 6 provinsi di Indonesia dengan hasil keputusan 3 abstrak tidak diterima, 42 diterima dengan syarat, 20 diterima. Naskah lengkap yang masuk sebesar 52 buah yang selanjutnya akan mempresentasikan hasil penelitiannya dalam sesi presentasi *Call for Paper*. Selamat mengikuti segenap rangkaian acara yang kami persembahkan untuk segenap insan akademisi di Indonesia ini. Semoga bermanfaat dan memberi inspirasi, tidak sekedar bagi diri, tetapi bias tertransformasi menjadi energi kebajikan yang mengalir seisi negeri. Terimakasih telah berkenan bersinergi dengan berpartisipasi di acara ini. Teriring doa dan terpanjat pinta semoga Tuhan Yang Maha Kuasa senantiasa memandu perjalanan Fakultas Psikologi ini agar senantiasa berada di jalan kebenaran dan kebaikan.

*Growing and flourishing* menjadi Fakultas Psikologi Prioritas. Bravo Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Salam hangat dari Bhumi Psikologi Tembalang

Ketua Panitia Lustrum V

Achmad Mujab Masykur

## DAFTAR ISI

Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro .....	iii
Laporan Ketua Panitia.....	iv
Daftar Isi .....	vi
<i>Work Engagement</i> Ditinjau dari <i>Career Adaptability</i> pada Karyawan Generasi Milenial ( <i>Sowanya Ardi Prahara, Ros Patriani Dewi, Kamsih Astuti</i> ).....	1
Peranan Usia dan Gender terhadap Hubungan <i>Online Support Group</i> dengan Peningkatan Literasi Kesehatan Mental ( <i>Uswatun Hasanah, Syurawasti Muhiddin, Dewi Indah Susanti, Nur Julqurniati</i> ) .....	11
<i>Self-Regulated Learning</i> dan Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik ( <i>Putri Saraswati</i> ) .....	26
Kesiapan Berubah: Peran Keterlibatan Kerja dan <i>Perceived Organizational Support</i> pada Karyawan ( <i>Marisya Pratiwi, Mahfira Ulfa Huljana, Kirana Humairoh, Khansa Dhia Savilla, Meisi Indah Permata Sari, Amalia Juniarly</i> ).....	41
Perbedaan <i>Subjective Well-Being</i> Suami yang Memiliki Istri Bekerja dan Tidak Bekerja ( <i>Nailul Fauziah, Endang Sri Indrwati, Zaenal Abidin</i> ).....	52
Mengelola Stres Pengasuhan Melalui Pendekatan <i>Mindfulness</i> ( <i>Nurul Hidayati</i> ).....	68
<i>Cyberbullying</i> pada Penggemar K-Pop ( <i>Martaria Rizky Rinaldi, Dzikrina Aulia Nailul Amani Ibadurrahama</i> ).....	73
Hubungan <i>Mental Health Literacy</i> dan Intensi Mencari Bantuan Profesional pada Mahasiswa Kota Malang ( <i>Izza Safira Putri, Farah Farida Tantiani</i> ).....	82
Nilai-Nilai Pengasuhan Orang Tua dari Perspektif Remaja: Studi Kualitatif Keluarga Bali ( <i>Wyke Youlanda, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Suparno, Ayu Kurnia S</i> )...	92
<i>Hardiness</i> dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja pada Guru Perempuan ( <i>Nur Aisyah Rahmani Nasution, Endah Puspita Sari</i> ) .....	106
Pemanfaatan Media Sosial dan Teknologi Informasi untuk Kesejahteraan Mahasiswa pada Masa Pandemi ( <i>Bekti Wulandari, Eva Rusdiana Puspitasari, Lubaba</i> ) ....	117
Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Penggunanya ( <i>Muhammad Dzikron Fadhlurrohman, Rahmadian, Epifani</i> ) .....	123
Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> pada Suami dan Istri ( <i>Hally Weliangan</i> ).....	130

<i>Systematic Review Pengaruh Pola Asuh Antar Generasi terhadap Kepribadian Anak dalam Menghadapi Tantangan Society 5.0 (Tazkiya Nabila, Kholifa Umi Sholihah, Shinta Wisyaningrum, Dewi Widiastuti)</i> .....	141
Layanan <i>E-Mental Health</i> untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental di Sekolah : Evaluasi dari “Ikesmen App” ( <i>Runi Rulangi</i> ).....	163
<i>Mindfulness dan Negative Emotional State</i> pada Mahasiswa ( <i>Siti Yuanah, Ayu Kurnia S, Novi Qonitatin</i> ) .....	182
<i>Internet Based Intervention to Improve Psychological Well-Being in Children: Systematic Literature Study (Aprilia Puspitasari, Purwanti Harini, Retno Herfinanda, Dian Veronika Sakti Kaloeti)</i> .....	192
#MasihDirumahAja: <i>Psychological Well-Being</i> Individu Pengguna Media Sosial dalam Masa Pandemi COVID-19 ( <i>Nadiatullah Tsuraya Fauziah, Nadhifah Nur Hafshah, Ayeshia Dinar Nurharisa</i> ).....	205
<i>Approaching The Role Alignment Gap (Endah Kumala Dewi, Novi Qonitatin)</i> .....	214
Apakah Saya Perlu Membaca Buku KIA? Persepsi Ibu Hamil Mengenai Pemanfaatan Buku KIA di Era Digital ( <i>Marizka Khairunnisa, Ina Kusriani</i> ) .....	225
Perbedaan <i>Achivement Goal</i> dan <i>Pesonal Growth Inisiative</i> pada Pelaku dan Korban <i>Bullying</i> ( <i>Putri Saraswati, Sofa Amalia</i> ).....	235
Gambaran Resiliensi Mahasiswa Menghadapi Perubahan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19 ( <i>Angelina Dyah Arum Setyaningtyas, Sowanya Ardi Prahara, Wahyu Kuncoro</i> ).....	248
Gambaran Pola Asuh Orang Tua pada Masa Pandemi Covid-19 ( <i>Sheilla Varadilla Peristianto, Angelina Dyah Arum Setyaningtyas</i> ) .....	255
<i>Sharenting: Self Disclosure</i> secara <i>Online</i> ( <i>Theaphila Betha Chrestella, Pinkan Margaretha Indira Putri Surya K</i> ).....	263
Perilaku <i>Sharenting</i> Ditinjau dari Teori Perilaku Terencana ( <i>Janice Mikhaya Alexandra, Pinkan Margaretha Indira</i> ) .....	277
Peran <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> Terhadap <i>Psychological Distress</i> Pada Mahasiswa ( <i>Devi Jatmika</i> ).....	289
Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja ( <i>Ishma Najya Zafira P, Sulasih, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Annastasia Ediaty</i> ) .....	298
Gambaran Tingkat Kecanduan <i>Game</i> pada Mahasiswa ( <i>Sulasih, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Siti Yuana</i> ).....	308

Pengaruh Resiliensi terhadap Kualitas Hidup dan Simtom Psikologis pada Warga Binaan Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang ( <i>Ayu Kurnia S, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Endang Sri Indrawati, Adi Dinardinata</i> ).....	319
Analisis Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip ( <i>Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Salma Salma</i> ) .....	331
Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di JABODETABEK ( <i>Nada Kamilia, Alabanyo Brebahama, Ade Nursanti</i> ).....	346
Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di JABODETABEK ( <i>Nur Ainun Sidabutar, Alabanyo Brebahama, Ade Nursanti</i> ) .....	354
Memahami Perilaku Ketidapatuhan pada Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19: Analisis Pemberitaan Media <i>Online</i> ( <i>Pascalis Muritegar Embu-Worho, Mutianita Gaisani, Annastasia Ediati</i> ) .....	359
Strategi <i>Coping</i> Tenaga Kesehatan dalam Mengatasi Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 ( <i>Beucilla Evelynlani Puteri, Tycia Graciella, Annastasia Ediati</i> )...	381
Problem Psikopatologi di Era Pandemi COVID-19 ( <i>Shania Salma Tsabita, Rahma Lie Aifa, Annastasia Ediati</i> ) .....	391
Pengasuhan di Era Pandemi COVID-19 ( <i>Pythias Siva Fathurrochman, Debora K Maharani, Annastasia Ediati</i> ).....	413
<i>Loneliness</i> pada Dewasa Awal Pecandu Tayangan Drama Korea ( <i>Farichah Nurus Syifa, Miladdiyani Nur Hasanah, Nanik Srisunarsi</i> ) .....	424
Pengaruh COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Anak: <i>Systematic Review</i> ( <i>Lutfi Nur Indah, Pretty Dewati, Annastasia Ediati</i> ).....	431
<i>The Impact of COVID-19 Pandemic on Elderly Mental Health: Systematic Review</i> ( <i>Ratna Juwita Syifa'I, Syifa Ulyana Aji, Annastasia Ediati</i> ).....	444
Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa ( <i>Tasya Agnia Rahayu, Nadhifa Nurcholis Manggusy, Annastasia Ediati</i> ) .....	452
<i>Egalitarian Marriage</i> Sebagai Indikator Keluarga yang Bahagia dalam Keberhasilan <i>Society 5.0</i> ( <i>Laila Hanifah</i> ) .....	463
Hubungan <i>Flow</i> dengan Kesejahteraan Psikologis pada Atlet Mahasiswa Universitas Diponegoro ( <i>Niken Fatimah Nurhayati, Zaenal Abidin</i> ).....	473
Meningkatkan Kesehatan Mental Keluarga Melalui <i>Mindful Parenting</i> ( <i>Padmi Dhyah Yulianti, Endang R. Surjaningrum</i> ) .....	481



# **WORK ENGAGEMENT DITINJAU DARI CAREER ADAPTABILITY PADA KARYAWAN MILENIAL**

**Sowanya Ardi Prahara, Ros Patriani Dewi, Kamsih Astuti**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta,  
Jl. Raya Wates Km. 10

1

## **Abstract**

Indonesia is entering a demographic bonus where the millennial generation is more dominant than the previous generation. The characteristics of millennial employees lately are often the focus of research. During the industrial revolution 4.0, millennial employees are required to be able to have career adjustments to be more attached to work so that they are expected to make a positive contribution to the success of the organization. This study aims to determine the relationship between career adaptability and work engagement among millennial employees in Yogyakarta. The method of collecting data uses purposive sampling. Subjects in this study were 214 people with characteristics aged 20-39 years who lived in Yogyakarta, who had worked for at least one year. How to take the subject using a purposive sampling method. Data collection in this study uses a career adaptability scale and work engagement scale. The data analysis technique used is the product-moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (R) of 0.74 with  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ). These results indicate that there is a very significant positive relationship between career adaptability with work engagement among millennial employees living in Yogyakarta.

**Keywords:** work engagement, career adaptability, employees, the millennial generation, organization

## **Abstrak**

Indonesia tengah memasuki bonus demografi di mana populasi karyawan generasi milenial lebih dominan dibandingkan generasi sebelumnya. Karakteristik karyawan milenial akhir-akhir ini sering menjadi fokus penelitian. Pada masa revolusi industri 4.0, karyawan milenial dituntut untuk dapat memiliki penyesuaian terhadap karir agar dapat lebih terikat terhadap pekerjaan sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap keberhasilan organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *career adaptability* dengan *work engagement* pada karyawan milenial di Yogyakarta. Metode pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 214 orang yang memiliki karakteristik *berusia* 20-39 tahun yang tinggal di Yogyakarta, yang telah bekerja minimal selama satu tahun. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala *career adaptability* dan skala *work engagement*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,74 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *career adaptability* dengan *work engagement* pada karyawan milenial yang tinggal di Yogyakarta.

**Kata kunci:** *work engagement*, *career adaptability*, karyawan, generasi *millennial*, organisasi

## **PENDAHULUAN**

Indonesia sedang memasuki era baru demografi yang lebih dikenal sebagai era bonus demografi yang terjadi akibat berubahnya struktur umur penduduk yang ditandai dengan menurunnya rasio perbandingan antara jumlah penduduk nonproduktif (usia kurang dari 15 tahun dan 65 tahun ke atas) terhadap jumlah penduduk produktif (usia 15-64 tahun) atau yang

disebut sebagai rasio ketergantungan (*dependency ratio*). Bonus demografi merupakan fenomena langka karena hanya akan terjadi satu kali dalam sejarah suatu bangsa. Ini mengingat bonus demografi terjadi ketika proporsi jumlah penduduk usia produktif berada di atas 2/3 dari jumlah penduduk keseluruhan, atau dengan kata lain bonus demografi terjadi ketika rasio ketergantungan angkanya berada di bawah 50. Meningkatnya jumlah penduduk produktif tentunya menjadi peluang emas untuk menggerakkan roda perekonomian. Penduduk produktif pada era ini didominasi oleh generasi Y atau generasi milenial (KPPPA & BPS, 2018).

Setiap generasi memiliki *worldview*-nya masing-masing, termasuk Generasi Y di Indonesia. Generasi ini tumbuh dengan akses yang lebih besar terhadap informasi dan perkembangan teknologi, serta memanfaatkan *social networking media* sebagai bagian dari aktifitas sehari-hari (Andiyasari & Pitaloka, 2010). Generasi milenial menurut Zemke, Raines, dan Flipzack, (2013) adalah generasi pertama yang tumbuh dalam media digital. Menurut Lyons(2004) generasi milenial adalah generasi yang tumbuh pada *internet booming*, generasi ini banyak menggunakan teknologi komunikasi seperti email, SMS, *instant messaging* dan media sosial seperti *facebook*, *twitter* dll. Menurut Zemke, Raines dan Flipzack, (2013) generasi milenials memiliki karakteristik seperti optimis karena generasi milenial percaya di masa depan dan melihat diri sebagai pemimpin dan pendukung perubahan; *Digital Natives*, generasi ini berpikir dan memproses informasi secara fundamental berbeda dari generasi sebelumnya; Kolaboratif karena generasi ini diajarkan untuk memecahkan masalah sebagai sebuah kelompok; Berorientasi pada tujuan dan pencapaian, serta beragam karena tumbuh dalam dua dekade terakhir ini telah lebih banyak sehari-hari berinteraksi dengan etnis dan budaya lain daripada sebelumnya; Percaya diri, generasi ini telah diberi tahu bahwa mereka istimewa.

Generasi Y atau yang sering disebut dengan generasi milenial dapat dikatakan memang generasi yang unik. Di samping usianya yang masih muda (kelahiran 1982 – 2000), generasi Y memiliki kecenderungan serta asosiasi yang cukup menarik untuk dilihat. Usia muda yang dimilikinya lekat dengan persona dinamis dan menyukai tantangan, melihat kesempatan secara luas serta tidak takut mencoba hal baru. Sayangnya hal ini diterima sedikit miring oleh masyarakat secara umum. Generasi Y diasosiasikan dengan sifat terlalu menuntut, tidak loyal serta kurang memiliki kesabaran dalam meniti karir (KPPPA & BPS, 2018).

Sebenarnya jika dilihat dari perspektif lain, generasi Y merupakan generasi yang memiliki ambisi besar, dan seperti sudah ditakdirkan, kehadiran generasi ini disambut dengan majunya perkembangan teknologi informasi. Ketersediaan sejuta informasi mengenai kesempatan kerja, pengalaman dan tantangan baru serta tawaran berbagai benefit banyak dijadikan faktor pertimbangan utama dalam dunia kerja. Di sisi lain, generasi Y juga memiliki kepercayaan diri yang tinggi pada kemampuan yang dimiliki. Meski jika dilihat dari sisi pengalaman generasi ini cenderung masih kurang, namun dengan tersedianya banyak kesempatan generasi Y berpeluang mendapatkan pengalaman jauh lebih cepat dari generasi sebelumnya. Sisi positif dari suka berpindahnya generasi ini dari satu perusahaan ke perusahaan lain justru jadi faktor kelebihan dalam mengumpulkan pengalamannya.

Kesan tidak loyal yang dimiliki generasi ini sebenarnya muncul dari ketidakpuasan terhadap ekspektasi yang muncul pada awal penawaran kerja. Hal ini tidak sedikit membuat karyawan yang akhirnya memilih berpindah perusahaan karena tawaran yang diberikan lebih menarik, meski pada akhirnya juga masih ada peluang ekspektasi tersebut tidak terpenuhi. Ketidakpuasan kerja pada generasi milenial bisa jadi karena daya juang mereka yang cenderung kurang dibanding generasi sebelumnya. Sehingga dibutuhkan work engagement

yang baik pada karyawan generasi milenial karena akan meningkatkan kinerja dalam menyelesaikan pekerjaan (Bakker & Leiter, 2010), dan kemampuan seseorang dalam mengatasi tantangan di tempat kerjanya (Balunde & Paradnike, 2016).

Schaufeli dan Bakker (2010) menjelaskan bahwa *work engagement* merupakan suatu kondisi psikologis yang positif, meliputi kondisi yang berhubungan dengan kesejahteraan dan terpenuhinya pekerjaan, serta memiliki motivasi yang kuat dalam diri individu untuk melakukan suatu pekerjaan. Dalam survey Dale Carnegie Indonesia mengenai “*Employee Engagement Among Milenial*” menyebutkan hanya 25% tenaga kerja milenial yang terlibat sepenuhnya dengan perusahaan tempat bekerja. Padahal, peran milenial sebagai angkatan kerja utama di sebuah perusahaan justru semakin besar. Hal ini seiring dengan pensiunnya generasi *Baby Boomers* dan kenaikan jabatan generasi X. Kemudian studi menunjukkan bahwa 9% [karyawan](#) milenial menolak terlibat/*disengaged* dengan perusahaan. Lebih besar lagi, yakni 66%, tenaga kerja milenial cuma terlibat sebagian *partially-engaged*. Fakta mencengangkan [lainnya](#) adalah hanya satu di antara empat milenial yang *engaged*, dan 64% terlibat sepenuhnya pasti akan bertahan setidaknya setahun ke depan. Sebaliknya, 60% milenial berencana mengundurkan diri apabila merasa *disengaged* dengan perusahaan yang sekarang ditempati. Karyawan yang *engaged* cenderung loyal dan bersedia bertahan dalam jangka waktu yang panjang. Tidak hanya bertahan, tetapi juga berkontribusi pada keuntungan perusahaan, dan bekerja secara produktif dan berkualitas (Carnegie, 2017).

Penelitian Frian dan Mulyani (2018) juga menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki niat *turnover* yang tinggi di Indonesia. Lebih lanjut dijelaskan niat berpindah karyawan milenial merupakan masalah baru bagi sumber daya manusia karena karyawan milenial memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan pendahulunya, dan 60% dari generasi milenial berniat untuk meninggalkan organisasi jika merasa dilepaskan. Organisasi akan menghadapi perbedaan generasi dan harus memahami karakteristiknya untuk mempertahankan tingkat *turnover* yang dimiliki karyawan. Karyawan milenial lebih cenderung meninggalkan organisasi jika generasi ini merasa tidak nyaman dan menyatu dalam pekerjaan. Keterikatan kerja yang dimiliki karyawan penting untuk meningkatkan kepuasan kerja karyawan, dan tentu saja lebih berperan dalam mempertahankan karyawan milenial di dalam organisasi (Park & Gursoy, 2012).

*Fresh graduate* sebagai generasi muda saat ini disebut pula generasi Y banyak memilih berpindah kerja setelah 12 bulan kerja. Generasi Y memutuskan pindah kerja pada dasarnya disebabkan kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang dialami di tempat kerja. Kecenderungan berpindah kerja ini menunjukkan bahwa para lulusan baru tersebut belum beradaptasi dengan lingkungan barunya (Virdhani, 2016). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa karyawan generasi milenial sebagian belum mampu beradaptasi dengan pilihan karirnya.

Fenomena di atas menunjukkan masih rendahnya *career adaptability* pada karyawan di generasi milenial, khususnya yang masih di bawah usia 30 tahun. Adaptabilitas karir adalah kesiapan dalam mengatasi tugas yang sudah diprediksi ketika mempersiapkan dan berpartisipasi dalam peran kerja. Selain itu, adaptabilitas karir juga merupakan penyesuaian terhadap situasi dan kondisi yang tidak terprediksi karena perubahan dan kondisi kerja. Orang yang adaptif adalah yang dapat bereaksi secara efektif terhadap perubahan yang terjadi, baik tantangan tugas perkembangan, yang dapat diramalakan maupun perubahan situasi yang tidak dapat diramalakan sehingga dapat meningkatkan sikap, kepercayaan, dan kompetensi untuk

mengembangkan dirinya dan bertahan di setiap situasi yang dihadapi secara teratur dan terencana (Savickas & Porfeli, 2012).

*Work engagement* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya dari faktor *personal resources* (Bakker & Demerouti, 2007). *Personal resources* atau sumber daya pribadi adalah evaluasi diri positif yang terkait dengan ketahanan dan merujuk pada perasaan individu tentang kemampuan dirinya untuk berhasil mengendalikan dan berdampak pada lingkungan pekerjaannya (Porfeli & Savickas, 2012). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan dan beradaptasi dengan pekerjaannya menunjukkan sifat kepribadian yang fleksibel, di mana kemampuan beradaptasi untuk mengatasi perubahan kondisi kerja dan mengendalikan pekerjaan tersebut merujuk pada konsep *career adaptability*.

Hal ini juga didasarkan dari hasil penelitian Tladinyane dan Merwe (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kemampuan beradaptasi karier dan keterikatan karyawan. Hasil penelitian itu juga didukung oleh hasil penelitian dari Coetzee, Ferreira dan Shunmugum (2017) yang telah meneliti keterkaitan antara *career adaptability* dengan *work engagement*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *career adaptability* sebagai prediktor yang signifikan dari variabel *work engagement*.

Menurut Savickas dan Porfeli (2012) *career adaptability* merupakan kemampuan sosial yang merujuk pada sumber daya individu dalam berperan mengatasi tugas-tugas, transisi pekerjaan dan pengalaman pekerjaan pada tingkatan tertentu, serta dapat mengendalikan lingkungan sosial pekerjaannya dan mampu mempersiapkan karier untuk masa depannya. Dijelaskan lebih lanjut terdapat empat dimensi dari *career adaptability*, di antaranya yaitu kepedulian (*concern*), pengendalian (*control*), keingintahuan (*curiosity*) dan keyakinan (*confidence*). Hal tersebut berpengaruh positif terhadap *work engagement*. Semakin positifnya *career adaptability* maka akan semakin tinggi *work engagement*, sebaliknya semakin negatif *career adaptability* maka akan semakin rendah *work engagement*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tladinyane dan Merwe (2016) bahwa kemampuan adaptasi karier berpengaruh positif terhadap keterikatan karyawan sehingga semakin tinggi kemampuan adaptasi karier maka semakin tinggi keterikatan karyawan, sebaliknya semakin rendah kemampuan adaptasi karier maka akan semakin rendah pula keterikatan karyawan.

Dalam perusahaan, adaptabilitas karir dan pemberian motivasi tentulah bukan pekerjaan yang sederhana. Apalagi jika perusahaan tersebut memiliki banyak karyawan dalam jumlah besar dan dari berbagai latar belakang budaya, usia, dan pendidikan yang berbeda. Karyawan merupakan salah satu *asset* dari setiap perusahaan, di mana ketika kinerja karyawan meningkat, maka akan meningkatkan produktivitas terhadap perusahaan dan begitu pula sebaliknya, ketika kinerja karyawan menurun, maka akan menurunkan produktivitas perusahaan tersebut. Menurunnya produktivitas kerja bisa disebabkan oleh rendahnya *work engagement* pada karyawan dalam hal ini karyawan milenial karena masih rendahnya adaptabilitas karir sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tladinyane dan Merwe (2016). Semakin positifnya *career adaptability* maka akan semakin tinggi *work engagement*, sebaliknya semakin negatif *career adaptability* maka akan semakin rendah *work engagement*. Sehingga semakin tinggi kemampuan adaptasi karier maka semakin tinggi keterikatan karyawan, sebaliknya semakin rendah kemampuan adaptasi karier maka akan semakin rendah pula keterikatan karyawan.

## METODE

Subjek penelitian ini berjumlah 214 orang karyawan. Pemilihan subjek penelitian menggunakan metode *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek penelitian adalah karyawan generasi milenial yang berusia 20-39 tahun di Yogyakarta, dan sudah bekerja minimal satu tahun. Hal ini disebabkan terdapat perbedaan antara keterlibatan terhadap pekerjaan dari karyawan dengan masa kerja baru dan karyawan dengan masa kerja lama (Kurniawati, 2014). Sejalan dengan itu, menurut Sedarmayanti (2017) karyawan yang sudah bekerja dengan masa kerja minimal satu tahun atau lebih dari satu tahun, diasumsikan telah memiliki pengalaman kerja dan melakukan interaksi dengan lingkungan tempat kerja tersebut.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert. Adapun skala yang digunakan untuk mengungkap *work engagement*, dan *career adaptability* adalah Skala *Work Engagement* dan Skala *Career Adaptability*. Data dikumpulkan dengan cara mengirimkan skala melalui *Google Form* kepada responden. Hal ini dilakukan karena lebih mudah dan cepat dalam pelaksanaannya.

Skala *work engagement* dan *quality of work life*, disusun menggunakan model skala yang terdiri dari empat jawaban alternatif, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Sebelum skala *work engagement* digunakan pada penelitian, terlebih dahulu diujicobakan pada se-kelompok subjek untuk mengetahui nilai daya beda aitem dan reliabilitasnya. Dari 15 aitem tidak terdapat aitem yang gugur. Koefisien daya beda aitem bergerak dari 0.326 sampai 0,663 dengan koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0.888. Sebelum skala *career adaptability* disebar pada penelitian, terlebih dahulu diujicobakan pada se-kelompok subjek dengan karakteristik yang sama untuk mengetahui nilai daya beda aitem dan reliabilitasnya. Dari 19 aitem, semua aitem dinyatakan valid. Koefisien daya beda aitem bergerak dari 0.547-0,759 dengan koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0.943.

Teknik analisis data yang akan digunakan adalah uji statistik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya analisis ini karena datanya kontinum dan hanya terdiri dari dua variabel (Hadi, 2013), yaitu *work engagement* dan *career adaptability* serta mempermudah proses perhitungan statistiknya, maka keseluruhan perhitungan dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan positif antara *career adaptability* dengan *work engagement* pada karyawan milenial di Yogyakarta. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan Korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

Uji normalitas adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel mempunyai sebaran yang normal. Uji normalitas ini menggunakan analisis model *Kolmogrov Smirov* (KS-Z). Pedoman yang digunakan untuk mengetahui normal atau

tidaknya sebaran adalah jika  $p > 0.05$  maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan jika  $p < 0.05$  maka sebaran datanya tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas untuk data *work engagement* diperoleh nilai KS-Z = 0.08 dengan  $p = 0.02$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data variabel *Work engagement* mengikuti distribusi normal. Sedangkan data *career adaptability* diperoleh nilai KS-Z = 0.134 dengan  $p = 0.00$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data variabel *career adaptability* mengikuti distribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistik korelasi menunjukkan hubungan yang linier. Hasil uji linieritas variabel *work engagement* dengan *career adaptability* diperoleh F sebesar 0.865 dengan signifikansi sebesar 0.671 ( $p > 0.05$ ), yang berarti variabel *work engagement* dengan *career adaptability* memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan hasil analisis korelasi terbukti bahwa ada hubungan yang positif antara *work engagement* dengan *career adaptability* pada karyawan milenial di Yogyakarta dengan korelasi sebesar  $r_{xy} = 0.74$  ( $p < 0.01$ ). Hal ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *work engagement* dengan *career adaptability* pada karyawan milenial di Yogyakarta dapat diterima. Hubungan yang positif antara *work engagement* dengan *career adaptability* pada karyawan milenial di Yogyakarta menggambarkan bahwa semakin tinggi *career adaptability* maka akan diikuti dengan semakin tinggi tingkat *work engagement* pada karyawan milenial di Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tladinyane dan Merwe(2016) yang memperoleh hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kemampuan beradaptasi karier dan keterikatan karyawan. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *career adaptability* maka *employee engagement* yang dimiliki individu semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah *career adaptability* maka semakin rendah *employee engagement* yang dimiliki individu.

Hasil penelitian itu juga didukung oleh hasil penelitian dari (Coetzee, Ferreira dan Shunmugum(2017) yang telah meneliti keterkaitan antara *career adaptability* dengan *work engagement*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kelompok generasi (usia), kepercayaan karier (*career adaptability*) dan harmoniser karier (sumber daya karier psikologis) sebagai prediktor signifikan dari variabel *work engagement*. *Career adaptability* berkontribusi terhadap faktor-faktor seperti *work engagement*, kepuasan kerja, kesuksesan karier, koneksi yang lebih kuat dan kecocokan dengan organisasi dan rasa tanggung jawab yang lebih kuat terhadap organisasi (Ferreira, 2012).

Porfeli dan Savickas (2012) menyatakan bahwa *career adaptability* merupakan kemampuan sosial yang merujuk pada *personal resources* untuk berperan dalam mengatasi tugas-tugas, transisi pekerjaan, dan pengalaman pekerjaan pada tingkatan tertentu, serta dapat mengendalikan lingkungan sosial pekerjaannya, dan mampu mempersiapkan karier untuk masa depannya. Adaptasi karir, sebagai *personal resources*, berhubungan secara khusus dengan agen internal karyawan untuk mengelola karier mereka sendiri, membuat keputusan karier dan memiliki kepercayaan diri untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan kerja (Bakker, 2011). Sebagai reaksi terhadap dunia kerja yang berubah, keterampilan regulasi dan kemampuan adaptasi, kemampuan beradaptasi dianggap penting bagi individu untuk merespons dan menghadapi tantangan yang terkait dengan konteks kerja yang terus berubah (Savickas & Porfeli, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami *work engagement* yang lebih tinggi ketika mereka lebih banyak memberikan perhatian tentang karier mereka, memiliki rasa kendali atas karier mereka, ingin tahu tentang karier mereka dan memiliki kepercayaan pada kemampuan mereka untuk mengelola karier mereka. Temuan ini konsisten dengan temuan serupa oleh Rossier et al. (2012) di mana kemampuan beradaptasi karier ditemukan memiliki dampak signifikan pada keterlibatan karyawan, memediasi hubungan antara disposisi intrinsik dan hasil yang terkait dengan pekerjaan. Temuan ini didukung oleh Savickas dan Porfeli(2012) yang menyatakan bahwa dimensi adaptasi karir digunakan untuk mendukung pengaturan strategi diri karyawan.

Pada dimensi *concern*, Savickas dan Porfeli(2012) menjelaskan bahwa kepedulian terhadap karier berkaitan dengan perhatian individu tentang masa depan pekerjaannya dan mempersiapkan apa yang akan terjadi selanjutnya. Kepedulian terhadap karier membantu individu untuk melihat ke depan dan mempersiapkan apa yang akan terjadi selanjutnya. Individu yang memiliki *concern* yang tinggi, akan mempunyai pandangan lebih jelas dan memperhatikan kesiapan perencanaan kariernya di masa mendatang. Individu yang memperhatikan perencanaan kariernya, juga akan memiliki niat dan tujuan untuk kemajuan kariernya dengan baik, memotivasi diri untuk mencapai kesuksesan karier dan pekerjaan, serta berusaha aktif mencari informasi dan wawasan karier dengan baik (Mulyadi et al., 2018). Subjek penelitian, dalam hal ini karyawan milenial yang memiliki tingkat *concern* yang tinggi akan memiliki kepedulian yang tinggi terhadap masa depan karirnya dan akan berusaha untuk mempersiapkan kemajuan karirnya.

Pada dimensi *control*, Savickas dan Porfeli(2012) menjelaskan bahwa dimensi ini memiliki arti bahwa individu bertanggung jawab untuk membangun karier sendiri. Individu menjadi bertanggung jawab untuk membentuk diri dan lingkungan kerja untuk memenuhi apa yang terjadi selanjutnya dengan menggunakan disiplin diri, upaya, dan kegigihan. Lebih lanjut dijelaskan, jika individu memiliki kemampuan pengendalian karier yang tinggi, maka individu tersebut mampu membuat pilihan-pilihan dalam menentukan karier, serta mampu mengambil kendali dalam mencoba mempersiapkan karier untuk masa depannya. Apabila seorang individu mampu mengendalikan, mengelola pekerjaan dan memberikan dampak pada lingkungan kerja sesuai dengan kemampuannya, maka dapat menjadikan individu tersebut lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaannya serta menjadi lebih berperan aktif di dalam organisasinya (Ayu, Maarif dan Sukmawati, 2015).

Dimensi *curiosity* diartikan sebagai kemungkinan diri dan strategi alternatif yang dibentuk ketika rasa ingin tahu mendorong individu untuk berpikir tentang kemampuan diri dalam berbagai situasi dan peran (Savickas & Porfeli, 2012). Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu yang memiliki *curiosity* tinggi, akan menampilkan rasa ingin tahu dengan mengeksplorasi kemungkinan diri dan merencanakan strategi untuk masa depan. Kemudian individu tersebut akan mencari banyak informasi tentang karier yang diminati, memiliki rasa keingintahuan yang tinggi mengenai karier, sehingga memiliki sikap yang antusias dalam pemilihan kariernya.

Dimensi *confidence* didefinisikan Savickas dan Porfeli(2012) sebagai pengalaman eksplorasi dan kegiatan pencarian informasi yang menghasilkan aspirasi dan membangun kepercayaan bahwa individu tersebut dapat mengaktualisasikan pilihannya untuk diterapkan ke dalam kehidupan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa setiap individu yang memiliki keyakinan karier akan menunjukkan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan karier, individu juga mampu

membuat pemecahan masalah serta memiliki petunjuk kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pekerjaannya

Keempat sumber daya adaptasi menuntut individu untuk lebih memikirkan tentang masa depan mereka, mengambil kendali atas persiapan masa depan mereka, menjelajahi berbagai skenario masa depan dan memperkuat kepercayaan diri mereka untuk mengejar karir mereka (Savickas & Porfeli, 2012). Kemampuan individu untuk menyesuaikan karir mereka dalam lingkungan kerja yang berubah mungkin diterjemahkan menjadi upaya kebijaksanaan dan energi yang diinvestasikan dalam pekerjaan mereka, yang kemungkinan akan mempengaruhi keterikatan karyawan/*work engagement* (Rossier et al., 2012).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *career adaptability* dengan *work engagement* pada karyawan milenial di Yogyakarta. Artinya semakin tinggi *career adaptability* maka semakin tinggi *work engagement* pada karyawan milenial di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah *career adaptability* maka semakin rendah *work engagement* pada karyawan milenial di Yogyakarta.

Karyawan milenial yang memiliki tingkat *career adaptability* yang tinggi akan merasa terikat dengan pekerjaan dan organisasi sehingga karyawan akan bekerja seoptimal mungkin untuk meningkatkan kompetensinya sehingga dapat berkontribusi maksimal terhadap kemajuan organisasi. Bagi subjek penelitian disarankan agar tetap memelihara dan mempertahankan *work engagement* nya agar lebih terlibat dan memiliki *passion* yang tinggi dalam pekerjaannya sehingga dapat mendukung karirnya. Bagi perusahaan dapat mengoptimalkan *work engagement* karyawan dengan cara meningkatkan *career adaptability* melalui berbagai macam program seperti mendorong para pekerja untuk memperhatikan persiapan masa depan kariernya, mengembangkan keterampilan baru para pekerja, memberikan tugas-tugas baru yang menantang, dan menciptakan lingkungan kerja yang positif sehingga para pekerja lebih antusias dan termotivasi dalam bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andiyasari, A., & Pitaloka, A. (2010). Persepsi kepemimpinan otentik dan work engagement pada generasi X & Y di Indonesia. *Jurnal Inquiry*, 7(2), 371–388.
- Ayu, R. A., Syamsul, M., & Anggraini, S. (2015). Pengaruh job demands, job resources, dan personal resources terhadap work engagement. *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen (JABM)*, 1(1), 12–22.
- Bakker, A. B. (2011). An evidence-based model of work engagement. In *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0963721411414534>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
- Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2010). *Work engagement: A handbook of essential theory and research*. Psychology Press.
- Balunde, A., & Paradnike, K. (2016). Resources linked to work engagement: The role of high



- performance work practices, employees' mindfulness, and self-concept clarity. *Social Inquiry into Well-Being*, 2(2), 55–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.13165/SIIW-16-2-2-06>.
- Carnegie, D. (2017). *Hanya 25 persen millennials yang setia kepada perusahaan*. <https://www.dalecarnegie.id/sumberdaya/media/media-coverage/hanya-25-persen-millennials-yang-setia-kepada-perusahaan/>
- Coetzee, M., Ferreira, N., & Shunmugum, C. (2017). Psychological career resources, career adaptability and work engagement of generational cohorts in the media industry. *SA Journal of Human Resource Management*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.4102/sajhrm.v15i0.868>
- Ferreira, N. (2012). *Constructing a psychological career profile for staff retention*. University of South Africa.
- Frian, A., & Mulyani, F. (2018). No Title. *Innovative Issues and Approaches in Social Sciences*, 11(3), 90–128.
- Hadi, S. (2013). *Metodologi research, Jilid 3*. Andi Offset.
- KPPPA, & BPS. (2018). *Statistik gender tematik: Profil generasi milenial Indonesia*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Kurniawati, I. D. (2014). Masa kerja dengan job engagement pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 311–324.
- Lyons, S. (2004). *An exploration of generational values in life and at work*. Carleton University.
- Mulyadi, R., Hidayati, T., & Maria, S. (2018). Pengaruh perencanaan karir pelatihan dan pengembangan karir terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ekonomi Dan Akuntansi*, 15(1), 29–37.
- Park, J., & Gursoy, D. (2012). Generation effects on work engagement among U.S. hotel employees. *International Journal of Hospitality Management*, 31, 1195–1202.
- Porfeli, E. J., & Savickas, M. L. (2012). Career adapt-abilities scale-USA form: Psychometric properties and relation to vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 748–753. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.009>
- Rossier, J., Zecca, G., Stauffer, S. D., Maggiori, C., & Dauwalder, J. (2012). No Title. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 734–743. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.004>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career adaptabilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2010). Defining and measuring work engagement: Bringing clarity to the concept. In A. B. Bakker (Ed.) & M. P. Leiter, *Work engagement: A handbook of essential theory and research* (pp. 10–24). Psychology

Press.

Sedarmayanti. (2017). *Perencanaan & pengembangan sumber daya manusia*. Refika Aditama.

Tladinyane, R., & Merwe, M. van der. (2016). Career adaptability and employee engagement of adults employed in an insurance company: An exploratory study. *SA Journal of Human Resource Management*, 15, 1–9.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.4102/sajhrm.v14i1.752>

Virdhani, M. (2016). *Alasan generasi muda pindah kerja*.  
<https://news.okezone.com/read/2016/05/20/65/1393927/alasan-generasi-muda-sering-pindah-kerja>.

Zemke, R., Raines, C. ., & Filipczak, B. (2013). *Generation at work: Managing the clash of veterans, boomers, xers and nexters in your workplace*. Ed ke2. Amacom.

# PERANAN USIA DAN GENDER TERHADAP HUBUNGAN *ONLINE SUPPORT GROUP* DENGAN PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL

Uswatun Hasanah, Syurawasti Muhiddin,  
Dewi Indah Susanty, Nur Julqurniati

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Karang Malang, Caturtunggal,  
Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

[uhasanah1709@mail.ugm.ac.id](mailto:uhasanah1709@mail.ugm.ac.id)

## Abstract

The effectiveness of online support groups (OSG) as a medium to improve mental health literacy (MHL) which is increasingly developing in Indonesia has not been known yet. This study aimed to determine the relationship between OSG and the increase in MHL with age and gender as moderators. The number of respondents was 91 people, aged 21-45 years, following OSG with the topic of mental health, and were determined by convenience sampling technique. Data were collected online using the OSG scale ( $r = 0.922$ ) and the MHL scale ( $r = 0.638$ ), each consisting of 20 items. Data were analyzed by simple linear regression using the SPSS 20.0 version. The results showed that the involvement in OSG could predict an increase in MHL with a small contribution ( $R^2 = 0.72$ ) and age was a moderator that increased the strength of the relationship ( $R^2 = 0.144$ ), while gender was not significant. Furthermore, descriptively, the group of participants aged 30 years and over had a high involvement in OSG, especially in the aspects of assessment and informational support, while the 21-30 years age group was greater in the aspect of assessment support. In addition, there was a tendency for women to be more involved in OSG than men, and men tended to get more emotional and instrumental support through OSG. The results of this study have implications for the importance of developing online social support media to improve mental health aspects. Further research is needed to support these findings by exploring different methods, samples and other variables related to OSG.

**Keywords:** Online Support Group; Mental Health Literacy; Age; Gender

## Abstrak

Penggunaan *online support group* (OSG) sebagai media untuk meningkatkan literasi kesehatan mental (MHL) yang semakin berkembang di Indonesia belum diketahui efektifitasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan OSG dengan peningkatan MHL didukung peranan usia dan gender sebagai moderator. Responden penelitian ini berjumlah 91 orang, berusia 21-45 tahun, mengikuti OSG dengan topik kesehatan mental, dan ditentukan dengan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan secara online menggunakan skala OSG ( $r = 0,922$ ) dan skala MHL ( $r = 0,638$ ) yang masing-masing terdiri dari 20 aitem. Data dianalisis regresi linear sederhana menggunakan SPSS versi 20.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan seseorang dalam OSG dapat memprediksi peningkatan MHL dengan peranan yang kecil ( $R^2 = 0.72$ ) dan usia menjadi moderator yang meningkatkan kekuatan hubungan tersebut ( $R^2 = 0.144$ ), sementara gender tidak signifikan. Lebih lanjut secara deskriptif, kelompok partisipan usia 30 tahun ke atas memiliki keterlibatan yang tinggi dalam OSG terutama pada aspek dukungan penilaian dan informasional, sedangkan pada kelompok usia 21-30 tahun lebih besar pada aspek dukungan penilaian. Selain itu, terdapat kecenderungan perempuan untuk lebih terlibat dalam OSG dibandingkan laki-laki, dan laki-laki cenderung lebih banyak mendapatkan dukungan emosional dan instrumental melalui OSG. Hasil penelitian ini berimplikasi pada pentingnya pengembangan media dukungan sosial *online* untuk meningkatkan aspek kesehatan mental. Penelitian selanjutnya diperlukan untuk memperkuat temuan ini dengan mengeksplorasi metode yang berbeda, sampel dan variabel lain yang berhubungan dengan OSG.

**Kata kunci:** *Online Support Group*; Literasi Kesehatan Mental; Usia; Gender

## PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental menjadi tantangan kesehatan dunia yang perlu segera ditangani. The Institute for Health Metrics and Evaluation (2015) merilis data mengenai beban penyakit yang ada di seluruh dunia salah satunya gangguan mental. Gangguan mental menempati urutan ke 6 dari 20 daftar penyakit yang dianggap paling bertanggung jawab menyebabkan disabilitas (WHO, 2015). WHO pada tahun 2016 merilis data bahwa sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, 47,5 juta terkena demensia, dan depresi memberikan kontribusi terbesar dari semua gangguan tersebut. Data tersebut diperkirakan akan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Prevalensi depresi dan gangguan mental lainnya dua kali lebih tinggi pada wanita dibanding pria, namun hasil ini tidak menutup kemungkinan bahwa pria dapat mengalami angka kejadian gangguan mental jenis lain yang lebih tinggi dibanding wanita seperti penggunaan alkohol, napza, skizofrenia, dan obsesif-kompulsif (WHO, 2016). Peningkatan penderita gangguan mental akan terus bertambah terutama di negara-negara berkembang juga disebabkan mulai meningkatnya banyaknya penduduk yang memasuki usia rentan atau usia risiko mengalami gangguan mental seperti kelompok usia 15-29 tahun (WHO, 2001). Penelitian yang dilakukan oleh Demak dan Suherman (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dan usia terhadap permasalahan kesehatan mental. Terlihat bahwa usia dan juga jenis kelamin memiliki pengaruh pada permasalahan kesehatan mental.

Masyarakat yang rentan mengalami gangguan mental banyak berasal dari kelompok pengungsi, remaja, serta masyarakat dengan sosial ekonomi rendah (WHO, 2012). Namun angka kejadian gangguan mental secara individu masih sangat tinggi terlebih jika jumlah individu yang mendapat penanganan profesional masih sangat minim. Salah satu faktor yang menghambat individu mencari penanganan profesional terkait permasalahan gangguan mental adalah rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan mental (Anderson dkk, 2013). Selain itu, ketidakmampuan individu dalam mengidentifikasi gangguan mental yang dialami juga disebabkan karena adanya konsepsi keliru mengenai gangguan mental yang cenderung memicu individu dalam mencari pertolongan yang tidak resmi atau informal (Mehta & Thornicroft, 2014).

Banyak kajian saat ini yang masih menunjukkan bahwa banyaknya individu dengan penyakit mental menunda mencari perawatan kesehatan mental atau tetap tidak mengobatinya (Wang dkk., 2005). Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa pemahaman mengenai kesehatan mental khususnya pada remaja masih tergolong rendah, sebagian remaja masih memberikan label khusus terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa (Rachmayani & Kurniawati, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa untuk mendukung individu dalam mengambil langkah tepat penanganan kesehatan mental dibutuhkan pemahaman atau literasi yang tepat mengenai kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental menjadi hal yang mendasar bagi masyarakat awam khususnya pada individu dengan gangguan mental (Compton dkk., 2011). Jorm (2000) mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan serta keyakinan mengenai gangguan mental yang dapat membantu dari sisi rekognisi pengetahuan, manajemen penanganan, serta prevensi. Tujuan dari literasi kesehatan mental agar lingkungan masyarakat yang terdeteksi mengalami gangguan mental dapat sesegera mungkin mencari pertolongan, memberikan pertolongan, menyediakan sumber bantuan, serta menciptakan rasa nyaman pada penyintas (Novianty & Hadjam, 2017). Aspek literasi kesehatan mental dalam penelitian ini terdiri dari pengetahuan,

keyakinan, serta sumber daya terkait pelayanan kesehatan mental (Jung, von Sternberg, dan Davis 2016). Penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan mental menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, suku dan ras, pendidikan, riwayat gangguan mental, empati yang diterima, kebahagiaan dan akulturasi, status sosial-ekonomi, perbedaan perkotaan-pedesaan serta lintas-budaya terkait dengan tingkat literasi kesehatan mental (Furnham & Swami, 2018; Nazmidkk., 2015; Noroozi dkk., 2018; Tay dkk.,2018; Yu dkk., 2015).

Literasi kesehatan mental dinilai penting karena beberapa pertimbangan pada berbagai tingkatan analisis. Individu dengan MHL yang tinggi kemungkinan lebih cepat untuk mengenali penyakit mental dan mengidentifikasi sumber perawatan yang tepat, sedangkan individu dengan MHL yang rendah dikaitkan dengan penghentian dini perawatan kesehatan mental dan penggunaan strategi koping yang tidak tepat seperti penggunaan alkohol dan obat-obatan lainnya (Jorm, 2012; Rusch dkk., 2011; Wright dkk., 2007). Selain itu, semakin banyak pengetahuan orang tentang penyakit mental, semakin sedikit mereka setuju dengan stigma dan semakin mereka memiliki sikap positif terhadap mencari bantuan profesional (Rusch dkk, 2011). Efektivitas literasi kesehatan mental juga terlihat dari beberapa penelitian, literasi kesehatan mental menjadi mediator dalam hubungan antara pendidikan, literasi umum dan status kesehatan terhadap pemanfaatan layanan kesehatan mental(Kim dkk, 2017).

Memasuki era perkembangan teknologi seperti saat ini sosialisasi serta penerapan literasi kesehatan mental sudah sepatutnya memanfaatkan kecanggihan teknologi informasi dan komunikasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan, mengoptimalkan, serta menerapkan literasi kesehatan mental pada individu dan masyarakat yaitu melalui *Online Support Group*. *Online Support Group* (OSG) merupakan jenis komunikasi virtual dengan fokus masalah kesehatan yang dilakukan secara virtual, dimana individu dapat terhubung serta berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa, dapat bertukar informasi, saling mendukung, serta saling memberikan saran (Coulson & Smedley, 2015). Zhang, He, & Sang (2013) mengidentifikasi empat aspek dari dukungan sosial online, yaitu pemberian dukungan emosional, instrumental, informasional dan penilaian, yang didapat dari interaksi sosial melalui situs jejaring sosial sebagai perantara untuk berkomunikasi dan membuat penerima merasa diperhatikan, dicintai dan dihargai (Zhang, He, & Sang, 2013). OSG menawarkan banyak keunggulan dibandingkan komunikasi offline, meskipun komunikasi *offline* memiliki esensi tersendiri yang tidak dapat digantikan dengan online. OSG dapat menjadi alternatif ditengah mobilitas tinggi seperti saat ini.

OSG memiliki manfaat bagi anggota yang terlibat didalamnya. Melalui OSG, individu tidak perlu lagi mengeluarkan biaya serta tenaga untuk bisa mengakses kelompok dukungan tersebut, individu dengan mobilitas tinggi sangat terbantu dengan OSG dan dapat memahami secara mendalam pentingnya kesehatan mental (Attrill & Fulwood, 2016). Interaksi yang dibangun secara online dapat membebaskan individu secara sosial dan mendapatkan hubungan yang lebih egaliter tanpa memandang status dan tekanan (Fullwood dkk., 2013). Keamanan informasi serta kenyamanan dapat diperoleh individu ketika mengakses OSG.

Beragam keuntungan ditawarkan OSG, akan tetapi tidak menutup kemungkinan terdapat kerugian yang juga dimiliki ketika mengakses OSG. Attrill dan Fulwood (2016) menyebutkan kerugian yang diperoleh ketika mengakses OSG seperti adanya kesenjangan, adanya penyalahgunaan informasi, kesalahan dalam memaknai informasi secara online, serta kesulitan dalam mengeksplorasi emosi. Hal ini tentunya dapat memunculkan dampak pada

esensi kelompok, khususnya pada pencapaian tujuan memberikan dukungan kesehatan mental, akibatnya malah menjadi lebih banyak pengintai dari pada yang berpartisipasi.

Berdasarkan kajian literatur dan penelitian sebelumnya, hipotesis pada penelitian ini adalah *Online Support Group* (OSG) secara signifikan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental didukung oleh peranan usia dan juga gender sebagai variabel moderator. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji signifikansi hubungan OSG dan literasi kesehatan mental dalam rangka mengetahui efektivitas penggunaan OSG terhadap peningkatan literasi kesehatan mental, serta menemukan efek moderasi dari faktor demografis usia dan gender. Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi ilmiah dalam bidang *cyberpsychology*, khususnya terkait dengan dampak penggunaan media daring terhadap pengetahuan dan perilaku individu. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi suatu dasar pengembangan *online support group* yang efektif untuk peningkatan literasi kesehatan mental, juga kondisi kesehatan mental itu sendiri.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimental, yaitu survei untuk menjelaskan hubungan keterlibatan seseorang dalam OSG terhadap peningkatan MHL. Survei disusun dengan google form dan disebarluaskan secara *online*.

### **Partisipan Penelitian**

Responden diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini melibatkan 91 responden yang mengikuti OSG dengan tema kesehatan mental dari berbagai daerah di Indonesia. Usia responden berkisar antara usia 21-45 tahun yang terdiri dari 63 (69,2%) responden perempuan dan 25 (27,5%) responden laki-laki, sedangkan 3 (3,2%) responden tidak menyebutkan identitas gendernya. Para responden memiliki tingkat pendidikan antara lain, S2 sebanyak 23 (25,3%) orang, S1 sebanyak 51 (56%) orang, SMA sebanyak 11 (12,1%) orang dan lainnya sebanyak 6 (6,6%) orang. Berkaitan dengan pekerjaannya, 36,26% responden adalah pelajar, 13,18% adalah wiraswasta. Sementara itu, ASN, Karyawan dan IRT masing-masing 6,59%, sedangkan 30, 76% memiliki pekerjaan yang bervariasi. Dari keseluruhan responden, 64,8% responden menyebutkan paling sering menggunakan Whatsapp, kemudian 16,4% menggunakan IG, sisanya menggunakan Facebook (7,69%), twitter (6,59%) dan lainnya (2%). Berhubungan dengan intensitas mengikuti OSG, sebanyak 35,2% yang mengakses OSG setiap hari, 17,6% mengakses seminggu sekali, 8,79% mengakses OSG sebulan sekali, serta 38,5% mengakses dengan intensitas yang bervariasi.

### **Instrumen Penelitian**

Dukungan sosial yang dipersepsikan oleh kelompok pendukung online (OSG) diukur menggunakan Skala OSG yang diadaptasi dari instrumen *Online Social Support* milik Zhang He dan Sang (2013). Skala ini terdiri dari 20 item dengan  $\alpha = 0,922$  yang memuat 4 aspek OSG yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional dan penilaian. Responden diminta memberikan jawaban berdasarkan skala Likert yang berkisar antara angka 0 (tidak pernah) sampai angka 4 (selalu). Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan berdasarkan tiga tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi.

MHL diukur menggunakan skala MHL yang disusun oleh Jung, dkk. (2016) sebanyak 20 item dengan  $\alpha = 0,638$ . MHL diukur berdasarkan 3 dimensi yaitu pengetahuan, kepercayaan

dan sumber daya. Responden diminta untuk menjawab setiap item menggunakan skala Likert dengan enam kategori jawaban yaitu “Sangat tidak setuju”, “Tidak setuju”, “Netral”, “Setuju”, “Sangat setuju” dan “Tidak tahu”. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan berdasarkan tiga tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi.

### Analisis Data

Analisis statistik deskriptif dan analisis korelasi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis, data dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana melalui program statistik SPSS. Sementara itu, efek moderasi variabel usia dan jenis kelamin diuji dengan bantuan program PROCESS yang diintegrasikan dengan SPSS versi 20.0

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Pendahuluan

Tabel 1 menunjukkan statistik deskriptif dan analisis korelasi dari variabel-variabel penelitian.

**Tabel 1.**  
Statistik Deskriptif dan Analisis Korelasi

Variabel	Min.	Max.	Mean/Mo	SD	(1)	(2)	(3)	(4)
OSG (1)	15,00	76,00	51.85	13.12	1	-	-	-
MHL (2)	3,00	20,00	10.14	3.04	0.269**	1	-	-
Usia (3)	15,00	44,00	26.05	6.01	-0.444	0.039	1	-
Gender (4)			Mo = Wanita		0.071	0.095	0.049	1

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa skor maksimal skala OSG adalah 76, mendekati skor maksimal skala tersebut, yaitu 80. Sementara itu, terdapat responden yang memperoleh skor maksimal dalam skala MHL, yaitu 20. Dapat dilihat juga dari analisis korelasi bahwa OSG berhubungan secara positif dengan MHL, yang dapat diartikan bahwa peningkatan OSG diikuti oleh peningkatan MHL.

**Tabel 2.**  
Profil OSG dan MHL

Norma Klasifikasi	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
<b>OSG</b>			
$X \leq 27$	Rendah	5	5%
$27 < X \leq 53$	Sedang	38	42%
$53 < X$	Tinggi	48	53%
Total		91	100%
<b>MHL</b>			
$X \leq 7$	Rendah	14	15%
$7 < X \leq 13$	Sedang	68	75%
$13 < X$	Tinggi	9	10%
Total		91	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden (53%) memiliki skor OSG yang tinggi, artinya kualitas dukungan yang diperoleh dari OSG cenderung dipersepsikan

tinggi. Sementara itu, sebagian besar responden (75%) memiliki skor literasi kesehatan mental yang sedang dan sebanyak 15% masih memiliki skor yang rendah.

### ***Uji Hipotesis***

Sebelum melakukan pengujian dengan analisis regresi sederhana, dilihat terlebih dahulu asumsi-asumsi yang perlu dipenuhi dalam analisis regresi tersebut. Berdasarkan uji normalitas data residual OSG dan MHL dengan kolmogorov smirnov didapatkan skor KS- Z = 0,588 pada taraf signifikansi  $p > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji linieritas didapatkan skor *deviation from linearity*  $F = 1.043$  pada taraf signifikansi  $p > 0,05$  yang artinya hubungan antara kedua variabel linier. Sementara itu, nilai Sig. pada variabel OSG untuk Uji Glejser adalah 0.718 yang berarti  $p > 0.05$ , dengan demikian tidak ada gejala heteroskedasitas.

### **Uji Regresi Sederhana**

Hasil dari analisis regresi menunjukkan bahwa OSG dapat memprediksi peningkatan MHL ( $F(0.062) = 6.952$ ,  $p = 0.010$ ,  $< 0.005$ ). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah 0.072, yang berarti bahwa 7,2% varians dari MHL dapat dijelaskan oleh dukungan dari OSG yang diperoleh, sementara sisanya dijelaskan oleh variabel atau faktor lain yang tidak diuji dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa peranan OSG kecil.

### **Uji Efek Moderasi**

Variabel usia dan gender dalam penelitian ini dimasukkan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara keterlibatan dalam OSG dan MHL. Dengan menggunakan PROCESS (Hayes, 2013), ditemukan bahwa terdapat efek mediasi (efek interaksi) antara OSG dan usia terhadap peningkatan MHL ( $b_3 = 0.08$ ,  $t = 2,66$ ,  $p = 0.009$ ). OSG dapat menjelaskan varians MHL sekitar 14% (ada peningkatan dari 7.2%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, keterlibatan dalam OSG dapat semakin meningkatkan MHL. Tabel 3 menunjukkan hasil uji moderasi yang dilakukan.

**Tabel 3.**  
Hasil Uji Efek Moderasi

<b>Variabel</b>		<b>Coeff.</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
		15,86	3,33	4,14	0.000
OSG	b1	-0,12	0,07	-1,68	0.096
Usia	b2	-4,27	1,74	-2.45	0.016
Int_1	b3	0,08	0,03	2,66	0.009

Catatan. Variabel terikat: Literasi Kesehatan Mental

$R^2 = .1441$ ,  $MSE = 8.2159$ , \*\*  $p < 0.01$

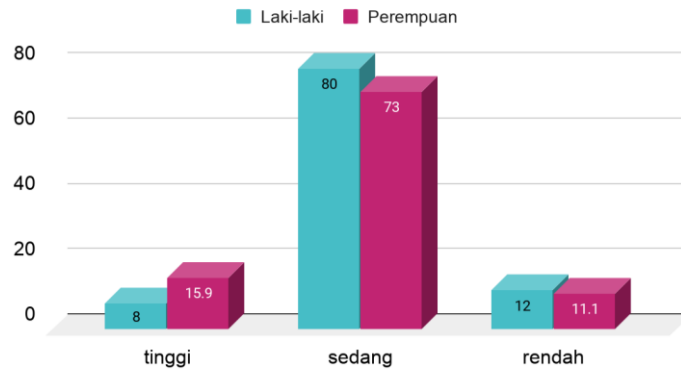
Sementara itu, tidak ada efek moderasi dari gender terhadap hubungan OSG dan MHL ( $b_3 = -0.04$ ,  $t = -0.75$ ,  $p = 0.44$ ).

### ***Analisis Deskriptif Lanjutan Variabel OSG***



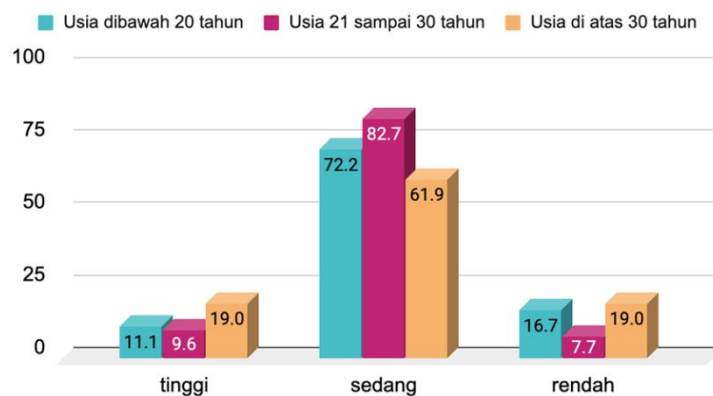
### Profil OSG berdasarkan Gender dan Usia

Berdasarkan diagram yang ditampilkan pada gambar 1 diperoleh kesimpulan bahwa pada kategori tinggi, persentase perempuan yang terlibat dalam OSG lebih besar dibandingkan laki-laki.



**Gambar 1.** Presentase Skor OSG berdasarkan Gender

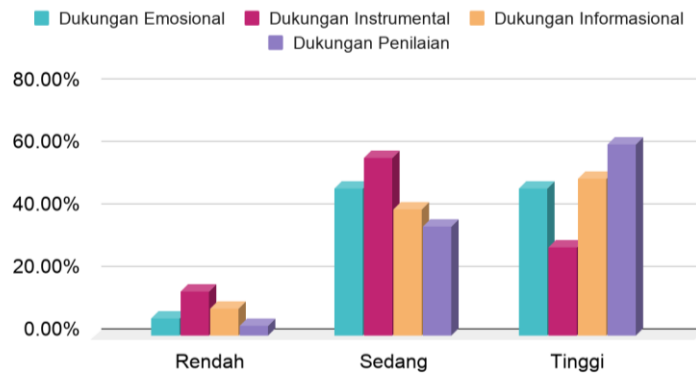
Berdasarkan diagram yang ditampilkan pada gambar 2 diperoleh kesimpulan bahwa pada kategori tinggi, persentase peserta OSG, kelompok usia di atas 30 mempersepsikan dirinya lebih banyak terlibat di OSG.



**Gambar 2.** Persentase Skor OSG berdasarkan Usia

### Profil OSG berdasarkan Aspek

Berdasarkan diagram yang ditampilkan pada gambar 3 diperoleh kesimpulan bahwa pada kategori tinggi, partisipan penelitian lebih banyak mempersepsikan dirinya didukung dari aspek penilaian dan informasional. Hal ini juga dapat merefleksikan suatu kemungkinan kecenderungan partisipan untuk mengikuti OSG adalah mendapatkan dukungan penilaian dalam hal ini umpan balik dan penegasan atas kondisinya serta untuk mencari informasi yang lebih luas.

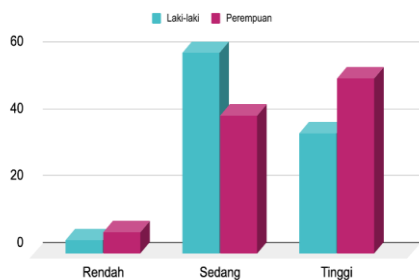


**Gambar 3.** Aspek-Aspek OSG

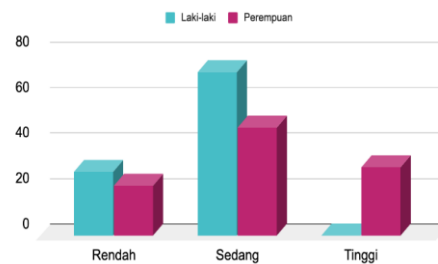
Profil Setiap Aspek OSG Berdasarkan Gender dan Usia

Berdasarkan diagram yang ditampilkan pada gambar 4, 5, 6, dan 7 diperoleh kesimpulan bahwa persentase wanita yang terlibat dalam OSG untuk aspek dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian lebih besar dibandingkan laki-laki.

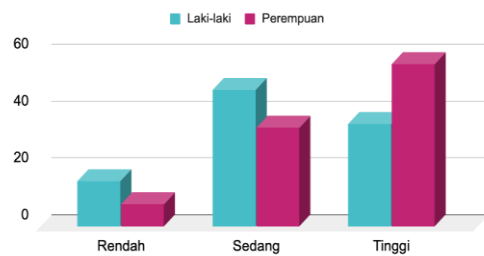
Berdasarkan diagram yang ditampilkan pada gambar 8, 9, dan 10 diperoleh kesimpulan bahwa pada kategori tinggi, persentase partisipan berusia 30 tahun ke atas yang terlibat dalam OSG untuk aspek emosional, instrumental, dan informasional lebih besar dibandingkan dua kelompok usia lainnya.



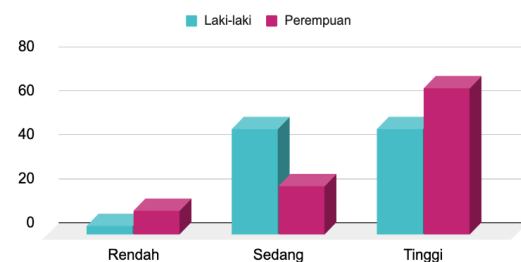
**Gambar 4.** Aspek Dukungan Emosional



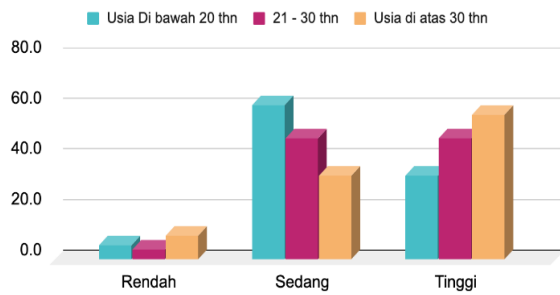
**Gambar 5.** Aspek Dukungan Instrumental



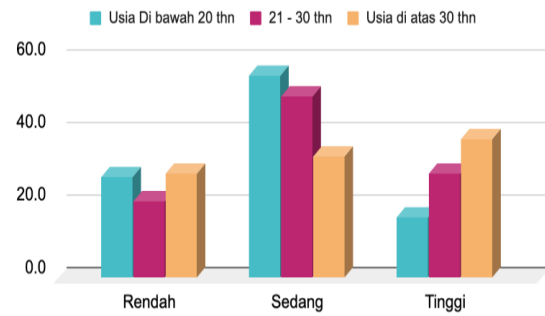
**Gambar 6.** Aspek Dukungan Informasional



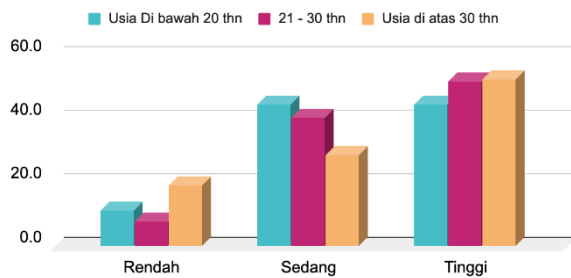
**Gambar 7.** Aspek Dukungan Penilaian



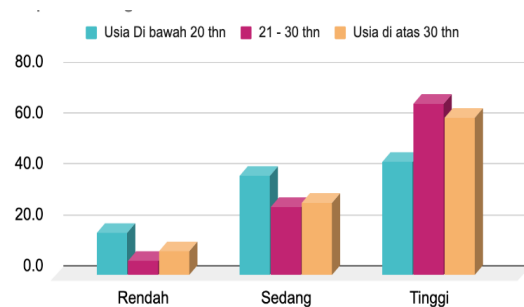
**Gambar 8.** Aspek Dukungan Emosional



**Gambar 9.** Aspek Dukungan Instrumental



**Gambar 10.** Aspek Dukungan Informasional



**Gambar 11.** Aspek Dukungan Penilaian

Berdasarkan diagram yang ditampilkan pada gambar 11 diperoleh kesimpulan bahwa pada kategori tinggi, persentase partisipan kelompok usia 21 – 30 tahun mempersepsikan dirinya mendapat dukungan penilaian lebih besar dibandingkan dua kelompok usia lainnya.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan seseorang dalam OSG dapat memprediksi peningkatan MHL dengan peranan yang kecil. Hanya sekitar 7,2% varians dari MHL dapat dijelaskan oleh OSG yang diperoleh, sementara sisanya dijelaskan oleh variabel atau faktor lain yang tidak diuji dalam penelitian. Meskipun OSG dapat memprediksi peningkatan MHL dengan peranan yang kecil, hal ini mendukung hasil penelitian bahwa secara jangka panjang *online support group* dapat menjadi intervensi dalam peningkatan kesehatan mental (Griffiths dkk., 2012). Penelitian menunjukkan bahwa orang yang ingin bunuh diri lebih cenderung mencari informasi secara online menggunakan berbagai sumber, seperti forum kesehatan atau *support group* untuk menentukan tindakan selanjutnya (Scherr dan Reinemann, 2016).

Terkait dengan kontribusi OSG yang kecil, perlu ditelaah kembali tujuan dari pada OSG itu secara lebih spesifik. Sebuah penelitian oleh Bakker dkk. (2016) menyebutkan bahwa MHapps umumnya berfokus pada salah satu dari tiga jenis aplikasi: fokus pada refleksi, fokus pada pendidikan, dan fokus pada tujuan. MHapps yang berfokus pada refleksi dirancang untuk meningkatkan self-awareness dengan menggunakan fitur pemantauan mandiri, MHapp yang berfokus pada pendidikan dirancang untuk meningkatkan MHL dengan menyediakan informasi kesehatan mental kepada pengguna, dan MHapp yang berfokus pada tujuan dirancang untuk meningkatkan coping self-efficacy dengan merekomendasikan aktivitas dan keterampilan coping aktif. Jika mengacu pada penjelasan tersebut, fokus tujuan OSG (baik yang menggunakan aplikasi khusus maupun memanfaatkan aplikasi media sosial ataupun berbasis website) bisa saja bukan hanya pada hal pendidikan,

tetapi pada tujuan, ataupun refleksi. Skala Zeng dkk. (2013) sendiri tidak memberikan penjelasan khusus mengenai fokus dari OSG yang dimaksud selain memberikan dukungan sosial yang dapat diarahkan pada ketiga fokus tersebut.

Usia ternyata berperan dalam meningkatkan kekuatan hubungan antara OSG dan peningkatan MHL. Hal ini sejalan dengan penelitian Tay dkk. (2018) bahwa semakin bertambah usia, keterlibatan dalam forum online OSG semakin meningkat, khususnya pada informasi kesehatan. Lebih lanjut, kelompok partisipan yang memiliki keterlibatan yang tinggi dalam OSG ada dua yaitu kelompok berusia 30 tahun ke atas dan kelompok berusia 21 - 30 tahun. Kelompok berusia 30 tahun ke atas memiliki keterlibatan yang tinggi dalam OSG terutama pada aspek dukungan penilaian dan informasional. Hal ini dapat dilihat pada gambar 8, 9, dan 10. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Quan Haase dkk. (2017) menyebutkan bahwa pengguna OSG lebih banyak berasal dari kelompok orang dewasa, disebabkan OSG dapat membantu, memobilisasi, dan memperkuat hubungan pertemanan dengan kolega meski berjauhan secara geografis. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian Tay dkk. (2018) yang menyatakan bahwa semakin bertambah usia, keterlibatan dalam forum online OSG semakin meningkat, khususnya pada informasi kesehatan. Kelompok partisipan lainnya yang berusia 21 - 30 tahun juga memiliki keterlibatan yang tinggi dalam OSG terutama pada aspek dukungan penilaian (lihat gambar 11). Hal ini disebabkan pada usia dewasa awal merupakan masa pencarian, pemantapan, dan penemuan kemandirian. Kelompok pada usia ini sudah mulai memegang tanggung jawab sehingga appraisal support seperti nasehat dan apresiasi menjadi kebutuhan bagi individu dari kelompok usia dewasa muda dalam menghadapi permasalahan sehari-hari (Putri, 2019).

Hasil penelitian juga menunjukkan kecenderungan perempuan untuk lebih terlibat dalam OSG dibandingkan laki-laki. Temuan serupa ditemukan Nesi dan Prinstein (2015) yang menyatakan bahwa jenis kelamin berperan pada keterlibatan individu dalam OSG. Hasil penelitian Mo dkk. (2009) menyebutkan bahwa perempuan memiliki keterlibatan yang besar dalam mencari dukungan sosial dan berbagi mengenai permasalahan dibandingkan laki-laki. Perempuan juga memiliki lebih dari 1 OSG dibandingkan dengan pria yang lebih mengandalkan dukungan pada orang terdekat. Penelitian Ta dkk. (2018) juga menyebutkan bahwa wanita lebih mudah mengenali gejala gangguan mental dan mudah dalam memberi bantuan, serta cenderung mencari perawatan dari profesional dibandingkan laki-laki.

Gender yang berbeda berpengaruh pada orientasi kebutuhan dukungan sosial (Gracia, 2004). Wanita lebih besar kemungkinannya dalam memberikan dorongan dan dukungan emosional, kemudian baru mencari informasi, sedangkan laki-laki cenderung untuk mencari dan membagi informasi (Lippka dkk., 2013; White dkk., 2001). Akan tetapi, partisipan laki-laki juga memiliki kecenderungan lebih banyak mendapatkan dukungan emosional dan instrumental dalam keterlibatan di OSG. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil dari Mehta dan Atreja (2015) bahwa laki-laki lebih memperoleh manfaat OSG berupa dukungan emosional dan instrumental. Temuan lain juga diperoleh dari Merwe (2004) bahwa laki-laki lebih menunjukkan kebutuhan paling penting pada dukungan instrumental.

Penelitian memiliki beberapa limitasi yang kedepannya dapat diminimalkan. Limitasi dari penelitian ini antara lain reliabilitas skala MHL tidak terlalu tinggi, kemungkinan disebabkan item-item skala tidak mempresentasikan pengetahuan orang Indonesia mengenai kesehatan mental. Selain itu, literatur yang mengaitkan hubungan OSG dan MHL masih terbatas, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia; kontribusi OSG terhadap MHL tidak terlalu besar; dan jumlah sampel yang tidak terlalu banyak.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan OSG dengan peningkatan MHL ditinjau dari usia dan gender. Hasil analisis menunjukkan bahwa keterlibatan seseorang dalam OSG dapat memprediksi peningkatan MHL dengan peranan yang kecil dan usia dapat meningkatkan kekuatan hubungan tersebut. Sementara itu, gender tidak memoderasi hubungan kedua variabel tersebut. Lebih lanjut, kelompok partisipan usia 30 tahun ke atas memiliki keterlibatan yang tinggi dalam OSG terutama pada aspek dukungan penilaian dan informasional, sedangkan pada kelompok usia 21-30 tahun lebih besar pada aspek dukungan penilaian. Selain itu, terdapat kecenderungan perempuan untuk lebih terlibat dalam OSG dibandingkan laki-laki, dan laki-laki cenderung lebih banyak mendapatkan dukungan emosional dan instrumental melalui OSG. Penelitian selanjutnya perlu untuk membedakan jenis OSG (fokus refleksi/fokus pendidikan/fokus tujuan); menggunakan metode kualitatif seperti *grounded theory* dan studi kasus untuk menelaah aspek-aspek MHL dan OSG yang lebih sesuai dengan konteks masyarakat Indonesia; menggunakan metode eksperimen sehingga ada kontrol yang ketat terhadap variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap MHL; menambahkan pertanyaan terbuka pada kuesioner sehingga dapat menelaah faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap MHL dan OSG; serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dr. Avin Fadilla Helmi, M.Si., dosen Fakultas Psikologi UGM, yang telah memberikan kritik dan saran terhadap proses hingga penulisan hasil penelitian. Juga kepada Komunitas Halo Jiwa Indonesia yang telah bekerjasama dengan peneliti dalam proses pengambilan data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andersson, L. M, C., Schierenbeck, I., Strumpher, J., Krantz G., Topper, K., G., Van Rooyen, D. 2013. *Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of among persons with depression in Eastern Cape, South Africa*. Journal of Affective Disorder. 151(2), 439-448.
- Attrill, A., & Fullwood, C. (2016). *Applied cyberpsychology*. Palgrave Macmillan.
- Bakker, D., Kazantzis, N., Rickwood, D., & Rickard, N. (2016). Mental Health Smartphone Apps: Review and Evidence-Based Recommendations for Future Developments. JMIR Mental Health, 3(1), e7. <https://doi.org/10.2196/mental.4984>.
- Compton, M.T., Hankerson-Dyson, D., Broussard, B. (2011). Development, item analysis, and initial reliability and validity of a multiple-choice knowledge of mental illnesses test for lay samples. Psychiatry Res. 189 (1), 141–148.
- Coulson, N., & Smedley, R. (2015). A focus on online support. In A. Attrill (Ed.), *Cyberpsychology* (pp. 197–213). Oxford: Oxford University Press.
- Demak, I., & Suherman. 2016. *Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapat Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana*

- Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Rosda Karya.
- Eskin, M. (2003). *Self reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents*. skandinavian Journal of Psychology, Vol. 44 <https://doi.org/10.1111/1467-9450.t01-1-00315>.
- Evans, M., Donelle, L., & Hume-Loveland, L. (2012). Social support and online postpartum depression discussion groups: A content analysis. *Patient Education and Counseling*, 87(3), 405–410. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2011.09.011>.
- Figueiredo, B., Canário, C., & Field, T. (2014). Breastfeeding is negatively affected by prenatal depression and reduces postpartum depression. *Psychological Medicine*, 44(5), 927–936. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001530>.
- Fitriani, A., & Nuryati, I. (t.t.). *DUKUNGAN SOSIAL DAN TINGKAT STRES PADA IBU PASCA MELAHIRKAN ANAK PERTAMA*. 1, 7.
- Fullwood, C., Melrose, K., Morris, N., & Floyd, S. (2013). Sex, blogs and baring your soul: Factors influencing UK blogging strategies. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 64(2), 345–355.
- Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 7(4), 240.
- Gagliardi, L., Petrozzi, A., & Rusconi, F. (2012). Symptoms of maternal depression immediately after delivery predict unsuccessful breast feeding: Figure 1. *Archives of Disease in Childhood*, 97(4), 355–357. <https://doi.org/10.1136/adc.2009.179697>.
- Gracia, E & Herrero, J. (2004). Personal And Situational Determinants Of Relationship-Specific Perception. *Journal Sosial Behavior and Personality*, Volume 32 No. 5 Hal. 459 –476.
- Gray, J. (2013). Feeding On the Web: Online Social Support in the Breastfeeding Context. *Communication Research Reports*, 30(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/08824096.2012.746219>.
- Griffiths, K. M., Mackinnon, A. J., Crisp, D. A., Christensen, H., Bennett, K., & Farrer, L. (2012). The effectiveness of an online support group for members of the community with depression: a randomised controlled trial. *PloS one*, 7(12).
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401. doi:10.1192/bjp.177.5.396.
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry research*, 243, 278-286.

- Kartono, K. (2007). Psikologi wanita mengenal wanita sebagai ibu & nenek jilid 2. Bandung: Penerbit Mandai Maju.
- Kim, Y. S., Rhee, T. G., Lee, H. Y., Park, B. H., & Sharratt, M. L. (2017). Mental health literacy as a mediator in use of mental health services among older korean adults. *International psychogeriatrics*, 29(2), 269-279.
- Lawlor, A., & Kirakowski, J. (2014). Online support groups for mental health: A space for challenging self-stigma or a means of social avoidance? *Computers in Human Behavior*, 32, 152–161. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.015>.
- Lippka, Yannick et al. (2013). Bladder cancer discussed on the internet: a systematic analysis of gender differences of initial posters on an online discussion board. *SpringerPlus*, 2, 445. <http://www.springerplus.com/content/2/1/445>.
- Mehta, N., & Atreja, A. (2015). Online social support networks. *International Review of Psychiatry*, 27(2), 118–123. <https://doi.org/10.3109/09540261.2015.1015504>.
- Merwe, J. (2004). Family Needs Following Adult Traumatic Brain Injury. Clinical Psychology : University Of Port Elizabeth.
- Mo, Phoenix., Malik, S., & Coulson, Neil. (2009). *Gender differences in computer-mediated communication: A systematic literature review of online health related support groups*. *Journal of Patients Education and Counseling*, 75:16-24. [www.elsevier.com/locate/pateducou](http://www.elsevier.com/locate/pateducou).
- Nazmi, N., Rudolfo, G., Restila, R., & Emytri, E. (2015). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI LITERASI KESEHATAN DI FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN: SYSTEMATIC REVIEW. Prosiding SNaPP: Kesehatan (Kedokteran, Kebidanan, Keperawatan, Farmasi, Psikologi), 1(1), 303-310.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>.
- Noroozi, A., Khademolhosseini, F., Lari, H., & Tahmasebi, R. (2018). The mediator role of mental health literacy in the relationship between demographic variables and health-promoting behaviours. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(2)
- Novianty, A., & Hadjam, N. (2017). *Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 44 (1):50-65.
- Purnamasari, A. R. P., & Rahmatika, R. (2016). PERBEDAAN DUKUNGAN SOSIAL DARI IBU MERTUA PADA IBU MENYUSUI YANG BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 21. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.21-35>.

- Putri, Alifia. (2019). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2): 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Potts, Henry. 2005. *Online Support Groups: An overlooked resource for patients.*: <https://www.researchgate.net/publication/32885942>.
- Quan-Haase, A., Mo, G. Y., & Wellman, B. (2017). Connected seniors: how older adults in East York exchange social support online and offline. *Information Communication and Society*, 20(7), 967–983. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1305428>.
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2017). Studi Awal: Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi.
- Rusch, N., Evans-Lacko, S.E., Henderson, C., Flach, C., Thornicroft, G., 2011. Knowledge and attitudes as predictors of intentions to seek help for and disclose a mental illness. *Psychiatr. Serv.* 62 (6), 675–678.
- Scherr, S & Reinemann, C. (2016). First do no harm: Cross-sectional and longitudinal evidence for the impact of individual suicidality on the use of online health forums and support groups. *Computers in human behavior*, 61 (2016), 80-88. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.009>.
- Sheridan, C. L., & Radmacher, S. A. (1992). *Health psychology: Challenging the biomedical model*. John Wiley & Son.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Stana, A., & Miller, A. R. (2019). “Being a mom = having all the feels”: Social support in a postpartum depression online support group. *Atlantic Journal of Communication*, 27(5), 297–310. <https://doi.org/10.1080/15456870.2019.1616736>.
- Strong, B., Devault, C. 1989. *The Marriage and Family Experience: Fourth Edition*. St Paul (USA): West Publishing Company.
- Sugesti, R. 2015. *Gambaran Psikologis Ibu jelang Melahirkan dan Pasca Melahirkan*. Skripsi publikasi. [www.lib.uin-suka.ac.id](http://www.lib.uin-suka.ac.id).
- Sumantri, R. A., & Budiyani, K. (2017). DUKUNGAN SUAMI DAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(1), 29. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i1.682>.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*, Second Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (2018). Mental health literacy levels. *Archives of psychiatric nursing*, 32(5), 757-763.
- Taylor, (2006). *Health Psychology*. New York: MC.Graw Hill Inc.



- Wagg, A. J., Callanan, M. M., & Hassett, A. (2019). Online social support group use by breastfeeding mothers: A content analysis. *Heliyon*, 5(3), e01245. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01245>.
- Wang, L., Wu, T., Anderson, J. L., & Florence, J. E. (2011). Prevalence and Risk Factors of Maternal Depression During the First Three Years of Child Rearing. *Journal of Women's Health*, 20(5), 711–718. <https://doi.org/10.1089/jwh.2010.2232>.
- White, Marsha & Dorman, Steve M. (2001). Receiving Social Support Online: Implications For Health Education. *Health Education Research*, 16, (6), 693 – 707.
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: a report of the World Health Organization*, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. World Health Organization.
- World Health Organisation (2015). *Mental Health Atlas*. Geneva:WHO.
- World Health Organization. Estimates for 2000–2012. World Health Organization. [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/estimates/en/index2.html](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/estimates/en/index2.html). Published 2012. Accessed October 24, 2015.
- Wright, A., Jorm, A., Harris, M., McGorry, P. (2007). What's in a name? Is accurate recognition and labelling of mental disorders by young people associated with better help-seeking and treatment preferences? *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 42 (3), 244–250.
- Yasya, W., & Muljono, P. (2019). *PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL FACEBOOK DAN DUKUNGAN SOSIAL ONLINE TERHADAP PERILAKU PEMBERIAN ASI*. 23(1), 16.
- Yu, Y., Liu, Z. W., Hu, M., Liu, X. G., Liu, H. M., Yang, J. P., ... & Xiao, S. Y. (2015). Assessment of mental health literacy using a multifaceted measure among a Chinese rural population. *BMJ open*, 5(10), e009054.
- Zhang, Y., He, D., & Sang, Y. (2013). Facebook as a platform for health information and communication: A case study of a diabetes group. *Journal of Medical Systems*, 37, (3). <https://doi.org/10.1007/s10916-013-9942-7>.

# ***SELF-REGULATED LEARNING* DAN KECERDASAN EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK**

**Putri Saraswati**

Universitas Muhammadiyah Malang  
Jalan Raya Tologomas No. 246 Kota Malang

[psaraswati@umm.ac.id](mailto:psaraswati@umm.ac.id)

## **Abstract**

This study aims to determine the contribution of self-regulated learning and emotional intelligence that influencing academic procrastination. Academic procrastination is a behavior delaying work related to academic tasks. From taking notes, doing assignments, to collecting academic assignments. Procrastination is influenced by various things, including factors from within a person. These internal factors such as the ability to self-regulate in learning and one's emotional intelligence. This research uses quantitative methods. The subjects of this study were students of the psychology faculty at private universities in Malang. The sample was taken by using stratified random sampling technique. Furthermore, data collection was carried out using a Likert scale for the variables of self-regulated learning, emotional intelligence and academic procrastination. The data obtained were analyzed using multiple regression techniques. The results of the study of 236 subjects, it was found that self-regulated learning and emotional intelligence together affect academic procrastination, with  $F = 61,739$  ( $p < 0.001$ ). Partially, the self-regulated learning variable affected academic procrastination  $t = -4.711$  ( $p < 0.001$ ) and the emotional intelligence variable influenced academic procrastination  $t = -6.379$  ( $p < 0.001$ ). This means that emotional intelligence has more effect on academic procrastination when compared to self regulated learning.

In addition, this study shows that SRL is not a moderating variable between emotional intelligence and academic procrastination, even though SRL and procrastination have a relationship of  $r = 0.498$  ( $p < 0.001$ ).

**Keywords:** Self regulated learning, emotional intelligence and academic procrastination

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan *self regulated learning* dan kecerdasan emosi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda pekerjaan yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik. Mulai dari mencatat, mengerjakan tugas, hingga mengumpulkan tugas akademik. Prokrastinasi dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah faktor dari dalam diri seseorang. Faktor internal ini seperti kemampuan dalam meregulasi diri dalam belajar dan kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi di universitas swasta di Malang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified random sampling*. Selanjutnya, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala likert untuk variabel *self regulated learning*, kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan teknik regresi berganda. Hasil penelitian dari 236 subjek, diperoleh bahwa *self regulated learning* dan kecerdasan emosi secara bersama-sama mempengaruhi prokrastinasi akademik, dengan  $F = 61,739$  ( $p < 0,001$ ). Secara parsial, variabel *self regulated learning* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar  $t = -4,711$  ( $p < 0,001$ ) dan variabel kecerdasan emosi mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar  $t = -6,379$  ( $p < 0,001$ ). Hal ini berarti SRL lebih berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik jika dibandingkan dengan kecerdasan emosi. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa SRL bukanlah variabel moderasi antara kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik, meski SRL dan prokrastinasi memiliki hubungan  $r = 0,498$  ( $p < 0,001$ ).

**Kata Kunci:** *Self regulated learning*, kecerdasan emosi, dan prokrastinasi akademik

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menunda menyelesaikan tugas/pekerjaan. Dalam hal akademik, prokrastinasi juga dapat terjadi. Prokrastinasi akademik dapat berupa penundaan dalam menyelesaikan tugas, penundaan dalam mengumpulkan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi akan memulai belajar diakhir-akhir mendekati ujian (Balkis et al. 2013; Ferrari et al. 1997; Kağan 2009; Lay and Burns 1991; Lay dan Schouwenburg 1993; Van Eerde 2003). Dalam penelitian Ferrari (1991) prokrastinasi dianggap sebagai performa atau tindakan untuk menunda waktu dalam menyelesaikan tugas yang melibatkan komponen afeksi, perilaku dan kognitif. Menurut (Burka & Yuen, 1983) prokrastinasi adalah kegagalan individu dalam menyelesaikan tugasnya hingga akhirnya mengalami kecemasan. Individu dengan prokrastinasi beranggapan bahwa kemampuannya dalam tugas hanya dilihat dari seberapa baik ia menyelesaikan tugas. Sehingga dengan menunda penyelesaian tugas, individu dengan prokrastinasi melakukan antisipasi atas evaluasi/penilaian atas performa tugas dan penilaian kemampuan (Burka & Yuen, 1983). Dapat dikatakan bahwa, individu dengan prokrastinasi menganggap bahwa individu yang baik atau hebat adalah yang menyelesaikan tugasnya dengan nilai dan performa yang baik.

Hasil penelitian Balkis dan Duru (2009) menyatakan bahwa 23% siswa menunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, sementara menurut Ozer et al (2009) 52% siswa yang menunda tugas akademiknya (Balkis & Duru, 2015). Prokrastinasi akademik juga dilakukan di kalangan mahasiswa. Menurut Yip dan Leung (2016) prokrastinasi terjadi di negara-negara barat dan di asia. Ia menyebutkan bahwa sejumlah penelitian menyatakan lebih dari 60% hingga 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam belajar (Steel, 2007; Vahedi et al., 2009; Rabin et al., 2011; Zakeri et al., 2013), dan lebih dari setengahnya, mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik secara konsisten (Steel, 2007; Vahedi et al., 2009; Soysa dan Weiss, 2014). Di Mainland Cina, lebih dari 40% mahasiswa melakukan kebiasaan prokrastinasi dan berdampak pada meningkatkan perasaan stress dan cemas (Yin dan Leung, 2016).

Prokrastinasi akademik ini berdampak pada nilai yang diperoleh oleh mahasiswa. Selain itu, prokrastinasi akademik juga memiliki resiko terhadap kondisi psikologis seseorang, seperti tertekan, stres, dan tidak bahagia. Prokrastinasi dapat berdampak pada munculnya perasaan cemas dan rasa bersalah (Ferrari, 2015). Pelajar yang melakukan prokrastinasi akan mengalami kepuasan hidup yang rendah (Caldwell and Mowrer 1998; Çapan 2010; Deniz 2006; Hinsch and Sheldon 2013; Özer and Saçkes 2011; Steel 2010) and academic life (Balkis 2013; Chow 2011). Dalam penelitian Ferrari (1991) prokrastinasi memiliki hubungan dengan kepercayaan diri yang rendah, rasa cemas yang tinggi, depresi, neurosis, ketidakmampuan dalam berpikir, disorganisasi, tidak kompetitif dan kurangnya energi pada diri individu (Beswick, Rothblum, & Mann, 1988; Effert & Ferrari, 1989; Ferrari, 1989; Lay, 1986, 1987). Kagan (2009), Sirois (2014), Steel (2007), Stober dan Joormann (2001) juga menyatakan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan depresi, stres dan kecemasan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti, mahasiswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas maupun mengumpulkan tugas. Prokrastinasi akademik terjadi disebabkan karena berbagai hal, diantaranya adalah keyakinan yang salah akan kemampuan diri dan akan tugas yang dimilikinya. Selain itu, prokrastinasi akademik juga terjadi disebabkan karena kondisi lingkungan yang mendukung. Menurut Yin dan Leung (2016) menyebutkan banyak hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara self regulated

learning (SRL) dan prokrastinasi. Wolters (2003) menyatakan bahwa meta kognisi regulasi diri adalah salah satu prediktor terkuat yang mempengaruhi prokrastinasi. Saraswati (2017); Motie, Heidari, Sadeghi (2012); Ulum (2016); San, Roslan, Sabouripour (2016) juga menyatakan bahwa self regulated learning berhubungan dan dapat menurunkan prokrastinasi akademik. Selain itu, Prokrastinasi yang berdampak pada suasana hati yang buruk dikarenakan kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosinya yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas (Baumeister dan Heatherton 1996; Sirois dan Pychyl 2013; Tice et al. 2001).

Menurut Balkis & Duru (2015), prokrastinasi terjadi karena rendahnya regulasi yang dimiliki individu sehingga berdampak pula pada kesejahteraan afeksinya. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Tuckman (1991) dan Tuckman & Sexton (1989) bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk tidak memulai menyelesaikan tugas atau melengkapinya karena kurangnya kontrol diri yang disebabkan karena kurangnya atau tidak adanya regulasi diri. Menurut (Ferrari 2001; Howell and Watson 2007; Rabin et al. 2011; Sénécal et al. 1995), prokrastinasi adalah kegagalan dalam melakukan regulasi. Kegagalan dalam membuat standar, memonitor performa atau tindakan yang telah direncanakan dan kegagalan dalam menjaga motivasi. Dengan demikian jelas bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh SRL dan kondisi emosional yang dimiliki individu.

*Self regulated learning* (SRL) merupakan usaha individu dalam mengelola pikiran, perilaku dan perasaannya guna mencapai tujuannya dalam belajar. Baumeister et al. (2007), regulasi diri adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan bertindak atau melakukan sesuatu untuk beradaptasi dengan kondisi atau tuntutan sosial dengan cara meningkatkan fleksibilitasnya dalam bertindak. Pintrich menyatakan bahwa SRL adalah suatu proses yang aktif, individu membuat target untuk kegiatan belajarnya dan berusaha memonitor, mengelola dan mengontrol kognitif, motivasi dan perilakunya (Saraswati, 2019). SRL adalah kemampuan metakognisi yang mengarahkan individu untuk bertanggung jawab terhadap belajarnya untuk mencapai tujuan belajar (Schunk and Zimmerman 1998; Zimmerman 1986). Schunk and Zimmerman (1998) membuat model SRL dalam tiga fase yakni fase perencanaan, performan dan refleksi diri. Fase-fase inilah yang membuat individu menjadi mampu untuk mengarahkan kognitif, perilaku dan perasaannya guna mencapai tujuannya dalam belajar dan menentukan perilaku prokrastinasi akademik.

Individu dengan SRL yang baik yakni mereka mampu melakukan perencanaan terhadap tugas-tugas akademiknya mulai dari menganalisa tugas hingga merencanakan bagaimana cara menyelesaikan tugas-tugas tersebut (Zimmerman dalam Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000) sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik, membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar (Zimmerman & Martinez-Pons, 2001; Perry et al., 2007; Pekrun et al., 2002 dalam Latipah 2010). Dalam hal ini termasuk menggunakan bantuan orang lain atau sumber lain atau tidak. Selain itu, individu dengan SRL yang baik tidak hanya mampu merencanakan tetapi juga melaksanakan apa yang telah direncanakannya, sehingga bisa melakukan evaluasi dan merefleksikan apa yang telah direncanakan dan dilakukannya. Refleksi ini akan berdampak kembali pada perencanaan selanjutnya dan perasaan yang dirasakannya.

Sementara itu, individu dengan SRL yang kurang maka kurang mampu atau kurang bisa merencanakan, dan atau menerapkan perencanaan yang telah dilakukan, dan atau merefleksikan apa yang telah dilakukan. Hal ini akan membuat individu menjadi kurang optimal dalam belajar, dan memperoleh hasil belajar yang kurang optimal juga. Ujung dari kurang mampunya individu dalam melakukan SRL adalah tertekan dan stres. Heatherton and

Baumeister (1996) mengartikan regulasi diri yang kurang sebagai ketidakmampuan dalam melakukan, atau melakukan tindakan yang tidak efektif dalam meraih tujuan. Kegagalan dalam melakukan regulasi diri tampak pada beberapa hal seperti kurang mampunya melakukan proses regulasi diri, seperti merencanakan, melaksanakan rencana maupun merefleksikan hasil tindakan sehingga dapat dimaknai oleh perasaan maupun kognitif (Conklin, 2010). Regulasi diri yang kurang baik juga berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa dan kehidupan akademiknya Balkis & Duru (2015). Individu yang memiliki regulasi diri yang rendah akan mengalami kegagalan dalam mengelola emosi, pikiran, perilaku dan waktunya secara efektif dan tidak menggunakan sumber-sumber dan kekuatan dengan berhasil (Duru et al. 2014).

Selain SRL, menurut Guo, Yin, Wang, Nie dan Wang (2019) Prokrastinasi akademik juga disebabkan karena kecerdasan emosi dan efikasi diri. Penelitian mereka menyatakan bahwa individu yang berhasil mengatasi pengalaman emosi negatifnya selama menyelesaikan tugas dapat berdampak pada perilaku prokrastinasinya. Prokrastinasi melibatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi yang dirasakannya Guo, Yin, Wang, Nie dan Wang (2019). Mappakaya, Fanani, Lestari (2016), Rusbandi & Usman (2020), Jafari & Khorasani (2018) menambahkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan negative terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin baik kecerdasan emosi individu maka semakin berkurang perilaku prokrastinasi akademiknya.

Kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan individu untuk menilai emosi dirinya dan orang lain, mengatur serta menggunakan informasi tersebut guna mengarahkan pemikiran dan tindakannya (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008). Ferrari menyatakan bahwa individu yang cerdas secara emosi mampu meregulasi, membagi, membedakan emosi-emosi dan menggunakan pengetahuan akan emosi-emosinya untuk berpikir dan bertindak guna pertumbuhan emosi dan intelektualnya (Dominika, Michal & Andrea, 2020).

Saat individu menunda untuk mulai menyelesaikan tugasnya akan menyebabkan kegelisahan, perilaku menunda ini berfungsi sebagai pengatur emosi dalam waktu yang singkat (Baumeister & Heatherton, 1996). Individu yang sering melakukan prokrastinasi biasanya akan berusaha untuk mengelola emosinya (Steel 2007). Milgram et al. (1992) menyatakan bahwa individu dengan kecemasan tinggi cenderung menunda-nunda lebih tugas banyak dibandingkan individu dengan kecemasan rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Haycock et al. (1998) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki tingkat penundaan yang tinggi. Ciarrocchi (2001) menyatakan bahwa “melakukan tugas yang tidak menyenangkan biasanya membuat orang dalam mood yang buruk; penundaan menjadi suatu bentuk kesalahan regulasi untuk mengendalikan perasaan negatif. Artinya individu yang kurang mampu mengelola perasaan negatifnya cenderung akan memilih untuk menunda pekerjaan/tugas-tugasnya. Kemampuan yang kurang dalam mengelola emosi negatif juga berdampak pada kepuasan akademik individu Balkis & Duru (2015). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya akan berdampak pada prokrastinasi akademik yang dilakukannya. Meskipun demikian, peneliti menemukan hasil penelitian yang berbeda dari hasil-hasil penelitian di atas, dimana SRL adalah prediktor prokrastinasi, namun kecerdasan emosi tidak signifikan dalam memberikan sumbangan pada prokrastinasi di Rusia (Zarubko & Shashkova, 2019). Hal ini menjadi semakin menarik untuk diteliti.

Dengan demikian, rumusan masalah dari penelitian ini adalah 1) berapakah besar pengaruh SRL terhadap prokrastinasi? 2) Berapakah besar pengaruh kecerdasan emosi terhadap prokrastinasi? 3) apakah SRL merupakan mediator terhadap prokrastinasi akademik atau

sebaliknya? Sehingga dengan penelitian ini, peneliti ingin mengetahui besar pengaruh SRL terhadap prokrastinasi; besar pengaruh kecerdasan emosi terhadap prokrastinasi; mengetahui moderasi dari kecerdasan emosi, SRL dan prokrastinasi akademik, atau sebaliknya. Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan keilmuan psikologi pendidikan agar lebih detil dalam menjelaskan SRL, kecerdasan emosi dan prokrastinasi. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu para psikolog, guru kelas, guru BK dan para orang tua untuk mengoptimalkan performa akademik siswa.

## **METODE**

Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini. Peneliti mengujikan variabel X dan Y untuk mengetahui hubungan dan pengaruhnya. Penelitian ini memiliki 2 variabel X atau variabel bebas yakni self regulated learning dan kecerdasan emosi. Sementara itu, variabel terikat (Y) adalah prokrastinasi akademik.

Variabel X pada penelitian ini adalah Self regulated learning (SRL) yang diartikan sebagai usaha individu untuk mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam meraih tujuan dalam belajar. Pengambilan data untuk variabel ini dengan menggunakan skala likert SRL dengan reliabilitas sebesar 0,992 (Elpidia, 2014). Sementara itu, Variabel X yang kedua yakni Kecerdasan emosi yang merupakan kemampuan individu dalam mengenali perasaan diri dan orang lain serta mengelola perasaan yang dirasakan dalam berhubungan dengan orang lain.

Skala likert digunakan untuk mengumpulkan data dengan reliabilitas sebesar 0,928 dan validitas item sebesar 0,321 - 0,654 (Drastiana, 2016). Selanjutnya, pada penelitian ini prokrastinasi (variabel Y) didefinisikan sebagai kegiatan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja. Data prokrastinasi dikumpulkan dengan menggunakan skala likert dengan aspek – aspek dari Solomon dan Rotbhlum 1984. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,896. Terdapat enam area spesifik dalam skala prokrastinasi akademik ini yaitu: a) Menulis makalah (writing a term paper); b) Belajar untuk ujian (studying for an exam); c) Tugas membaca mingguan (keeping up with weekly reading assignments); d) Melakukan administrasi (performing administrative tasks); e) Tugas menghadiri pertemuan (attending meetings); f) Melakukan tugastugas akademik secara umum (performing academic tasks in general) (Ulfa, 2014).

Mahasiswa yang berada di kota Malang merupakan populasi dari penelitian ini. Sampel pada penelitian ini dipilih dengan teknik sampling stratified random sampling. Peneliti memilih secara random sampel penelitian dengan memperhatikan tingkatan dari angkatan mahasiswa.

Penelitian ini diawali dari mencari permasalahan penelitian, mencari sumber-sumber pustaka, menuliskan proposal penelitian, pengambilan data, analisa data dan yang terakhir adalah penulisan laporan penelitian. Analisa data penelitian ini menggunakan teknik statistik regresi, dengan menggunakan bantuan SPSS.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Haisl perhitungan uji normalitas diperoleh bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,283 ( $p > 0,05$ ) untuk varibel kecerdasan emosi. Variabel prokrastinasi memiliki nilai p sebesar 0,462 ( $p > 0,05$ ), sedangkan nilai koefisien p sebesar 0,107 . Hal ini berarti ketiga variabel di atas memiliki distribusi yang normal. Selanjutnya, berdasarkan data perhitungan linieritas diketahui bahwa nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ) untuk variabel kecerdasan emosi. Hal

yang sama juga terlihat untuk variabel Self Regulated Learning, nilai  $p=0,000$  ( $p<0,001$ ). Artinya, kedua variabel dalam penelitian ini yakni kecerdasan emosi dan self regulated learning bersifat linier.

**Tabel 1.**  
Uji korelasi

		prokrastinasi
kecerdasan_emosi	Pearson Correlation	-,533**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	236
SRL	Pearson Correlation	-,482**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	236

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi, dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,001$ ) dan  $r= -0,533$ . artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademik seseorang. Begitu juga dengan self regulated learning (SRL), memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,001$ ) dan  $r= -0,482$ . hal ini berarti semakin tinggi SRL yang dimiliki seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimilikinya. Selain itu, kecerdasan emosi juga memiliki hubungan terhadap SRL, dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,001$ ) dan  $r= 0,498$ . Artinya semakin tinggi kemampuan kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula SRLnya.

**Tabel 2.**  
Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,589 <sup>a</sup>	,346	,341	8,961

a. Predictors: (Constant), SRL, kecerdasan\_emosi

b. Dependent Variable: prokrastinasi

Berdasarkan tabel di atas, nilai  $r=0,589$  artinya hubungan yang dimiliki SRL, kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik senilai 58,9%. Selanjutnya sumbangan SLR dan kecerdasan emosi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 34,6% dengan nilai  $r^2=0,346$ .

**Tabel 3.**  
ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9914,765	2	4957,382	61,739	,000 <sup>b</sup>
	Residual	18708,875	233	80,296		
	Total	28623,640	235			

a. Dependent Variable: prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), SRL, kecerdasan\_emosi

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi  $p<0,001$ , artinya self regulated learning dan kecerdasan emosi secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

**Tabel 4.**  
Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	180,421	9,307	19,385	,000
	kecerdasan_emosi	-,609	,095	-,390	,000
	SRL	-,173	,037	-,288	,000

a. Dependent Variable: prokrastinasi

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa SRL memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik ( $p < 0,001$ ), dengan nilai koefisien  $t = -4,711$ . Selain itu, kecerdasan emosi juga memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik ( $p < 0,001$ ), dengan nilai koefisien  $t = -6,379$ . Dengan kata lain, SRL memiliki pengaruh lebih besar terhadap prokrastinasi akademik dibandingkan dengan kecerdasan emosi. Persamaan garis regresi yang dihasilkan pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik =  $180,421 - 0,173 \text{ SRL} - 0,609 \text{ kecerdasan emosi}$ . Artinya penambahan 1 skor SRL dan 1 skor kecerdasan emosi maka akan mengurangi prokrastinasi akademik sebanyak  $-0,782$ .

**Tabel 5.**  
Uji Moderasi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	46,131	83,763	,551	,582
	KE	,639	,780	,409	,413
	SRL	,427	,374	,713	,254
	Ke*srl	-,006	,003	-1,563	,108

a. Dependent Variable: PROKRAS

Berdasarkan perhitungan uji moderasi diketahui bahwa nilai signifikansi kecerdasan emosi dan SRL sebesar 0,108 ( $p > 0,05$ ), artinya SRL bukan merupakan variable moderasi antara kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik.

### **Pengaruh SRL terhadap prokrastinasi**

Hasil perhitungan statistik pada penelitian ini menunjukkan pengaruh SRL terhadap prokrastinasi akademik sebesar  $-4,711$  ( $p = 0,000$ ). Artinya semakin tinggi skor SRL maka skor prokrastinasi akademik akan berkurang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu bahwa SRL berhubungan, berpengaruh dan mampu menurunkan prokrastinasi akademik (Ulum, 2016; San, Roslan & Sabouripour, 2016; Saraswati, 2017; Motie, Heidari & Sadeghi, 2012; Wolters, Won & Hussain, 2017; Hong, Hwang, Kuo & Hsu, 2015; Yerdelen, McCaffrey & Klassen, 2016)

Prokrastinasi menurut Steel, dkk adalah proses mental dimana individu mengalihkan dirinya dari tugas yang menuntut penyelesaian tinggi, individu berpikir bahwa apa yang tugas yang dikerjakan esok akan lebih baik (San, Roslan & Sabouripour, 2016). Menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi akademik dapat dilihat dari penundaan sebagian tugas, menyelesaikan pekerjaan rumah, tugas kelas, belajar yang menghasilkan perasaan tidak nyaman (San, Roslan & Sabouripour, 2016). Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya



SRL yang dimilikinya mahasiswa (Wolters, 2003; Balkis & Duru, 2015; Tuckman, 1991; Tuckman & Sexton, 1989). Wolter dan Howell menyatakan bahwa individu dengan prokrastinasi menggunakan pola kognitif dan strategi metakognitif yang kurang adaptif dengan tuntutan yang mereka miliki (San, Roslan & Sabouripour, 2016).

Strategi metakognitif yang dimaksud disini adalah perencanaan, monitoring dan regulasi yang digunakan mahasiswa (San, Roslan & Sabouripour, 2016). Dalam SRL terdapat fase perencanaan seperti yang dikemukakan Schunk dan Zimmerman, pada fase ini terdapat dua hal yakni 1) analisa tugas-tugas dan 2) keyakinan akan motivasi diri (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000). Pada kategori pertama yakni analisa tugas meliputi tujuan yang dibuat individu atau hasil akhir yang diharapkan dari proses belajar atau performanya. Dengan tujuan yang dimiliki ini, selanjutnya individu akan membuat strategi perencanaan untuk mencapainya. Dalam perencanaan strategi ini, individu akan memilih cara yang layak atau tepat untuk menyelesaikan tugas guna mencapai tujuannya. Strategi yang dipilih akan meningkatkan performa individu dalam menyelesaikan tugas melalui bantuan kognitif, kontrol perasaan dan eksekusi motorik (tindakan) (Pressley & Woloshyn, 1995 dalam Boekaerts, Pintrich, & Zeidner; 2000).

Dalam proses pemilihan strategi guna mencapai tujuan ini membutuhkan proses penyesuaian dalam diri pribadi individu, perilaku dan lingkungan. Strategi ini tidak akan selalu berhasil diterapkan oleh individu disetiap tugas yang dimiliki. Oleh karena itu membutuhkan proses yang terus-menerus, sehingga SRL ini bersifat aktif menyesuaikan dengan tujuannya (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000).

Komponen kedua dalam perencanaan SRL adalah keyakinan akan motivasi diri. Keyakinan akan motivasi diri ini terwujud dalam bentuk keyakinan diri (self efficacy), hasil akhir yang diharapkan, minat dalam diri atau value, dan orientasi tujuan (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000). Menurut Bandura (1991) dan Lock & Latham (1990) Ketika individu memiliki keyakinan akan motivasi dirinya, maka akan membuatnya menjadi lebih berkomitmen dengan tujuannya dan berusaha untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, maka individu akan berusaha untuk meningkatkan kemampuan, keahlian dan penguasaannya untuk dapat berhasil dalam meraih tujuan.

Fase kedua dalam SRL yang dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik adalah fase performa. Boekaerts, Pintrich, & Zeidner (2000) menuliskan bahwa terdapat dua hal pada fase ini yaitu kontrol diri (self control) dan observasi diri (self observation). Proses kontrol diri meliputi memberikan instruksi pada diri sendiri (self instruction), membayangkan (imagery), memberikan fokus perhatian (attention focusing) dan strategi-strategi dalam tugas. Semua proses ini akan membantu individu untuk lebih fokus pada tugas-tugasnya dan optimal dalam menjalankan usahanya untuk meraih tujuan. Selanjutnya, observasi diri pada fase performa SRL. Performa ini mengacu pada usaha individu dalam melacak aspek-aspek khusus pada performa, kondisi lingkungan dan dampak-dampak yang dimunculkan (Zimmerman & Paulsen dalam Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000).

Dengan kata lain, jika individu yang SRL yang baik maka ia akan memiliki kemampuan perencanaan dan performa yang baik juga. Perencanaan yang baik dalam tugas akan membuat individu menganalisa tugas dan menentukan cara-cara yang efektif untuk menyelesaikan tugas belajarnya dan mencapai tujuan belajarnya. Hal ini diimbangi dengan keyakinan diri (self efficacy) yang baik sehingga membuat individu yakin dan percaya diri dalam mencapai tujuan belajarnya termasuk menyelesaikan tugas belajar. Selain itu, dengan adanya fase

performa dalam SRL membuat individu mampu menjaga perilaku dan pikirannya untuk tetap fokus menyelesaikan tugas belajarnya. Oleh sebab itu, SRL memiliki hubungan dan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik individu.

### **Pengaruh kecerdasan emosi terhadap prokrastinasi**

Pada penelitian ini diketahui bahwa pengaruh kecerdasan emosi terhadap prokrastinasi akademik dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $t = -6,379$ ). Kenaikan skor kecerdasan emosi sebesar 1 poin, akan mengurangi skor prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Dominika, Michal & Andrea (2020), Guo, Yin, Wang, Nie & Wang (2019), Mappakaya, Fanani & Lestari (2016), Jafari & Khorasani (2017), Rusbandi & Usman (2020) bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan negative dan dapat menurunkan prokrastinasi akademik.

Ketika prokrastinasi didefinisikan sebagai proses mental yang dalam kognitif yang membuat individu menjadi menunda pekerjaannya karena adanya persepsi bahwa menunda akan menghasilkan pekerjaan/tugas yang lebih baik. Prokrastinasi juga memiliki hubungan dengan pikiran irasional, depresi dan kecemasan serta ketakutan akan kegagalan (Solomon & Rothblum, 1984 dalam Guo, Yin, Wang, Nie dan Wang, 2019). Sementara itu, prokrastinasi dapat memunculkan perasaan tidak nyaman, cemas, depresi, neurosis, tidak percaya diri (Ferrari, 2015; Beswick, Rothblum, & Mann, 1988; Effert & Ferrari, 1989; Ferrari, 1989; Lay, 1986, 1987; Kagan, 2009; Sirois, 2014; Steel, 2007; Stober dan Joormann, 2001) yang merupakan dampak dari prokrastinasi dapat diturunkan dengan kecerdasan emosi. Hal ini disebabkan karena dalam prokrastinasi emosi adalah penghubung antar pikiran dan perilaku (Guo, Yin, Wang, Nie dan Wang, 2019).

Individu yang mampu mengelola emosinya atau memiliki kecerdasan emosi yang baik maka dapat menurunkan perilaku prokrastinasinya (Guo, Yin, Wang, Nie dan Wang, 2019). Kecerdasan emosi adalah usaha individu untuk mengenali emosi dirinya dan orang lain serta mengelola dan menggunakan informasi tersebut sebagai acuan dalam berpikir dan bertindak (Mayer, Salovey & Caruso, 2008). Menurut Mayer dan Salovey (1997) kecerdasan emosi melibatkan kemampuan memahami, menilai dan mengekspresikan emosi dengan tepat; kemampuan untuk mengintegrasikan emosi guna mendukung pikiran; kemampuan memahami emosi dan pengetahuan emosional; kemampuan mengatur emosi guna mendukung pertumbuhan individu baik secara emosional dan intelektual (Mortiboys, 2005, Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

Dengan demikian, individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik mampu mempersepsikan atau memberikan makna atas ekspresi-ekspresi emosi yang dihadirkan oleh diri sendiri dan orang lain. Setelah individu tersebut mampu memaknai ekspresi emosinya dan orang lain maka individu tersebut mampu menggunakan emosi dalam aktivitas kognitif lain yang membantu pikiran individu untuk menyelesaikan masalah pada situasi tertentu. Oleh karena itu, individu dengan kecerdasan emosi yang baik mampu menggunakan kemampuan mengenal, memahami emosi dengan mengelola/meregulasi emosi-emosi yang berbeda saat berinteraksi dengan orang lain guna membantunya untuk menyelesaikan tugas yang dibutuhkan (Petrides, 2010; McPheat, 2010). Tidak mengherankan bila individu yang mampu mengenali, memahami, menggunakan dan mengelola emosinya (kecerdasan emosi) dengan baik maka mampu mengelola perilaku prokrastinasi akademiknya, sebab emosi adalah jembatan antara kognisi dan perilaku.

## **Hubungan kecerdasan emosi dan SRL, serta mediator dari prokrastinasi**

Hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini adalah, hubungan antara kecerdasan emosi dan SRL sebesar 0,498 dengan signifikansi sebesar 0,000. Artinya semakin baik kecerdasan emosi maka semakin baik pula SRLnya, begitu juga sebaliknya. Penelitian serupa dilakukan oleh Saraswati (2016), Winarso & Supriady (2016), Awaluddin, Muthmainnah & Ali (2014), Lubis (2016), bahwa kecerdasan emosi dan SRL saling berhubungan. Ditambahkan oleh Abdullah (2017) bahwa terdapat hubungan antara SRL dan kecerdasan emosi, dan SRL dapat meningkatkan kecerdasan emosi.

Pada fase ketiga SRL dijelaskan bahwa refleksi diri adalah bagian yang penting dalam SRL, setelah individu melakukan fase perencanaan dan performa. Refleksi diri mengacu pada membandingkan informasi-informasi tentang diri terhadap standar atau tujuan yang ada (evaluasi diri) dan persepsi akan kepuasan atau ketidakpuasan atas usaha/performa yang telah dilakukan (self satisfaction) serta adaptasi guna mengubah atau mempertahankan strategi performa yang telah dilakukan (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000). Untuk melakukan fase refleksi diri ini dibutuhkan kemampuan yang baik dalam mengenali, memahami dan menggunakan emosi (kecerdasan emosi). Dengan demikian, jelas bahwa kecerdasan emosi dan SRL saling berhubungan meskipun demikian, variabel SRL bukan merupakan variabel moderasi anatar kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik, maupun sebaliknya.

Hasil perhitungan uji moderasi pada penelitian ini, diketahui bahwa SRL bukan merupakan variabel moderasi anatar kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dari taraf signifikansi yang lebih besar dari 0,05 yakni sebesar 0,108. Artinya SRL yang baik tidak menguatkan pengaruh kecerdasan emosi terhadap prokrastinasi ataupun sebaliknya, meskipun variabel kecerdasan emosi dan SRL memiliki hubungan timbal balik yang signifikan. SRL tidak menjadi mediator dari kecerdasan emosi terhadap prokrastinasi akademik disebabkan karena dalam SRL terdapat fase refleksi diri yang berisikan kemampuan mengenali emosi diri terkhusus kepuasan akan performa (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000) meskipun demikian, pada SRL tidak membutuhkan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi orang lain sehingga dalam perilaku prokrastinasi akademik tidak akan semakin kuat penurunannya jika dipadu dengan kecerdasan emosi yang baik pula. Selain itu, prokrastinasi akademik lebih menekankan kepada performa akademik yang lebih banyak tercermin dari SRL.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa 1) terdapat pengaruh yang signifikan antara SRL dan prokrastinasi akademik, 2) terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik, 3) terdapat hubungan antara SRL dan kecerdasan emosi, 4) SRL bukan merupakan variabel moderasi antara kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik. Temuan tambahan, adalah SRL lebih besar pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik bila dibandingkan secara bersamaan kecerdasan emosi. Implikasi yang dari hasil penelitian ini bagi penelitian selanjutnya adalah, membuat penelitian lebih dalam sejenis penelitian eksperimen untuk menurunkan prokrastinasi akademik melalui SRL dan kecerdasan emosi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih mendalam melalui studi literatur apakah SRL yang mempengaruhi kecerdasan emosi atau sebaliknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. (2017). *Pelatihan self regulated learning untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa smk* (Skripsi dipublikasi <http://eprints.umm.ac.id/44076/1/jiptummpgdl-armaabdull-50451-1-skripsi-a.pdf>). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Awaluddin., Muthmainnah, A., & Ali, M. R. (2014). Meningkatkan kecerdasan emosional melalui self regulated learning dalam membentuk karakter bangsa yang kuat. *Jurnal Pena*, 1(1).
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers and its relationships with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18–32.
- Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams and academic achievement: a structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 825–839. doi:10.1007/s10212-012-0142-5.
- Balkis, M., & Duru, E. (2015). Procrastination , self-regulation failure , academic life satisfaction , and affective well-being : underregulation or misregulation form, (2009). <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: an overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1–15. doi:10.1207/s15327965pli0701\_1.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). *Self-regulation and the executive function: the self ascontrolling agent*. In A. Kruglanski & E. Higgins (Eds.), *Social psychology: handbook of basic principles*(2nd ed., pp. 516–539). New York: Guilford.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self regulation*. New York: Academic Press.
- Caldwell, L., & Mowrer, R. (1998). The link between procrastination, delay of gratification, and life satisfaction:a preliminary analysis. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 3(4), 145–150.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction ofuniversity students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665–1671. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.342.
- Chow, H. P. H. (2011). Procrastination among undergraduate students: effects of emotional intelligence,school life, self-evaluation, and self-efficacy. *Alberta Journal of Educational Research*,57(2), 234–240.
- Ciarrocchi, J. W. (2001). *Counseling problem gamblers and their families: a self-regulation manual for individual and family therapy (practical resources for the mental health professional)*. New York: Academic.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision

- making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 34(9), 1161–1170.
- Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014). Analysis of relationship among burnout, academic achievement and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 12–22.
- Dominika, Michal, & Andrea. (2020). The research study of emotional intelligence between academic procrastination and emotional intelligence among female university students of humanities. *Journal of Interdisciplinary Research*.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M., & Wenger, J. M. (1997). Exploring the time preferences by procrastinators: night of day, which is the one? *European Journal of Personality*, 11(3), 187–196. doi:10.1002/(SICI)1099-0984(199709)11:3<187::AID-PER287>3.0.CO;2-6.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best under pressure”. *European Journal of Personality*, 15, 391–406. doi:10.1002/per.413.
- Ferrari, J. R. (2015). Compulsive procrastination : Some self-reported characteristics ., (May 1991). <https://doi.org/10.2466/PR0.68.2.455-458>.
- Guo, M., Yin, X., Wang, C., Nie, L., Wang, G. (2019). emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. *J Adv Nurs*. 2019;00:1–9. DOI: 10.1111/jan.14101.
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Personality and Individual Differences Understanding procrastination : A motivational approach, 121(March 2017), 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035>.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76, 317–324. doi:10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation failure: past, present, and future. *Psychological Inquiry*, 7, 90–98. doi:10.1207/s15327965pli0701\_20.
- Hinsch, C., & Sheldon, K. M. (2013). The impact of frequent social internet consumption: increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behavior*, 12, 496–505. doi:10.1002/cb.1453.
- Hong, J.C., Hwang, M.Y., Kuo, Y.C., & Hsu, W.Y. (2015). Parental monitoring and helicopter parenting relevant to vocational student's procrastination and self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.003>
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality & Individual Differences*, 43(1), 167–178. doi:10.1016/j.paid.2006.11.017.

- Jafari, A., Khorasani, M.S.S. (2018). The prediction of academic procrastination based on emotional intelligence with mediating role of psychological capital in medical sciences students. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 11 (48).
- Kağan, M. (2009). *Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi* [Determining variables which explain the academic procrastination among university students]. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113–128.
- Latipah, E. (2010). "Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis." *Jurnal Psikologi* 37(1): 110-128.
- Lay, C. H., & Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: the role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(3), 605–617.
- Lay, C., & Schouwenburg, H. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647–662.
- Lubis, R.H. (2016) Hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan self regulated learning. *Jurnal Analitika*, 8 (1). DOI: <https://doi.org/10.31289/analitika.v8i1.860>.
- Mappakaya, A.A., Fanani, M., Lestari, A. (2016). Pengaruh kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Nexus Pendidikan Kedokteran Dan Kesehatan* 5 (2).
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15 (3).
- McPheat, S. (2010). *Emotional Intelligence*. MTD Training & Ventus Publishing Aps.
- Milgram, N., Dangour, W., & Raviv, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 119, 123–133. doi:10.1080/00221309.1992.9921166.
- Mortiboys, A. (2005). *Teaching with emotional intelligence : A step-by-step guide for higher and further education professionals*. USA: Routledge.
- Motie, H., Heidari, M., Sadeghi, M.A., (2012). predicting academic procrastination during self-regulated learning in iranian first grade high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69 ( 2012 ) 2299 – 2308. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.02.023.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241–257. doi:10.3200/SOCP.149.2.241-257.

- Özer, B. U., & Saçkes, M. (2011). Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12, 512–519. doi:10.1016/j.sbspro.2011.02.063.
- Petrides, K.V. (2010). Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344–357. doi:10.1080/13803395.2010.518597.
- Rusbandi, Nabila & Usman, Osly. (2020). Effect of self efficacy, locus of control, and emotional intelligence on procrastination. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3646005>.
- San, Y. L., Roslan, S.B., Sabouripour. (2016). relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American Journal of Applied Sciences* 13 (4). DOI: 10.3844/ajassp.2016.459.466.
- Saraswati, P. (2016). Kontribusi self-regulated learning dan kecerdasan emosi dalam konsentrasi belajar. *Jurnal Psikologi Perseptual* 1 (2). DOI: <https://doi.org/10.24176/perseptual.v1i2.1640>.
- Saraswati, Putri. (2017). self regulated learning strategy, academic procrastination and academic achievement, *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Saraswati, P. (2019). [kemampuan self regulated learning ditinjau dari achievement goal dan kepribadian pada pelajar usia remaja](https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.7209). *Indigenous* 4 (2). DOI: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.7209>.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-Regulated Learning: From Teaching To Self-Reflective Practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135, 607–619. doi:10.1080/00224545.1995.9712234.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. doi:10.1080/15298868.2013.763404.
- Sirois, F.M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. doi:10.1111/spc3.12011.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926–934. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025.

- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: differentiation amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 1–14. doi:10.1023/A:1026474715384.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53–67. doi:10.1037/0022-3514.80.1.53.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51, 473–481. doi:10.1177/0013164491512022.
- Tuckman, B.W., & Sexton, T. (1989, April). Effects of relative feedback in overcoming procrastination on academic tasks. Paper given at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA.
- Ulum, M.I. (2016). strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic* 3 (2).DOI: 10.15575/psy.v3i2.1107.
- Van Eerde, W. (2003). Procrastination at work and time management training. *Journal of Psychology*, 137, 421–434. doi:10.1080/00223980309600625.
- Winarso, W, & Supriady, D. (2016). Menilai prestasi belajar melalui penguatan self regulated learning dan kecerdasan emosional siswa pada pembelajaran matematika. *Jurnal Didaktik Matematika*, 3(2).
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.
- Wolters, C.A., Won, S. & Hussain, M. Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition Learning* 12, 381–399 (2017). <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>.
- Yerdelen, S., McCaffrey, A., & Klassen, R.M. (2016). [Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for self-regulated learning: latent growth curve modeling](#), *Educational Sciences: Theory & Practice: Vol. 16 No. 1* (2016).
- Yin, Ka-Yu., Leung, Man-Tak. (2016). The structural model of perceived parenting style as antecedent on achievement emotion, self-regulated learning and academic procrastination of undergraduates in hong kong. *Applied Psychology Reading*. DOI 10.1007/978-981-10-2796-3\_12.
- Zarubko, E. & Shashkova, O. (2019). Self-regulation, emotional intelligence and procrastination among adults. *XVI European Congress of Psychology*.
- Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11(4), 307–313. doi:10.1016/0361-476X(86)90027-5.



# KESIAPAN BERUBAH: PERAN KETERLIBATAN KERJA DAN *PERCEIVED ORGANIZATIONAL SUPPORT* PADA KARYAWAN

Marisya Pratiwi, Mahfira Ulfa Huljana, Kirana Humairoh, Khansa Dhia Savilla, Meisi Indah Permata Sari, Amalia Juniorly

Bagian Psikologi Universitas Sriwijaya  
Jln. Palembang – Ogan Ilir, KM. 32, Indralaya

[marisya.p@fk.unsri.ac.id](mailto:marisya.p@fk.unsri.ac.id)

## Abstract

This research objective was to determine the role of job involvement and perceived organizational support toward readiness for change on employees, especially in company that did spin off. The participants for the research were 297 employees. The scales for this research consist of three scale: job involvement scale which based on dimensions of job involvement from Yoshimura (1996), perceived organizational support scale which based on dimensions of perceived organizational support by Eisenberger, Huntington, Hutchinson dan Sowa (1986) and readiness to change scales based on Holt, Armenakis, Feild dan Harris's (2007) dimensions. The pilot study of the measuring scales was conducted with 50 employee. The data was analyze using multiple regression analysis. The result showed that job involvement and perceived organizational support have significant role for readiness for change employees. Furthermore perceived organizational support variables contribute a greater role for readiness to change in employees

**Keywords:** readiness to change; job involvement; perceived organization support

## Abstrak

Tujuan utama dari penelitian adalah untuk mengetahui peran keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* dalam memprediksi kesiapan berubah yang ada dalam diri karyawan, khususnya pada perusahaan yang melakukan *spin off*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 297 orang karyawan. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling kuota*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga buah skala yaitu skala keterlibatan kerja yang mengacu pada dimensi keterlibatan kerja yang dikemukakan Yoshimura (1996), skala *perceived organizational support* dengan mengacu pada dimensi *perceived organizational support* yang dikemukakan oleh Eisenberger, Huntington, Hutchinson dan Sowa (1986) dan skala kesiapan berubah yang mengacu pada dimensi kesiapan untuk berubah menurut Holt, Armenakis, Feild dan Harris (2007). Alat ukur pada penelitian telah diujicobakan pada 50 orang karyawan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan dari keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* terhadap kesiapan berubah karyawan. Lebih lanjut variabel *perceived organizational support* menyumbang peran yang lebih besar untuk kesiapan berubah pada diri karyawan

**Kata kunci:** kesiapan berubah; keterlibatan kerja; *perceived organizational support*

## PENDAHULUAN

Sejalan dengan terus berkembangnya lingkungan sehari-hari, perubahan merupakan hal yang biasa dan sering kita temui di dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan umumnya dilakukan dengan harapan dapat memberikan pengaruh positif bagi pihak yang melakukan perubahan itu sendiri. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), yang dimaksud dengan perubahan adalah keadaan yang berubah. Tidak jauh berbeda, Robbins dan Judge (2015), mendefinisikan perubahan sebagai membuat sesuatu yang berbeda.

Dalam organisasi, sebuah perubahan bertujuan untuk melakukan perbaikan pada kelangsungan hidup agar organisasi tetap dapat memenangkan persaingan. Organisasi yang mampu melakukan adaptasi terhadap perubahan yang ada akan lebih mampu berkembang dan bertahan. Sejalan dengan pendapat Stadlander (2006) yaitu bahwa perubahan adalah sebuah proses alamiah dan penting dalam membantu individu dan organisasi untuk terus tumbuh dan berkembang. Tanpa melakukan perubahan, organisasi diprediksi akan kurang mampu untuk bersaing dalam kelangsungan hidup untuk jangka waktulama.

Menurut Cummings dan Worley (2009), ada beberapa faktor penyebab utama yang memiliki pengaruh yang kuat terhadap perubahan organisasi, yaitu: teknologi informasi, globalisasi, dan inovasi manajerial. Salah satu faktor lain yang juga dapat menjadi penyebab terjadinya perubahan organisasi namun belum sering diteliti adalah perubahan organisasi karena terjadinya perubahan (seperti *spin off*) pada perusahaan itu sendiri.

Perubahan itu sendiri pada pelaksanaannya, juga sekaligus dapat menciptakan konflik (Winardi (2005). Apabila tidak dapat terlaksana dengan baik, perubahan dapat menghilangkan keefektifan dalam bekerjasama pada karyawan, mulai dari sesama anggota tim maupun dengan departemen atau dalam cakupan yang lebih luas. Perubahan yang dilaksanakan dengan tidak tepat dapat juga menyebabkan adanya sikap menentang dan tindakan sabotase. Oleh karena itu, dampak dari pelaksanaan sebuah perubahan harus benar-benar dipahami oleh organisasi agar dapat meminimalisir dampak negatif dari perubahan itu sendiri.

Pekerja merupakan orang yang bertanggung jawab dalam menerapkan perubahan di tempat kerja dan memainkan peran penting dalam proses perubahan (Cullen, Tsamenyi, Bernon dan Gorst, 2013). Smith (2005) juga menyebutkan bahwa pekerjasebagai sumber daya manusia organisasi, merupakan faktor utama sekaligus hambatan terbesar organisasi dalam melaksanakan perubahan organisasi. Suatu organisasi yang akan melakukan perubahan penting untuk mendapatkan pekerja yang terbuka atas pengalaman baru agar dapat mempersiapkan diri dengan baik dan siap untuk berubah (Eby, Adams, Russell, dan Gaby, 2000). Karyawan yang memiliki kesiapan untuk berubah sangat dibutuhkan bagi organisasi karena yang menjalankan dan menerapkan perubahan yang diharapkan oleh organisasi adalah karyawan itu sendiri (Bernerth, 2004).

Organisasi melakukan perubahan dengan harapan dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan menadikan organisasi dapat lebih cepat bergerak dalam mengelola bisnis. Namun, pelaksanaan perubahan ternyata tidak selalu dapat berjalan dengan baik. Hal ini mengakibatkan tujuan awal organisasi melakukan perubahan tidak sepenuhnya dapat tercapai. Kondisi ini diduga terjadi karena karyawan belum memiliki kesiapan berubah di dalam dirinya. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Gokskoy (2012) yang mengatakan bahwa ketidakmampuan dalam membuat karyawan memiliki kesiapan dalam melakukan perubahan di dalam diri merupakan salah satu alasan perusahaan tidak dapat mengelola perubahan yang terjadi. Armenakis, Harris, Mossholder (1993) juga mengemukakan bahwa kesiapan untuk menghadapi perubahan pada diri karyawan adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh organisasi karena merupakan faktor penting yang mendukung karyawan untuk berinisiatif melakukan perubahan.

Menurut Holt, Armenakis, Feild, dan Harris (2007), kesiapan untuk berubah adalah sejauh mana individu dapat menerima, merangkul, dan mengadopsi ke dalam dirinya, baik secara kognitif maupun emosional, agar mengubah rencana mengenai status quo dengan sengaja.

Menurut Holt dkk (2007) kesiapan untuk berubah itu sendiri memiliki beberapa dimensi, yaitu *change efficacy*, *appropriateness*, *management support* dan terakhir yaitu dimensi *personal valence*.

*Change efficacy* mengacu kepada kemampuan individu dalam menerapkan perubahan yang ada. Dimensi kedua yaitu *appropriateness* mengacu kepada sejauh mana individu menilai bahwa perubahan yang ada cocok untuk diterapkan di perusahaan. Dimensi *management support* adalah gambaran penilaian individu merasa bahwa pihak atasan atau manajerial mendukung terjadinya perubahan yang terjadi di perusahaan. Terakhir, dimensi *personal valence* menunjukkan sejauh mana perubahan yang terjadi dinilai memberikan manfaat bagi individu sebagai bagian dari organisasi.

Kesiapan untuk berubah karyawan dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Menurut Desplaces (2005), faktor yang mendukung terjadinya perubahan dalam sebuah organisasi adalah adanya persepsi dalam diri pekerja terhadap dukungan dari sistem atau organisasi (*perceived organizational support*) itu sendiri. Hal senada juga dikemukakan oleh Self, Armenakis dan Schraeder (2007) yang menyatakan bahwa persepsi yang ada pada masing-masing karyawan terhadap dukungan organisasi yang dirasakan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan berubah suatu organisasi. Lebih lanjut, Cullen, Edwards, Casper dan Gue (2014) mengemukakan adanya hubungan yang positif antara keduanya, yaitu bahwa semakin positif persepsi dalam diri pekerja atas dukungan organisasi yang dirasakan maka akan semakin tinggi penerimaan karyawan terhadap usaha perubahan yang dilakukan oleh organisasi itu sendiri. Sebaliknya, ketika persepsi karyawan negatif atas dukungan organisasi, maka akan menyebabkan timbulnya reaksi-reaksi yang negative terhadap perubahan organisasi yang dilakukan.

Eisenberger, Huntington, Hutchinson dan Sowa (1986) mendefinisikan *perceived organizational support* sebagai persepsi dalam diri karyawan mengenai sejauh mana organisasi menghargai kontribusi dan peduli terhadap kesejahteraan mereka. *Perceived Organizational Support* termasuk dalam bentuk hubungan timbal balik sosial (*social exchange relationship*). Timbal balik yang dimaksud adalah yaitu perlakuan baik yang diterima salah satu pihak akan dibalas, sehingga dapat menghasilkan keuntungan bagi kedua belah pihak, baik bagi perusahaan maupun bagi karyawan itu sendiri (Rhoades dan Eisenberger, 2002).

Pekerja dalam sebuah organisasi juga dapat menerima adanya perubahan yang dilakukan melalui adanya keterlibatan kerja (Shah dan Irani, 2012). Adanya keterlibatan kerja pada karyawan dapat membawa pengaruh positif pada kesiapan untuk melaksanakan perubahan di organisasi. Dengan demikian, karyawan diprediksi dapat lebih meleburkan diri sebagai bagian yang kuat dari sebuah organisasi ketika dia merasakan adanya keterlibatan kerja dengan organisasi itu sendiri. Lohdal dan Kejner (1965) mengemukakan definisi keterlibatan kerja sebagai sejauh mana seseorang teridentifikasi secara psikologis dengan pekerjaannya, atau seberapa pentingnya pekerjaan terhadap gambaran citra dirinya secara keseluruhan.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *perceived organizational support* dan keterlibatan kerja dalam memprediksi kesiapan untuk berubah karyawan, khususnya pada perusahaan yang melakukan *spin off*. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat peran yang signifikan dari *perceived organizational support* dan keterlibatan kerja terhadap kesiapan berubah karyawan, khususnya pada perusahaan yang melakukan *spin off*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan tiga buah variabel yaitu *perceived organizational support*, keterlibatan kerja dan kesiapan untuk berubah. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan adalah menggunakan skala Likert yaitu metode yang digunakan untuk mengukur sikap dengan menyatakan setuju atau tidak setuju terhadap subjek, objek atau peristiwa tertentu (Azwar, 2015). Terdapat tiga skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala kesiapan untuk berubah, skala *perceived organizational support* dan skala keterlibatan kerja. Skala kesiapan untuk berubah disusun berdasarkan dimensi-dimensi kesiapan untuk berubah dari Holt, Amenarkis, Field, dan Harris (2007), yaitu *change efficacy*, *appropriateness*, *management support*, dan *personal valence* yang berjumlah 24 aitem. Selanjutnya, peneliti menyusun sendiri skala *perceived organizational support* berdasarkan unidimensi yang dikemukakan oleh Eisenberger dkk (1986) yaitu meliputi penilaian terhadap kontribusi dan peduli pada kesejahteraan karyawan dengan aitem sebanyak 20 buah. Untuk mengukur variabel keterlibatan kerja pada karyawan, peneliti menggunakan skala yang disusun sendiri berdasarkan dimensi keterlibatan kerja dari Yoshimura (1996) dan berjumlah 24 aitem. Masing-masing skala terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai-Tidak Sesuai-Sesuai-Sangat Sesuai.

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan salah satu perusahaan yang mengalami *spin off* pada tahun 2010. Berdasarkan data dari perusahaan, populasi dalam penelitian ini per Mei 2019 adalah sebanyak 2093 karyawan. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan berpedoman pada tabel *Isaac* dan *Michael* (Sugiyono, 2016) dengan tingkat kesalahan 5%. Dengan populasi sebanyak 2093 karyawan, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 297 karyawan. Proses uji coba alat ukur telah dilakukan pada lima puluh orang karyawan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling*, yaitu *sampling kuota*.

Dalam penelitian ini, analisis data terdiri dari uji validitas, reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas dan uji regresi berganda. Pengujian validitas aitem dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi. Aitem dikatakan valid jika memiliki nilai koefisien korelasi yaitu  $r \geq 0,3$  dan dikatakan tidak valid jika  $r < 0,3$ . Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas ( $r_{ix}$ ), berada pada rentang angka 0 sampai 1,00, jika koefisien reliabilitas alat ukur semakin mendekati 1,00, berarti reliabilitas dianggap memuaskan. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan teknik statistik *Komlogorov-Smirnov*. Jika signifikansi berada di bawah 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi berada di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya uji linearitas menggunakan *Test for Linearity*. Dalam uji linearitas ini, apabila  $p < 0,05$  maka antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat ada hubungan yang linear. Jika didapatkan nilai  $p > 0,05$  maka terdapat hubungan yang tidak antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat.

Metode analisis data selanjutnya adalah uji multikolinearitas yang dilakukan dengan melihat *Variance Inflation Factor* (VIF). Apabila nilai  $VIF < 10$  maka tidak terjadi gejala multikolinearitas di antara variabel bebas dan apabila nilai  $VIF > 10$  maka terjadi gejala multikolinearitas di antara variabel bebas. Kemudian, peneliti juga melakukan uji heteroskedastisitas. Menurut Purnomo (2016), uji heteroskedastisitas dapat dilakukan dengan melihat pola titik-titik pada grafik regresi. Jika pada grafik regresi tidak ada pola yang jelas,

seperti titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisa regresi ganda. Analisis regresi dilakukan untuk memprediksikan bagaimana perubahan nilai darivariabel terikat bila nilai variabel bebas dinaikkan atau diturunkan nilainya(Sugiyono, 2016).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan analisis deskriptif terhadap masing-masing variabel penelitian untuk mendapatkan gambaran penyebaran skor masing-masing variabel. Deskripsi data penelitian masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 1.**  
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Max	Min	Medi an	SD	Max	Min	Medi an	SD
Kesiapan berubah	96	24	60	12	83	35	60	9,193
Keterlibatan kerja	96	24	60	12	82	38	62	8,864
<i>POS</i>	80	20	50	10	72	29	49	7,847

Dari data deskriptif masing-masing variabel tersebut, peneliti kemudian membuat kategorisasi nilai untuk masing-masing variabel dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2.**  
Deskripsi Kategorisasi Variabel Kesiapan berubah

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Kesiapan berubah	$x < 60$	Rendah	148	49,83%
	$x \geq 60$	Tinggi	149	50,17%
Jumlah			297	100%

**Tabel 3.**  
Deskripsi Kategorisasi Variabel Keterlibatan Kerja

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Keterlibatan Kerja	$x < 60$	Rendah	270	90,91%
	$x \geq 60$	Tinggi	27	9,09%
Jumlah			297	100%

**Tabel 4.**  
Deskripsi Kategorisasi Variabel *Perceived Organizational Support*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Keterlibatan Kerja	$x < 50$	Rendah	37	12,46%
	$x \geq 50$	Tinggi	260	87,54%
Jumlah			297	100%

Setelah melakukan analisis deskriptif, peneliti kemudian melakukan pengujian asumsi. Hasil uji asumsi normalitas yang dilakukan oleh peneliti untuk variabel kesiapan berubah, keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* disajikan tabel dibawah ini :

**Tabel 5.**  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig	Ket
Kesiapan berubah	1,095	0,182	Normal
Keterlibatan kerja	1,260	0,083	Normal
POS	1,137	0,150	Normal

Uji asumsi berikutnya yang dilakukan peneliti yaitu uji linearitas mendapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 6.**  
Hasil Uji Linearitas

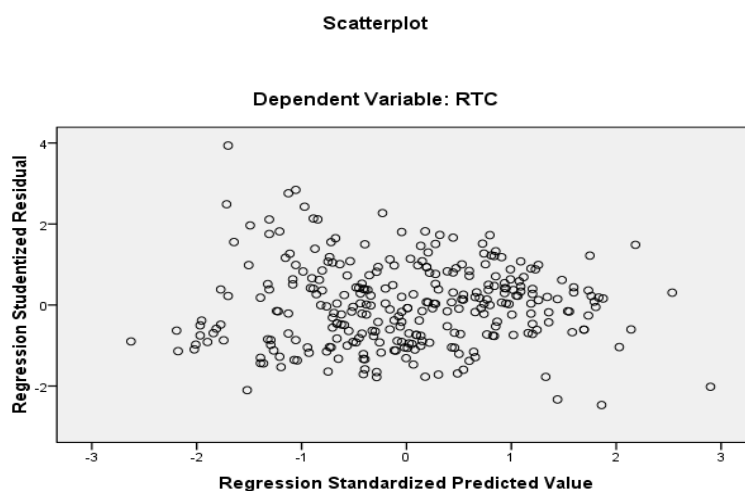
Variabel	Linearity		Ket
	F	Sig	
Kesiapan berubah-Keterlibatan Kerja	17,849	0,000	Linear
Kesiapan Berubah - POS	72,661	0,000	Linear

Selanjutnya, peneliti melakukan uji multikolinearitas dan didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 7.**  
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Ket
	Tolerance	VIF	
Kesiapan berubah-Keterlibatan Kerja	0,983	1,018	Tidak terjadi gejala multikolinearitas
Kesiapan Berubah - POS	0,983	1,108	Tidak terjadi gejala multikolinearitas

Uji asumsi terakhir yang dilakukan peneliti adalah heterokedastisitas. Pengujian dilakukan dengan melihat penyebaran data pada grafik regresi. Penyebaran data untuk skor yang didapatkan penelitian ini tergambar pada gambar grafik dibawah ini :



**Gambar 1.** Grafik Regresi Penyebaran Data Penelitian

Setelah uji asumsi dilakukan, penelitian kemudian melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan metode analisis regresi berganda. Hasil analisa pengujian hipotesis mayor dan disajikan pada tabel di bawah ini :

**Tabel 8.**  
Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan
Kesiapan berubah- Keterlibatan kerja- POS	0,472	0,222	0,000	Signifikan

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi dari kesiapan berubah, keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* adalah sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ) . Dengan demikian, hipotesis mayor pada penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat peran yang signifikan dari keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* dalam memprediksi kesiapan berubah karyawan.

Lebih lanjut, dari pengujian yang dilakukan didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,222. Ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* secara bersama-sama terhadap kesiapan berubah karyawan adalah sebesar 22% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Untuk mengetahui peran masing-masing variabel bebas terhadap kesiapan berubah karyawan, peneliti melakukan analisa tambahan dan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 9.**  
Hasil Analisa Tambahan

Variabel Bebas	B	Cross Product	Regresi	Sumbangan Efektif ( $R^2$ )
Keterlibatan kerja	0,182	5558,542	5563,664	22,2%
POS	0,486	9356,966		

Berdasarkan data di atas, peneliti melakukan uji sumbangan efektif dengan menggunakan rumus:

$$SEx = | Bx \cdot CP \cdot R^2 / Regression |$$

Keterangan:

- Bx : Koefisien B komponen x
- CP : Cross Product Komponen X
- $R^2$  : Sumbangan efektif total
- Regression : Nilai Regresi

Hasil sumbangan efektif dari variabel *perceived organizational support* dan keterlibatan kerja terhadap kesiapan untuk berubah yaitu:

**Tabel 10.**  
Hasil Analisa Tambahan Sumbangan Efektif

Variabel Bebas	Sumbangan Efektif
Keterlibatan kerja	4,05%
POS	18,15

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa variabel *perceived organizational support* memiliki sumbangan efektif yang lebih besar terhadap kesiapan berubah karyawan dibandingkan variabel keterlibatan kerja.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan untuk melihat peran keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* terhadap kesiapan berubah karyawan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat peran keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* terhadap kesiapan berubah karyawan, khususnya pada perusahaan yang mengalami *spin off*.

Keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* merupakan karakteritik-karakteristik yang ada di dalam diri masing-masing individu sebagai pihak yang terlibat dalam proses perubahan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* di dalam diri membuat karyawan akan mempengaruhi kesiapan untuk berubah karyawan.

Nilai R square sebesar 0,222 menunjukkan bahwa keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* memiliki peran sebesar 22% terhadap kesiapan berubah karyawan dan sisanya sebanyak 77,8% dipengaruhi oleh factor lain. Hasil ini mendukung pendapat Holt dkk (2002; dalam Mangundjaya, 2012) bahwa kesiapan individu untuk melakukan perubahan tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu yang terlibat dalam proses perubahan, melainkan juga terkait dengan konten perubahan (apa yang telah diubah), proses (bagaimana akan berubah) dan konteks (dalam situasi apa perubahan itu dilakukan). Lebih lanjut, Madsen, Miller dan John(2005) menyatakan komitmen, identifikasi dengan organisasi, loyalitas dan keterlibatan karyawan berkorelasi positif dengan kesiapan individu untuk berubah. Terkait konteks, pengetahuan dan keterampilan karyawan, hubungan interpersonal di tempat kerja, juga budaya organisasi, serta hubungan antara manajemen dan pemimpin juga terbukti berkorelasi positif dengan kesiapan individu untuk perubahan (hanpachern, morgan, & griego; dalam madsen et al., 2005)

Peneliti kemudian melakukan analisa lanjutan untuk mengidentifikasi peran masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Dari hasil perhitungan nilai sumbangan efektif diketahui bahwa variabel *perceived organizational support* memberikan pengaruh paling besar terhadap kesiapan berubah karyawan pada penelitian ini. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Gigliotti, dkk dalam penelitiannya (2018) *perceived organizational support* berperan positif dengan kesiapan untuk berubah karena *perceived organizational support* didasarkan pada dukungan timbal balik antara karyawan dan organisasi, dengan adanya dukungan organisasi karyawan mampu mengikuti perubahan untuk mencapai tujuan organisasi.

Berdasarkan hasil penelitian Fuchs & Prouska, (2014) Dalam konteks perubahan, *perceived organizational support* memiliki peran dalam kesiapan untuk berubah. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan lebih bersedia untuk terlibat secara psikologis dalam suatu organisasi ketika mereka memiliki perasaan positif tentang bagaimana organisasi memperlakukan mereka. Salah satu aspek dari persepsi ini mengacu pada tingkat dukungan yang diterima karyawan dari organisasi tempat mereka bekerja. Maka, perlunya organisasi memberikan tingkat dukungan dari rekan kerja, penyelia, dan organisasi secara keseluruhan sehingga karyawan akan memunculkan persepsi positif atas perlakuan dari organisasi dan menunjukkan perilaku positif dalam penerimaan perubahan organisasinya. Dengan demikian *perceived*



*organizational support* dapat menyusun partisipasi dan evaluasi perubahan serta dapat mengubah sikap dan perilaku karyawan dalam penerimaan perubahan.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang diungkapkan oleh MingChu dan MengHsiu (2015) dalam penelitian mereka menemukan peran signifikan dari persepsi dukungan organisasi terhadap kesiapan untuk berubah. Penemuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi level dukungan organisasi yang dipersepsikan oleh karyawan maka semakin tinggi juga kesiapan karyawan tersebut untuk berubah. Dengan demikian, apabila karyawan dalam mempersepsikan lebih banyak perhatian dan bantuan dari organisasi, maka akan lebih memadai dalam persiapan semua aspek perubahan dan lebih mampu menerima perubahan organisasi.

Lebih besarnya pengaruh sumbangan efektif variabel *perceived organizational support* terhadap kesiapan berubah karyawan pada penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan hasil kategorisasi nilai masing-masing variabel. *Perceived organizational support* yang dilaporkan oleh subjek pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori tinggi. Sedangkan keterlibatan kerja yang dirasakan oleh subjek pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa pentingnya meningkatkan dukungan organisasi yang dipersepsikan oleh para karyawan di dalam organisasi untuk mempersiapkan karyawan dalam menghadapi perubahan, terutama pada organisasi yang melakukan *spin off*.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peran yang signifikan dari keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* terhadap kesiapan berubah karyawan. Lebih lanjut, dari hasil penelitian ini juga diketahui bahwa *perceived organizational support* memiliki sumbangan efektif yang lebih besar terhadap kesiapan berubah karyawan dibandingkan keterlibatan kerja yang dimiliki.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Sriwijaya, terutama LPPM, yang telah memberikan dana penelitian dalam bentuk hibah skema sains teknologi dan seni kepada penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bernerth, J. (2004), Expanding our understanding of the change message. *Human Resource Development Review*, 3(1), 36-52.
- Cullen, J., Tsamenyi, M., Bernon, M., dan Gorst, J. (2013). Reverse logistics in the UK retail sector: A case study of the role of management accounting in driving organisational change. *Management Accounting Research*, 24(3), 212-227.
- Cullen Kristin L., Edwards Bryan D., Casper Wm. Camron., dan Gue Kevin R. (2014). Employees' Adaptability and Perceptions of Change-Related Uncertainty: Implications for Perceived Organizational Support, Job Satisfaction, and Performance. *Journal Business Psychology*, 29(2), 269-280.

- Cummings, T., & Worley, C. (2009). *Organization development & change*. USA: South Western Engage Learning.
- Desplaces, David., (2005), A Multilevel approach to individual readiness to change, *Journal of Behavioral and Applied Management*, 7(1), 25- 39.
- Eby, L. T., Adams, D. M., Russell, J. E. A., dan Gaby S. H. (2000). Perceptions of organizational readiness for change: Factors related to employees' reactions to the implementation of team based selling. *Human Relations*, 53(3), 419-442. Robbins, S.P dan Judge T.A. (2015). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchinson, S., dan Sowa, D. (1986). Perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 500- 507.
- Fuchs, S., dan Prouska, R. (2014). Creating positive employee change evaluation: The role of different levels of organizational support and change participation. *Journal of Change Management*, 14(3), 361 – 383.
- Gigliotti, R., Vardaman, J., Marshall, D. R., dan Gonzalez, K. (2018). The Role of Perceived Organizational Support in Individual Change Readiness. *Journal of Change Management*, 1–15.
- Goksoy, A. (2012). The impact of job insecurity, role ambiguity, self monitoring and perceived fairness of previous change on individual readiness for change. *Journal of Global Strategic Management*, 11, 102-111.
- Hanpachern, C., Morgan, G. A., & Griego, O. V. (1998). The extension of the theory of margin: A framework for assessing readiness for change. *Human Resource Development Quarterly*, 9(4), 339–350.
- Holt, D.T., Armenakis, A.A., Feild, H.S., Harris, S.G. (2007). Readiness for organizational change: the systematic development of a scale. *Journal of Applied Behavioral Science*, 43(2), 232-255.
- Lodahl, T.M. & Kejner, M. (1965). The definition and measurement of job involvement. *Journal of Applied Psychology*, 49(1), 24-33.
- Ming-Chu, Yu and Meng-Hsiu, Lee. (2015). Unlocking the black box: Exploring the link between perceive organizational support and resistance to change. *Asia Pacific Management Review*, 20, 177-183.
- Mangundjaya, W. H., & Gandakusuma, I. (2012). The Role of Leadership and Readiness for Change to Commitment to Change. *Romanian Economic an Business Review*. Rhoades, L dan Eisenberger, R. (2002). Perceived Organizational Support: A Review of The Literature. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 698-714.
- Miller, D., Madsen, S. R., & John, C. R. (2006). Readiness for Change: Implications on Employees' Relationship with Management, Job Knowledge and Skills, and Job Demands. *Journal of Applied Management and Entrepreneurship*, 11(1).

- Self, D. R., Armenakis, A. A., dan Schraeder, M. (2007). Organizational change content, process, and context: A simultaneous analysis of employee reactions. *Journal of Change Management*, 7(2), 211-229.
- Shah, N., Irani, Z. (2012). Investigating employee attitudes and beliefs using commitment and situational predictors. *International Journal Logistic System and Managementet*, Vol.11 No.2.
- Smith, I. (2005). Continuing professional development and workplace learning 11. *Library Management*, 26(3), 152–155.
- Stadtlander,H.,Christian T.K. (2006). Strategically balanced change: a key factor in modern management. *Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies*, Vol. 11 No. 1.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winardi. (2005). *Manajemen Perilaku Organisasi*. Jakarta: Predana media Group.
- Yoshimura, A. (1996). A review and proposal of job involvement. *Keio Business Review*, 33: 175-184.

# PERBEDAAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* SUAMI YANG MEMILIKI ISTRI BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA

Nailul Fauziah<sup>1,2</sup>, Endang Sri Indrawati<sup>2</sup>, Zaenal Abidin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Doktorat Fakultas Psikologi Universitas Airlangga  
Jl. Airlangga 4-6, Surabaya

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

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

## Abstract

*A double career couple* is one form of marriage that is often endured by families today. Couples who have a career with either husband or wife are at higher risk, more for husband and wife higher career. The purpose of this study is to learn more about the differences in the perception of subjective well-being of husbands who have work and work. The number of subjects in this study were 240 husbands who have the characteristics of representing permanent employees of PTPN IX. The sampling technique is purposive random sampling. The technique of collecting data uses *subjective wellness scale* by Diener (2007), data analysis uses t test and analyzed using SPSS. The results of the research hypothesis test used different analysis techniques with the help of Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 16.00. The results of the statistical analysis test using the t-test and obtained  $p = 1.023$  because the  $p$  value  $> 0.05$  then the major hypothesis was rejected. The results of this study indicate that there is no significant difference in the subjective well-being of husbands who have working and non-working wives (house wife). The results of this study indicate that most of the work of the wife in the same company with flexible working hours and have thoughts and careers under the husband.

**Keywords:** *subjective well being*, husband, working wife, non-working wife

## Abstrak

*Dual career couple* merupakan salah satu bentuk pernikahan yang banyak dialami oleh keluarga saat ini. Pasangan yang berkarir baik suami maupun istri beresiko mengalami permasalahan, terutama untuk suami ketika karir istri dirasa lebih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang adanya perbedaan *subjective wellbeing* suami yang memiliki istri bekerja dan tidak bekerja. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 240 suami yang memiliki karakteristik merupakan karyawan tetap PTPN IX. Teknik pengambilan sampling adalah *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *subjective wellbeing* oleh Diener (2007), analisis data menggunakan uji t dan dianalisis menggunakan SPSS. Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis uji beda dengan bantuan Statistical Packages for Social Science (SPSS) version 16. Hasil uji analisis statistik dengan menggunakan t-test dan didapatkan nilai  $p = 1,023$  karena nilai  $p > 0.05$  maka hipotesa mayor ditolak. Hasil penelitian ini berarti ada perbedaan yang tidak signifikan pada *subjective wellbeing* suami yang memiliki istri bekerja dan tidak bekerja. Hasil penelitian ini dikarenakan sebagian besar pekerjaan istri adalah karyawan pada perusahaan yang sama dengan jam kerja fleksibel dan memiliki penghasilan dan karir di bawah suami.

**Kata Kunci:** *subjective well being*, suami, istri bekerja, istri yang tidak bekerja.

## PENDAHULUAN

Perkawinan manusia bertujuan untuk membentuk keluarga yang harmonis, adanya kepuasan di dalam perkawinan, langgeng dan bahagia. Perkawinan bukanlah semata-mata untuk

memenuhi kebutuhan biologis, melainkan yang utama adalah pemenuhan manusia akan kebutuhan afeksional, yaitu kebutuhan mencintai dan dicintai, rasa kasih sayang, rasa aman dan terlindungi, dihargai, diperhatikan dan sebagainya. Demikian pula halnya dengan kebutuhan materi, bukanlah merupakan landasan utama untuk mencapai kebahagiaan (Fauziah, 2020).

Undang-Undang Perkawinan No. 1 Tahun 1974, menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan perkawinan yaitu ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan abadi berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Wantjik, 1976, h.53). Di dalam pasal tersebut, dengan jelas disebutkan bahwa tujuan dari perkawinan adalah membentuk keluarga yang bahagia dan abadi. Keluarga dikatakan bahagia apabila tidak terjadi kegoncangan-kegoncangan atau pertengkaran-pertengkaran, sehingga keluarga itu berjalan dengan *smooth* tanpa goncangan-goncangan yang berarti atau *free from quarelling* (Walgito, 2004, h.14).

Pada kenyatannya kehidupan perkawinan seringkali tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Banyak orang yang merasa gagal dalam menjalani perkawinannya. Pada umumnya, bayangan akan kebahagiaan yang harmonis dan mesra dalam sebuah perkawinan segera sirna di masa awal perkawinan, seiring munculnya perbedaan-perbedaan dan ketidaksesuaian di antara pasangan suami istri. Cepat atau lambat, perbedaan dan proses penyesuaian ini akan menyebabkan munculnya konflik di dalam kehidupan perkawinan. Pada dasarnya, konflik yang muncul akibat proses penyesuaian di antara pasangan suami istri adalah hal yang sangat wajar. Konflik yang tidak segera diatasi dengan baik dapat menimbulkan masalah yang berbahaya bagi perkawinan.

Konflik dalam perkawinan dapat muncul dari berbagai permasalahan dan perbedaan. Konflik tersebut dapat muncul dari permasalahan perbedaan hak dalam rumah tangga, status sosial, adanya pekerjaan, ada tidaknya anak dalam perkawinan, tingkat pendidikan, faktor social budaya, status ekonomi, agama, pemilihan jodoh dan umur perkawinan. Di Indonesia, dari hasil pembicaraan para peneliti dengan beberapa konsultan perkawinan, diperkirakan bahwa masuknya perempuan ke dunia kerja merupakan faktor yang mendukung ketidakpuasan dalam perkawinan (Putri, 2005).

Perkawinan atau pernikahan biasanya dilakukan ketika seseorang memasuki tahap perkembangan masa dewasa awal. Individu masa dewasa awal yang telah mendapatkan pekerjaan dan mulai merancang perekonomian dan diikuti dengan rencana memiliki keturunan. Hal ini sesuai dengan pendapat Havighurst bahwa tugas perkembangan yang menjadi karakteristik masa dewasa awal adalah mulai memilih pasangan hidup dan mulai menikah (Hurlock, 1990). Hurlock (1990) juga menyatakan bahwa tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan keluarga merupakan tugas yang sangat banyak, sangat penting dan sangat sulit diatasi.

Pernikahan dan keluarga memberikan motivasi serta beban bagi individu masa dewasa awal untuk memperoleh pekerjaan dan penghasilan agar mampu memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Pendidikan dan perkembangan dunia pekerjaan yang semakin maju membuat pria dan wanita sama-sama mempunyai kesempatan untuk mengembangkan karir dan pekerjaan. Sejak semakin banyak wanita yang bekerja dan mempunyai pendidikan yang tinggi, secara alami juga menghasilkan pasangan dengan karir yang berbeda (*dual-career couples*) (Sarah Muterko, 2007).

Kesempatan bekerja dan berkarir bagi wanita memberikan kemungkinan untuk menemukan pasangan suami istri yang sama-sama menjalani kehidupan karir bersamaan dengan kehidupan keluarga. Pria dan wanita pada dewasa awal yang telah menikah mempunyai kewajiban untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehingga membuat pasangan tersebut semakin giat untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik.

Pekerjaan dan penghasilan mempengaruhi kehidupan keluarga sehingga memunculkan beberapa bentuk kehidupan keluarga dengan pasangan yang bekerja misalnya pasangan yang lebih mementingkan karir, sehingga tidak begitu memperhatikan kehidupan keluarga, akhirnya kehidupan keluarga pun menjadi terancam kemudian berakhir pada perceraian. Ada pasangan yang mementingkan kehidupan keluarga, sehingga salah satu dari pasangan itu, baik suami atau istri rela meninggalkan pekerjaan untuk mengurus kehidupan keluarga. Ada juga pasangan yang sama-sama mementingkan kehidupan karir dan keluarganya, dimana suami dan istri sama-sama mempunyai pekerjaan, namun tetap memperhatikan keluarganya. Pasangan suami istri yang mengembangkan karir mereka pada saat yang bersamaan dalam suatu pernikahan disebut sebagai *dual-career couples*.

Ada beberapa hal yang menguntungkan dalam kehidupan pasangan *dual-career* misalnya dukungan emosional dari pasangan ketika salah satu pasangan mempunyai masalah, karir istri dan suami sama-sama membantu menguatkan keuangan keluarga. Selain menguntungkan, kehidupan keluarga *dual-career* juga mempunyai kerugian misalnya kurang fleksibelnya waktu bekerja sehingga mengganggu acara keluarga ataupun kadang-kadang acara keluarga mengganggu waktu kerja.

Ada juga beberapa hal yang sekaligus memberikan keuntungan dan kerugian dalam kehidupan keluarga *dual-career* misalnya pembagian pekerjaan rumah. Pembagian pekerjaan rumah dirasakan sebagai keuntungan ketika pembagian tugas yang sama dalam menyelesaikan pekerjaan rumah sehingga pasangan tidak merasa memiliki pekerjaan yang lebih berat dari pasangan lainnya karena harus mengurus rumah selain pekerjaan. Pembagian tugas pekerjaan rumah dirasakan sebagai hal yang merugikan yaitu pembagian tugas rumah yang tidak merata sehingga menyebabkan salah satu pasangan umumnya istri merasa bahwa suami menghambat perkembangan karirnya dengan tidak bersedia membantu menyelesaikan pekerjaan rumah (Newman & Newman, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian, pada pasangan *dual-career family* yang memiliki penghasilan sama adalah suami tidak mendukung perkembangan karir istri. Pengembangan karir istri akan sangat tergantung pada kesempatan dan ijin suami. Sedangkan pada pasangan *dualcareerfamily* yang penghasilan istri lebih besar dari suami adalah adanya istri yang cenderung bersikap dominant dan otoriter. Penghasilan lebih kecil menjadikan suami merasa minder. Hal tersebut disebabkan karena adanya penilaian negatif dari keluarga dan lingkungan karena penghasilan suami yang lebih rendah dari istri dan adanya dominasi penghasilan istri untuk kebutuhan keluarga.

Saat ini kebutuhan rumah tangga yang begitu besar dan mendesak membuat suami dan istri harus bekerja untuk bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari. Dalam keluarga di mana suami istri bekerja ketegangan-ketegangan akan lebih sering muncul dibandingkan keluarga tradisional di mana hanya suami saja yang bekerja dan istri menjaga keluarga di rumah. Ketegangan-ketegangan umumnya berasal dari peran-peran yang sering menjadi tidak jelas serta adanya tuntutan peran dari lingkungan (Majalah Kedokteran Nusantara Volume 40 No. 1 Maret 2007).

Konflik peran ganda adalah konflik yang terjadi pada seseorang akibat dari dua atau lebih peran di mana pemenuhan salah satu peran dapat menghasilkan kesulitan bagi pemenuhan peran lain. Konflik peran ganda akan terjadi pada seseorang jika pekerjaan dan keluarga menuntut perhatian yang sama besar sehingga ia mengalami ketegangan dalam peran pekerjaan dan rumah tangga yang ia jalani pria juga mengalami kesukaran dalam membagi waktu untuk keluarga dan pekerjaan. Pria lebih mengutamakan waktu mereka untuk bekerja dibandingkan untuk keluarga, mereka merasa kurang terlibat dalam urusan keluarga karena adanya harapan tradisional yang mengatakan bahwa pekerjaan adalah hal pertama untuk pria. Hal inilah yang menimbulkan konflik peran ganda pada pria. Bagi seorang pria waktu bekerja mereka akan berkurang jika mereka harus ikut terlibat dalam urusan keluarga, sehingga mereka merasa kurang bertanggung jawab pada pekerjaan mereka. Masalah yang timbul dari banyaknya peran yang dijalani berbeda pada setiap orang.

Baik istri ataupun suami akan mengalami konflik terutama hal-hal yang berhubungan dengan pengasuhan anak. Bagi seorang suami menjaga anak adalah tugas seorang wanita, namun hal ini berbeda jika istri juga bekerja. Pada situasi saat ini, dimana wanita memiliki kemauan yang tinggi akan persamaan, asumsi di atas tidak akan terpenuhi sehingga konflik akan terjadi. Banyak wanita yang tidak tradisional pada masa kini mengharapkan laki-laki untuk ikut bertanggung jawab dilingkungan domestic dan pengasuhan anak.<sup>6</sup> Hal inilah yang nantinya akan menimbulkan konflik peran ganda pada suami.

Seseorang yang sering mengalami konflik akan menimbulkan ketidakbahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan secara ilmiah dapat disebut sebagai subjective-wellbeing. Seseorang dikatakan memiliki subjective well-being yang tinggi jika ia mengalami kepuasan hidup dan sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasa mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih ataupun marah. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki subjective well-being yang rendah jika mereka tidak puas dengan hidup mereka dan mengalami sedikit kesenangan dan kasih sayang serta sering merasakan emosi yang negatif seperti marah dan cemas. Komponen kognitif dan afektif dalam subjective well-being saling berhubungan dan baru-baru ini saja peneliti mulai memahami hubungan antara beberapa tipe subjective well-being (Diener, 1996 h.1095).

### ***Subjective Wellbeing***

Dalam penelitian ini, subjective well-being dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan yang disertai evaluasi afektif yang meliputi frekuensi seseorang mengalami perasaan yang menyenangkan (pleasant) dan yang kurang menyenangkan (unpleasant).

Subjective well-being didefinisikan sebagai suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang yang diasosiasikan dengan diperolehnya perasaan menyenangkan. (Stock, et al, 1986; Piquart & Sorenson, 2000). Indikator untuk menilai subjective well-being antara lain: kepuasan hidup, keseimbangan emosi positif dan negatif, kebahagiaan. Dapat disimpulkan bahwa psychological well-being (kesejahteraan psikologis) adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (fully functioning person), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (self actualization), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan. Juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, konsep Neugarten tentang kepuasan hidup, serta kriteria positif tentang orang yang bermental sehat yang dikemukakan Johada. Menurut Ryff (1995), pondasi untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (positive psychological functioning) .

Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu :

- Penerimaan diri (self-acceptance) individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik: memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang bersifat baik maupun buruk; serta merasa positif dengan kehidupan masa lalunya.
- Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others) karakter yang ditunjukkan oleh individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain : mempunyai kehangatan dan kepuasan, berhubungan berdasarkan kepercayaan, perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai empati yang kuat, memiliki afek, dan kedekatan
- Otonomi (Autonomy) yaitu kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan berfungsi penuh memiliki keyakinan dan kemandirian, sehingga dapat mencapai prestasi dengan memuaskan.
- Tujuan hidup (Purpose in Life) mental yang sehat meliputi adanya keyakinan bahwa dapat melakukan sesuatu bagi orang lain adalah tujuan hidup seseorang. Dengan demikian seorang akan memiliki gairah hidup dan hidup bermakna.
- Perkembangan pribadi dan (Personal growth) berfungsi secara optimal tidak saja diartikan sebagai telah tercapainya prestasi di waktu yang lalu, namun juga dapat terus mengembangkan potensi diri, disesuaikan dengan kapasitas periode perkembangannya.
- Penguasaan terhadap lingkungan (environmental mastery) mental yang sehat dikarakteristikkan dengan kemampuan individu untuk memiliki atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya.

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2002, h.404), subjective well-being (SWB) adalah semua tipe evaluasi, baik positif maupun negatif yang dibuat seseorang mengenai kehidupannya. SWB ini mencakup evaluasi kognitif kehidupan yang dialami (*reflective cognitive evaluations*) dan reaksi afektif terhadap kejadian yang dialami individu. Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan (kepuasan hidup) atau penilaian evaluatif mengenai aspek-aspek-aspek khusus dalam kehidupan mereka misalnya : kepuasan kerja, minat (interest), dan hubungan (engagement).

Reaksi afektif dalam SWB yang dimaksud adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidupnya yang meliputi emosi yang menyenangkan (misalnya, rasa senang (joy) dan emosi yang tidak menyenangkan (misalnya rasa sedih (sadness)).

Hampir semua ahli sepakat kalau subjective well-being terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya (Page, 2005 h.24). Cummins (2006, h.7) juga



mendefinisikan subjective well-being sebagai penilaian subjektif seseorang mengenai kualitas hidupnya yang meliputi evaluasi kognitif dan afektif yang berupa satu kesatuan, sehingga dalam pengukuran subjective well-being tidak perlu dilakukan evaluasi aspek kognitif dan afektif secara terpisah.

Pandangan Cummins ini sedikit berbeda dengan pandangan Diener, karena Diener beranggapan dalam pengukuran SWB, aspek kognitif dan afektif dalam evaluasi kehidupan seseorang idealnya diukur secara terpisah karena afek juga merupakan komponen penting dalam SWB sehingga perlu diketahui penilaian subjektif seseorang mengenai kondisi emosi yang dirasakannya (Diener, 1997 h.7).

Selain itu, Cummins menyatakan kalau evaluasi seseorang terhadap kehidupannya meliputi kepuasan terhadap tujuh domain hidup yang penting saja, sedangkan Diener beranggapan kalau subjective well being adalah evaluasi yang meliputi pandangan seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh, menyangkut masa depan, saat ini dan masa yang akan datang serta kepuasan terhadap domain-domain penting dalam kehidupannya seperti materi, kesehatan, produktivitas, keamanan, intimitas, komunitas dan spiritualitas.

Subjective well-being merupakan istilah yang melingkupi penilaian berbeda yang dibuat seseorang mengenai kehidupannya, kejadian-kejadian dalam hidup mereka, tubuh, pikiran dan lingkungan tempat mereka tinggal. Walaupun well being dan ill being bersifat subjektif dalam merasakan pengalaman, manifestasi subjective well-being dan ill-being dapat dilihat secara lebih objektif dalam perilaku verbal dan non-verbal, tindakan (actions), reaksi biologis, perhatian (attention) dan ingatan (memory). Istilah well-being dalam beberapa literatur sering digunakan sebagai pengganti subjective well-being untuk menghindari kesan terlalu subjektifnya penilaian subjective well-being dan menghindari kesulitan pemahaman umum mengenai subjective well-being (Eddington dan Shuman, 2005 h.2).

Subjective well-being sebagai istilah yang melingkupi seluruh penilaian seseorang terhadap kehidupannya, sering dinyatakan sebagai trait yang sifatnya cenderung menetap. Kecenderungan subjective well-being yang sifatnya cenderung menetap ini yang membedakannya dengan emosi yang sifatnya lebih mudah berubah dan merupakan reaksi terhadap suatu objek.

Subjective well-being tidaklah sama dengan emosi ataupun suasana hati (mood), hal ini terutama terlihat dari durasinya. Emosi durasinya lebih pendek (dalam hitungan detik sampai menit) karena merupakan reaksi terhadap objek tertentu, suasana hati durasinya lebih panjang dari emosi karena menggambarkan kondisi afek seseorang dalam hitungan hari sampai mingguan (Cooper dan Payne, 2001 h.31), sedangkan subjective well-being karena dipengaruhi oleh kepribadian, sifatnya lebih menetap (bertahan sampai hitungan bulan dan tahun). Dalam subjective well-being, terdapat dua komponen utama yaitu kognitif dan afektif, emosi dan suasana hati hanya merupakan bagian dari komponen afektif dalam subjective well-being. Adanya variasi pada subjective well-being salah satunya dikarenakan adanya aspek afektif (emosi dan suasana hati) yang sifatnya dimanis dan akan berubah sesuai kondisi eksternal yang dihadapi individu.

Stabilitas subjective well-being sendiri lebih disebabkan karena kepribadian merupakan faktor yang paling mempengaruhi tingkatan awal subjective well-being seseorang (Eddington dan Shuman, 2005, h.23), yang menyebabkan perbedaan pada karakteristik interaksi seseorang terhadap lingkungannya. Penelitian Diener dan Oishi (2003 h. 417) menunjukkan

jika seseorang dengan kecenderungan ekstraversi akan cenderung memiliki subjective well-being yang lebih tinggi dari individu dengan kecenderungan neurotisme.

Stabilitas Subjective well-being ini tidak pula dapat diartikan subjective well-being bersifat statis karena selain dipengaruhi kepribadian maupun temperamen, subjective well-being juga dipengaruhi faktor eksternal lain seperti situasi yang dialami individu, variabel demografis (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan), lingkungan fisik dan kondisi pemerintahan tempat individu menetap. Pengaruh lingkungan menggerakkan kecenderungan dasar seseorang, dan sistem reward dan punishment pada akhirnya mengembalikan mereka pada tingkatan awal (baseline level), misalnya, saat seseorang memenangkan undian akan membuat tingkat subjective well being seseorang naik melebihi kondisi normalnya, tapi perlahan-lahan seseorang akan beradaptasi dan kembali ke kondisi dasarnya yang lebih ditentukan oleh temperamen dan hadiah dari undian tidak lagi mempengaruhinya.

Demikian pula saat menghadapi kejadian yang buruk, misalnya kehilangan seseorang yang dicintainya, subjective well-being seseorang akan bergerak ke level dibawah garis normalnya, tapi setelah beberapa waktu ia beradaptasi dan tidak lagi merasa sangat menderita karena kejadian tersebut.

Seseorang dikatakan memiliki subjective well-being yang tinggi jika ia mengalami kepuasan hidup dan sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasa mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih ataupun marah. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki subjective well-being yang rendah jika mereka tidak puas dengan hidup mereka dan mengalami sedikit kesenangan dan kasih sayang serta sering merasakan emosi yang negatif seperti marah dan cemas. Komponen kognitif dan afektif dalam subjective well-being saling berhubungan dan baru-baru ini saja peneliti mulai memahami hubungan antara beberapa tipe subjective well-being (Diener, 1996 h.1095).

### **Aspek-aspek Subjective Well-being**

Subjective well-being merupakan kategori yang lebih luas dari fenomena yang mencakup respon emosional seseorang, kepuasan terhadap domain- domain penting kehidupan, dan penilaian global seseorang mengenai kehidupannya secara keseluruhan (Diener dkk dalam Hoorn, 2007 h.5). Diener (dalam Eid dan Larsen, 2008 h.97) menyatakan kalau subjective well-being terdiri dari dua komponen utama yaitu:

- a. Komponen kognitif yang berupa evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang merupakan proses mental dimana individu menilai kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria personal mereka sendiri. Aspek kognitif ini terwujud dalam kepuasan hidup individu secara keseluruhan dan kepuasan seseorang terhadap domain-domain penting dalam kehidupannya seperti pekerjaan, hubungan sosial maupun spiritualitas.
  - 1) Kepuasan hidup secara menyeluruh (global life satisfaction) sendiri diartikan sebagai penilaian seseorang secara keseluruhan terhadap kehidupannya (tidak per bagian hidupnya) yang meliputi kepuasan terhadap hal-hal yang sudah dialami (masa lalu), yang sedang terjadi (masa kini) dan adanya persepsi positif akan adanya hal baik di masa yang akan datang. Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener, Suh, Oishi, 1997 h.4) adalah skala yang paling sering digunakan untuk mengetahui kepuasan seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan.
  - 2) Kepuasan terhadap domain penting dalam kehidupan merupakan aplikasi lebih lanjut terhadap hidup individu yang dipertimbangkan berdasar seberapa puas seseorang terhadap bagian-bagian kehidupannya. Pada awalnya, subjective

well being hanya meliputi evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh, namun ditemukan kalau seseorang melakukan penilaian menyeluruh berdasarkan domain spesifik dalam hidupnya sehingga Diener menambahkan sub aspek ini dalam pengertian subjective well-being (Diener dan Biswas Diener, 2002, h.404) dan lebih lanjut banyak mendasarkan sub aspek ini berdasarkan hasil penelitian Cummins.

- 3) Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan Cummins pada tahun 1996, ditarik kesimpulan domain penting yang menjadi pertimbangan orang dewasa dalam evaluasi kehidupannya meliputi (Cummins, 2006 h. 13); domain materi (tempat tinggal, penghasilan, pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari); kesehatan; produktivitas atau pekerjaan; keamanan; intimasi (hubungan dengan teman dan keluarga); komunitas (pendidikan, lingkungan; kemampuan untuk membantu orang lain); religiusitas dan spiritualitas (kesejahteraan yang berasal dari religi dan keyakinan filosofis).
- b. Komponen Afektif yang berupa evaluasi afektif seseorang terhadap kehidupannya. Aspek afektif ini ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari frekuensi seseorang merasakan afek positif dan afek negatif. Afek sendiri diartikan sebagai konstruk psikologis umum yang mengacu pada kondisi mental meliputi perasaan evaluatif yaitu kondisi dimana seseorang merasa baik maupun tidak baik dengan apa yang terjadi pada mereka (Parkinson dalam Payne dan Cooper, 2001 h. 25).
  - 1) Afek positif merupakan perasaan evaluatif seseorang yang meliputi kondisi dimana seseorang merasakan hal yang menyenangkan dalam kehidupannya. Besarnya afek positif yang dirasakan seseorang berupa pengalaman yang dinilai menyenangkan baginya. Perasaan yang menyenangkan ini menurut Watson, Clark dan Tellegen (dalam Libran, 2006, h.42) dapat dilihat dalam beberapa emosi spesifik seperti senang (happy); berani mengambil keputusan dan berani menghadapi kenyataan (decided, daring); giat dan berenergi (energetic, feel vitality) ; antusias (enthusiastic) ; aktif (active) ; bangga akan sesuatu (proud), puas (satisfied); bersemangat (inspired); siap dan waspada (ready and alert) ; berhati-hati (careful); berminat akan sesuatu atau memiliki kepentingan (interested).
  - 2) Afek negatif, menggambarkan banyaknya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang. Perasaan yang tidak menyenangkan ini dapat diketahui melalui beberapa emosi spesifik seperti khawatir (worried) dan gelisah (uneasy); rasa bersalah (guilt); merasa tertekan (stressed/tense); gugup (nervous); mudah tersinggung (irritable); tidak senang (displeased) maupun susah atau kacau (bothered); takut (fearful); marah (angry), atau merasa terganggu (annoyed); khawatir (afraid); rasa malu (ashamed).

Diener (2003, h.4) lebih lanjut menyatakan, walaupun beberapa ahli seperti Russel (2003 h.147) menyebutkan kalau afek merupakan hal yang serupa dengan refleksi tapi dalam subjective well-being yang ingin diketahui adalah perasaan atau afek seseorang tidak hanya sewaktu diberi pertanyaan tapi untuk menggambarkan kondisi afek menyenangkan dan tidak menyenangkan yang paling mendominasi kehidupannya secara keseluruhan yang tidak hanya dipengaruhi kejadian sesaat. Oleh karena itu, pandangan ini dioperasionalisasikan dalam skala afek positif dan afek negatif (Positive Negative Affect Scale (PANAS)) yang dikemukakan Watson, Clark, dan Tellegen (dalam Libran, 2006; Diener, 1997 h.1093).

Cummins (2006 h.5) juga menganggap subjective well being sebagai konstruk yang dianggap perlu untuk diketahui lebih lanjut. Cummins juga menyatakan kalau subjective

well-being pada dasarnya terdiri dari dua aspek, yaitu aspek kognitif dan afektif, tetapi ia mendefinisikan dan mengoperasionalkan kedua aspek tersebut berbeda dengan Diener, yaitu :

- a. Komponen kognitif, didefinisikan sebagai evaluasi seseorang terhadap domain-domain kehidupan penting dalam kehidupan manusia.

Dalam pengertian ini, kepuasan hidup ditinjau dari kepuasan individu terhadap masing-masing domain kehidupan (informasi mengenai domain apa saja yang dilibatkan dalam pengukuran ditentukan dari penelitian deskriptif populer atau penelitian deskriptif yang dilakukan sebelumnya) sehingga penilaian kepuasan hidup dilakukan dengan menanyakan “seberapa puaskah anda dengan ...(diisi dengan masing – masing domain kehidupan).

Domain kehidupan pada orang dewasa yang digunakan antara lain : standar kehidupan, kesehatan, apa yang telah dicapai dalam hidup, hubungan interpersonal, rasa aman, merasa menjadi bagian dari komunitas, dan spiritualitas.

- b. Komponen afektif dalam pandangan Cummins menggambarkan perasaan mereka saat diberi pertanyaan sehingga pandangan ini mengacu konstruk core affect (afeksi). Afeksi (core affect) oleh Russel (2003 h.147) didefinisikan sebagai perasaan murni (non reflektif) atau belum terolah yang terlihat dalam suasana hati (mood) dan emosi. Dia menggambarkan konstruk ini sebagai object-free blend (objek murni) dari perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan serta dorongan yang mempengaruhi aktivitas manusia secara keseluruhan. Walaupun Russel tidak membuat referensi langsung mengenai bagaimana hubungan sifat-sifat afektif dan SWB. Ia menjembatannya dengan membentuk model SWB yang terdiri dari 4 sifat core affective (senang, gembira, bahagia dan puas). Dia menemukan saat keempat sifat tersebut digunakan secara bersamaan, mereka menjelaskan 64% respon individu berbeda untuk setiap pertanyaan ‘Seberapa puaskah anda dengan kehidupan anda secara keseluruhan?’ Lebih lanjut ia menyatakan kalau kombinasi core affect dapat muncul dalam pertanyaan ‘Seberapa puas..’ sehingga tidak perlu dibedakan menjadi beberapa macam emosi spesifik sebagai dimensi yang terpisah.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini digunakan aspek subjective well-being yang dikemukakan oleh Diener yaitu evaluasi kognitif yang berupa penilaian seseorang mengenai kehidupannya secara menyeluruh serta kepuasan terhadap domain penting dalam kehidupan seseorang dan komponen afektif yang merupakan reaksi seseorang yang diketahui melalui self report terhadap emosi yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu. Dipilihnya aspek yang dikemukakan Diener, karena lebih sesuai dengan pengertian dan perkembangan dasar subjective well being yang menyatakan kalau kalau istilah tersebut merupakan penilaian subjektif seseorang terhadap kehidupannya sehingga tidak dapat ditentukan peneliti secara langsung domain kehidupan yang dijadikan pertimbangan masing-masing subjek (Hoorn, 2007 h.5). Selain itu, dasar filosofis subjective well-being adalah dirasakannya lebih banyak pengalaman yang menyenangkan daripada yang menyakitkan (pleasure over pain) sehingga operasionalisasi aspek kognitif sebaiknya menggambarkan adanya afek positif yang lebih besar dirasakan dari afek negatif secara eksplisit (Libran, 2006 h.39).

### **Faktor-faktor Subjective Well-Being**

Snyder dan Lopez (2007) menyatakan bahwa subjective well-being ditentukan antara lain oleh factor:

- a. status keuangan, dimana pribadi dengan status keuangan lebih baik dilaporkan memiliki subjective well-being yang lebih baik.
- b. Kemakmuran Negara, dimana warga sebuah Negara yang lebih makmur memiliki subjective well-being yang juga lebih tinggi dibandingkan warga Negara miskin.
- c. Status perkawinan, individu yang menikah memiliki subjective well-being yang lebih tinggi daripada yang tidak menikah.
- d. Kondisi kesehatan mental, dimana kesehatan mental yang baik akan mempengaruhi subjective well-being yang dimiliki oleh seseorang.
- e. Kualitas hubungan social, semakin baik dan hangat hubungan social yang dimiliki, semakin baik pula tingkat subjective well-beingnya.

Argyle, Myers dan Diener (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa terdapat enam variable yang dapat memprediksi kepuasan hidup, yaitu:

- a. *Self esteem*
- b. *Sense of perceived control*
- c. *Extroversion*
- d. *Optimism*
- e. *Positive social relationship*
- f. *A sense of meaning and purpose of live*

### **Suami yang Memiliki Istri yang Bekerja**

Aspirasi yang tinggi terhadap karir tidak hanya ada pada wanita yang belum menikah, namun juga pada wanita yang sudah menikah. Ketika seorang istri memutuskan bekerja untuk mencapai karir tertentu, ia akan lebih sering menghabiskan waktunya di luar rumah untuk urusan pekerjaan, memiliki komitmen yang tinggi terhadap pekerjaan, usaha yang lebih keras untuk kemajuan dalam pekerjaan. Jika usaha yang dilakukannya itu sukses maka ia akan memiliki kepuasan lebih besar karena kesuksesan tersebut berkaitan dengan pemenuhan diri dan identitas diri yang selama ini ia cari dari bekerja. Selain itu, ketika istri berkarir ia memiliki kesempatan untuk memperoleh penghasilan dan jabatan yang memiliki otoritas tinggi. Bukan hal yang mustahil apabila istri pun bisa memiliki penghasilan dan jabatan lebih tinggi dari suami (Bird & Melville, 1994).

Memiliki penghasilan dan jabatan lebih tinggi mendatangkan banyak manfaat bagi istri. Manfaat itu diantaranya: mengembangkan pengetahuan dan wawasan, memungkinkan aktualisasi kemampuan, memberikan kebanggan diri dan kemandirian, perasaan “berarti” sebagai pribadi karena dapat memberikan manfaat bagi masyarakat (Poerwandari dalam Ihromi, 1995). Selain itu uang yang dihasilkan istri yang memiliki penghasilan tinggi tersebut bisa menjadi kepuasan tersendiri bagi dirinya (Bird & Melville, 1998). Namun tidak selamanya memiliki penghasilan dan jabatan lebih tinggi itu bisa menyenangkan bagi istri. Di sisi yang lain, keadaan tersebut mendatangkan masalah. Dengan bekerja dan menjadi lebih sukses dari suami, istri tersebut dapat dianggap telah menyimpang dari yang seharusnya menurut masyarakat.

Sebagai seorang wanita yang sudah menikah, ia diharapkan menjalankan peran dalam mengurus pekerjaan rumah tangga, mengasuh serta mendidik anak-anak, penanggung jawab atas keberhasilan anak dan memberikan afeksi dan perhatian kepada suami dan anak-anaknya (Unger & Crawford, 2000; Duvall & Miller, 1985; Hoffman & Nye, 1984; Frieze, 1978). Harapan-harapan tersebut tidak hanya dipandang sebagai tuntutan dan harapan dari orang lain saja, namun juga sebagai harapan dan keinginan pribadi sendiri untuk ia jalankan. Hal ini

menimbulkan konflik dalam diri istri karena sama-sama ingin memenuhi keinginannya untuk berkarir dan keluarga.

Konflik di dalam diri diistilahkan dengan konflik intrapersonal yaitu konflik antara seseorang dengan dirinya sendiri dan terjadi apabila bila pada waktu yang bersamaan seseorang memiliki sekaligus kebutuhan, keinginan, motif dan nilai yang incompatible (tidak sejalan) satu sama lain dan tidak mungkin kedua-duanya dipenuhi (Myers & Myers, 1982).

Konflik intrapersonal ini dapat terjadi pada beberapa area masalah, yaitu: marital power , pengembangan karir, pengasuhan anak dan pembagian tugas rumah tangga.

Pasangan *dual-career family* yang memiliki penghasilan sama adalah suami tidak mendukung perkembangan karir istri. Pengembangan karir istri akan sangat tergantung pada kesempatan dan ijin suami. Sedangkan pada pasangan *dualcareer family* yang penghasilan istri lebih besar dari suami adalah adanya istri yang cenderung bersikap dominant dan otoriter. Penghasilan lebih kecil menjadikan suami merasa minder. Hal tersebut disebabkan karena adanya penilaian negatif dari keluarga dan lingkungan karena penghasilan suami yang lebih rendah dari istri dan adanya dominasi penghasilan istri untuk kebutuhan keluarga.

Proses penyelesaian konflik pada pasangan *dual-career family* yang memiliki penghasilan sama yaitu pasangan suami istri bersedia mendengarkan pendapat pasangan jika terjadi perbedaan namun ada kalanya sulit dilakukan ketika konflik bertambah besar.

Komunikasi diperlukan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi. Penyelesaian konflik seringkali terhambat oleh rasa ego yang tinggi dari masing-masing pasangan. Sedangkan penyelesaian konflik pada pasangan *dual-career family* yang penghasilan istri lebih besar dari suami yaitu proses penyelesaian konflik seringkali terhambat oleh sikap istri yang tidak bersedia mendengarkan pendapat pasangan jika terjadi perbedaan. Ada rasa gengsi dari pihak istri untuk menyelesaikan konflik dulu. Penyelesaian konflik juga terhambat oleh sikap istri yang lebih mengedepankan ego dan ingin menang sendiri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan menggunakan skala subjective well-being yang diperoleh dari aspek-aspek Diener (1996) yaitu aspek kognitif: Kepuasan hidup secara menyeluruh (global life satisfaction) dan ) Kepuasan terhadap domain penting dalam kehidupan serta aspek afektif yang terdiri dari afek positif dan afek negative. Jumlah aitem sebanyak 40 aitem dengan yang memiliki koefisien reliabilitas 0,92 yang berarti cukup valid untuk digunakan menjadi alat ukur subjective wellbeing.

Pengambilan data akan dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu di lingkungan karyawan PTPN IX Sub Unit Kebun Sukamangli Sukorejo. Karakteristik subjek penelitian yaitu karyawan tetap yang PTPN IX Kebun Sukamangli Sukorejo yang berjumlah 240 subjek yang terdiri dari 192 subjek tidak memiliki istri yang bekerja dan 48 subjek memiliki istri yang bekerja. Menurut Arikunto (2006) pengertian *purposive sampling* adalah: teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Menurut Sugiyono (2010) pengertiannya adalah: teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Berdasarkan pengertian para ahli atau pakar di atas, kita dapat mengambil poin-

poin penting perihal pengertian teknik sampling tersebut serta indikasi penggunaannya. Menurut statistikian, purposive sampling lebih tepat digunakan oleh para peneliti apabila memang sebuah penelitian memerlukan kriteria khusus agar sampel yang diambil nantinya sesuai dengan tujuan penelitian dapat memecahkan permasalahan penelitian serta dapat memberikan nilai yang lebih representatif. Sehingga teknik yang diambil dapat memenuhi tujuan sebenarnya dilakukannya penelitian

Analisis data menggunakan uji beda (uji t) yang akan dianalisis menggunakan SPSS versi 18.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**  
Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TOTAL	Equal variances assumed	.121	.728	1.023	238	.307	1.0000	.97746	-.92558	2.92558
	Equal variances not assumed			1.049	74.611	.298	1.0000	.95368	-.90000	2.90000

Berdasarkan Uji normalitas sebaran menggunakan Kolmogorov-Smirnov test menunjukkan sebaran data normal. Data dikatakan terdistribusi normal jika harga  $p > 0.05$ . Diperoleh nilai z sebesar 0,728 dengan  $p = 0.121$ , oleh karena itu dapat dikatakan variabel *subjective well-being* terdistribusi normal.

Uji homogenitas menggunakan Levene's test menunjukkan populasi dan sampel dalam penelitian adalah homogen. Hal ini ditunjukkan dari nilai probabilitas 0.121 di mana nilai ini berada di atas 0.05 yang berarti populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah homogen.

**Tabel 2.**  
Hasil Uji Hipotesa

		Group Statistics			
KATEGORI		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	tidak bekerja	192	115.8542	6.10464	.44056
	bekerja	48	114.8542	5.86003	.84582

Uji Hipotesa menunjukkan tidak ada perbedaan subjective well-being antara karyawan yang memiliki istri bekerja dan tidak bekerja. Hasil uji analisis statistik dengan menggunakan t-test dan didapat  $p = 1,023$  karena nilai  $p > 0.05$  maka hipotesa mayor ditolak. Hal tersebut memiliki arti, subjective well-being karyawan yang memiliki istri bekerja sama dengan subjective well-being karyawan yang memiliki istri tidak bekerja.

Hal tersebut terjadi karena, *pertama* jenis pekerjaan istri. Dari 48 responden penelitian yang memiliki istri bekerja, 7 orang bekerja sebagai guru kontrak, sisanya sebanyak 41 responden bekerja sebagai karyawati di kebun Sukomangli PTPN IX. Sehingga dapat dikatakan bahwa hampir semua responden bekerja sebagai karyawati di PTPN IX.

Berdasarkan jenis pekerjaan, dapat dijelaskan mengenai jam kerja (kelonggaran waktu bekerja) dan letak geografis rumah-tempat bekerja. Pekerjaan sebagai karyawan di kebun Sukomangli PTPN IX memiliki jam kerja yang longgar, senin- kamis masuk dari pukul 06.30 – 14.00, jumat 06.30 – 11.00 dan sabtu 06.30 – 12.00, namun jam kerja tersebut bersifat tidak mengikat, karyawan diijinkan untuk meninggalkan pabrik/kebun sewaktu-waktu. Mereka memiliki target menyelesaikan pekerjaannya, namun bukan harian, sehingga ketika meninggalkan tempat kerjanya, asalkan pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu, tidak menjadi masalah. Berdasarkan jam kerja tersebut, seorang karyawan masih memungkinkan untuk pulang ke rumah dan mengurus pekerjaan domestik di rumah.

Ada juga beberapa hal yang sekaligus memberikan keuntungan dan kerugian dalam kehidupan keluarga *dual-career* (suami istri bekerja) misalnya pembagian pekerjaan rumah dan letak geografis. Pembagian pekerjaan rumah dirasakan sebagai keuntungan ketika pembagian tugas yang sama dalam menyelesaikan pekerjaan rumah sehingga pasangan tidak merasa memiliki pekerjaan yang lebih berat dari pasangan lainnya karena harus mengurus rumah selain pekerjaan. Pembagian tugas pekerjaan rumah dirasakan sebagai hal yang merugikan yaitu pembagian tugas rumah yang tidak merata sehingga menyebabkan salah satu pasangan umumnya istri merasa bahwa suami menghambat perkembangan karirnya dengan tidak bersedia membantu menyelesaikan pekerjaan rumah.

Bagi seorang suami menjaga anak adalah tugas seorang wanita, namun hal ini berbeda jika istri juga bekerja. Pada situasi saat ini, dimana wanita memiliki kemauan yang tinggi akan persamaan, asumsi di atas tidak akan terpenuhi sehingga konflik akan terjadi. Banyak wanita yang tidak tradisional pada masa kini mengharapkan laki-laki untuk ikut bertanggung jawab dilingkungan domestik dan pengasuhan anak. Hal inilah yang nantinya akan menimbulkan konflik peran ganda pada suami.

Hal tersebut tidak berlaku bagi responden penelitian ini, karena istri responden masih memiliki banyak waktu untuk melakukan pekerjaan domestiknya, dan pembagian tugas domestik juga tidak dirasa berat, karena memang alasan istri bekerja adalah untuk pemenuhan kebutuhan ekonomi. Sehingga lebih menyadari peran dan pembagian tugas yang harus dilaksanakan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Li, et.al (2015) yang menyatakan bahwa kesiapan istri dan suami dalam kehidupan perkawinan menentukan kebahagiaan keluarga termasuk anak-anak. Serta dalam penelitian tentang coping strategis yang dilakukan oleh pasangan suami-istri yang bekerja sangat mempengaruhi kepuasan dalam sebuah perkawinan (Turliuc, 2014)

Kedua, letak geografis rumah-tempat bekerja yang berdekatan. Letak geografis penempatan pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya konflik dalam keluarga. Dunia pekerjaan saat ini semakin dipengaruhi oleh proses globalisasi dan berbagai aktivitas pekerjaan yang tidak dibatasi oleh letak geografis suatu wilayah (Gustafson, 2006). Beberapa pekerjaan menempatkan individu dekat dengan tempat tinggal dan keluarganya, namun ada juga pekerjaan yang menempatkan individu jauh dari tempat tinggal dan keluarga. Kesempatan karir bagi wanita yang semakin tinggi dan adanya kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan di satu daerah geografis menyebabkan munculnya konflik untuk memilih karir mana yang harus didahulukan (Anderson, 1992 dalam Rhodes, 2002).

Letak geografis rumah-tempat bekerja karyawan dan karyawan kebun Sukomangli PTPN IX hampir semuanya berdekatan, dapat dicapai dengan berjalan kaki setiap hari, sehingga sangat



memungkinkan untuk pulang ke rumah ketika istirahat ataupun makan siang. Hal tersebut yang menjadikan pembagian tugas domestik masih dapat di lakukan.

*Ketiga*, penghasilan istri yang masih lebih kecil dibanding penghasilan suami. Istri karyawan yang bekerja pada subjek penelitian ini sebagian besar memiliki penghasilan yang lebih kecil dari pada penghasilan suami. Berdasarkan hasil penelitian, pada pasangan *dual-career family* yang memiliki penghasilan sama adalah suami tidak mendukung perkembangan karir istri. Pengembangan karir istri akan sangat tergantung pada kesempatan dan ijin suami (Widiyastuti, 2011). Sedangkan pada riset Amalia (2008) menyatakan bahwa pasangan *dual-career family* yang penghasilan istri lebih besar dari suami adalah adanya istri yang cenderung bersikap dominant dan otoriter. Penghasilan lebih kecil menjadikan suami merasa minder. Hal tersebut disebabkan karena adanya penilaian negatif dari keluarga dan lingkungan karena penghasilan suami yang lebih rendah dari istri dan adanya dominasi penghasilan istri untuk kebutuhan keluarga. Ketegangan dalam konflik peran ganda yang dirasakan suami akan lebih tinggi jika istri lebih sukses dan memiliki pendapatan yang lebih besar dibandingkan suami. Dan dinilai tidak menimbulkan permasalahan jika penghasilan suami masih lebih besar daripada penghasilan istri. Lubis (2007) meneliti tentang konflik yang dialami oleh suami yang memiliki istri bekerja karena motivasi aktualisasi dan suami yang memiliki istri bekerja karena kebutuhan ekonomi. Konflik lebih tinggi akan dialami oleh suami yang memiliki istri bekerja karena motivasi aktualisasi diri dibandingkan dengan suami yang istrinya bekerja karena kebutuhan ekonomi.

## **SIMPULAN**

Simpulan penelitian ini adalah tidak ada beda *subjective wellbeing* suami yang memiliki istri bekerja dan tidak bekerja. Beberapa sebab karena pembagian tugas domestik dan pekerjaan yang dapat diselesaikan dengan baik, karena jenis pekerjaan istri yang paruh waktu dengan letak tempat bekerja yang berdekatan dengan rumah serta penghasilan suami yang lebih tinggi daripada istri.

Riset selanjutnya dapat mengelaborasi tentang *subjective wellbeing* suami yang memiliki istri bekerja penuh maupun memiliki penghasilan lebih tinggi, untuk menemukan bagaimana seharusnya pasangan tetap mempertahankan keluarga dengan berbagai nilai yang berkembang saat ini (istri berkarir, berpisah tempat tinggal, dan lain-lain).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amelia, R. 2011. Gambaran Konflik dan Resolusi Konflik Intrapersonal pada Istri yang Memiliki Penghasilan Lebih Besar dan Jabatan Lebih Tinggi dari Suami
- Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara
- Bird, E & Melville, K. 1994. Families and Intimate Relationship. New York: Mc.Graw Hill, Inc.
- Diener, R. 2002. Findings on Subjective Well-being and Their Implications for Empowerment. *Annual Review of Psychology*, 47, 403- 411.
- Diener, R., Diener, R. B. 2008. *Happiness : Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth*. UK : Blackwell Publishing.

- Duvall, E. M., & Miller, B. C. 1985. *Married and Family Development*, 6th ed., Cambridge: Harper & Row Publishers.
- Eddington, N. dan Shuman, R. (2005). Subjective Well Being (Happiness). *Continuing Psychology Education: 6 Continuing Education Hours*. Diunduh.pada 28 Februari 2014 dari <http://www.texcpe.com/cpe/PDF/cahappiness.pdf>.
- Eid, M dan Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Hurlock, E. B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa : Istiwidiyanti dan Soedjarwo Jakarta: Erlangga.
- Li, S. Y., Roslan, S., Abdullah, M. C., & Abdullah, H. (2015). Commuter Families: Parental Readiness, Family Environment and Adolescent School Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 172, 686–692. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.420>
- Lubis, N., & Syahfitriani, E. (2010). *Perbedaan Konflik Peran Ganda Suami Ditinjau dari Motivasi Kerja Kebutuhan Ekonomi dan Aktualisasi Diri pada Istri*. 40(1), 5–12. *Majalah Kedokteran Nusantara Volume 40 No. 1 Maret 2007*
- Myers, D. G. 1983. *Social Psychology*. New York : Mc. Graw. Hill Inc
- Muterko, Sarah. (2007, Agustus). Higher education faculty/staff dual-carrer couples and their related migration decision. Makalah dipresentasikan pada pertemuan tahunan the American Sociological Association, TBA, New York, New York City. Diakses tgl. 11 Agustus 2008 dari: [http://www.allacademic.com/meta/p183274\\_index.html](http://www.allacademic.com/meta/p183274_index.html).
- Newman & Newman. (2006). *Development through life. A psychological approach*. USA: Thomson Wadsworth.
- Cooper. C.L., and Payne. R., 1988. *Causes, Coping and Consequences of stress at work*. New York, Wiley.
- Rhodes, A. (2002). Long-distance relationships in dual-career commuter couples: A review of counseling issues. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 10, 398-404. Diakses tgl.2 Oktober, 2008 dari: <http://tfj.sagepub.com/cgi/content/abstract/10/4/398>.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 57 No. 6 :1069-1081. Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The Structures of Psychological well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69 : 719-727. Ryff, C.D. & Singer, H.B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well Being. *Journal of Happiness Studies* Vol.9 No.1 : 13-39.

- Snyder . dan Lopez,S.J. 2007. *Positive Psychology, The Scientific and Practical Explorations of Human Strength*. London : Sage Pub.
- Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Turliuc, M. N., & Buliga, D. (2014). Cognitions and Work-family Interactions: New Research Directions in Conflict and Facilitation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, 86–91. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.390>.
- Wantjik, S.K. 1976. *Hukum Perkawinan Indonesia*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Walgito, B. 2004. *Bimbingan & Konseling Perkawinan*, Yogyakarta : Andi Offset
- Widiyastuti, D. 2011. Harga diri suami yang memiliki istri dengan kesuksesan karir yang lebih tinggi/maju.

# MENGELOLA STRES PENGASUHAN MELALUI PENDEKATAN *MINDFULNESS*

**Nurul Hidayati**

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya,  
Komplek Gedung Juang 45 Jl. Mayjen Sungkono 106 Surabaya

[nurulhidayati@univ45sby.ac.id](mailto:nurulhidayati@univ45sby.ac.id)

## **Abstract**

The sources of parenting stress could be the individual aspect, family aspect, or environmental aspect. In the individual level, parenting stress could derived from the parent or the children personally. Parents that had unhealthy physical, mental, or emotional condition also could bring the parenting stress. *Mindfulness* is a method, in which we were focusing all of our senses into the things we were doing. This article were based on theoretical reviews, that trying to explaining about what is parenting stress, how parenting stress affecting family lives, and how to manage parenting stress through *mindfulness* approach. Hopefully, this article could bring the readers description about what efforts can be done to manage and reduce parenting stress.

**Keywords:** stress; stress management; parenting stress; *mindfulness*; *mindfulness parenting*

## **Abstrak**

Sumber stres pengasuhan dapat berasal dari aspek individu, aspek keluarga, maupun aspek lingkungan. Pada tingkat individu, hal ini dapat bersumber dari pribadi orang tua maupun anak. Kesehatan fisik, kesehatan mental, dan emosi orang tua yang kurang baik juga dapat mendorong stres dalam pengasuhan. *Mindfulness* merupakan sebuah metode, di mana kita memusatkan seluruh perhatian panca indera kita saat melakukan sesuatu. Tulisan ini merupakan hasil telaah artikel yang mengupas mengenai apa dan bagaimana stres pengasuhan tersebut dalam kehidupan keluarga, serta bagaimana mengelola stres pengasuhan melalui pendekatan *mindfulness*. Artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran berbagai upaya yang bisa kita lakukan untuk mengelola dan menurunkan stres pengasuhan.

**Kata kunci:** stres; mengelola stress; stress pengasuhan; *mindfulness*; *mindfulness parenting*

## **PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak, di mana orang tua menjadi role model yang akan mempengaruhi perkembangan, sikap, dan nilai-nilai yang dipegang anak. Pengasuhan yang baik akan berdampak pada kesejahteraan anak (Rahmawati, 2016). Pengasuhan merupakan tanggung jawab utama orang tua, yang dalam menjalankan peran pengasuhan diperlukan kesadaran. Tidak cukup dengan membiarkannya berjalan secara otomatis, mengacu pada pengalaman kita dan ayah ibu kita. Kebutuhan fisik, emosi, sosial, dan sebagainya dari anak menuntut pemenuhan dan tanggung jawab. Hal ini tidak selalu mudah untuk dilakukan.

Pengasuhan anak merupakan salah satu hal yang paling membahagiakan, mendekatkan, dan juga menantang bagi para orang tua. Salah satu permasalahan yang kerap dihadapi orang tua terkait pengasuhan yakni stres. Stres pengasuhan apabila berlangsung dalam waktu yang lama akan berdampak negatif dan bersifat kronis (Sarafino & Smith, 2014). Definisi stres

pengasuhan menurut Deater-Deckard (2004 dalam Lestari, 2018) yaitu serangkaian proses yang membawa pada kondisi ketidaknyamanan psikologis maupun reaksi psikologis tertentu sebagai upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua.

Pendorong stres pengasuhan dari sisi individu, dapat bersumber dari pribadi orang tua ataupun anak. Kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kondisi emosi yang kurang baik dari orang tua dapat pula mendorong terjadinya stres pengasuhan. Dari sisi anak, kondisi fisik dan problem perilaku dapat menimbulkan stres pengasuhan. Sedang factor penyebab stres pengasuhan lainnya semisal kondisi ekonomi rendah, jumlah anggota keluarga yang terlampaui banyak (Lestari, 2018).

Apabila dibiarkan berlanjut, stres pengasuhan dapat memicu terjadinya ketidakpuasan sebagai orang tua (*parenting dissatisfaction*) hingga timbul berbagai tindak kekerasan orang tua pada anak. Maka, hal ini perlu dikelola dengan baik. Terdapat berbagai pendekatan untuk mengelola atau mengatasi stres pengasuhan, di antaranya pendekatan kognitif behavioral, pendekatan yang berfokus pada emosi, dan juga pendekatan mindfulness.

Mindfulness yakni menjadi sadar sepenuhnya terhadap apapun yang terjadi di saat sekarang, tanpa saringan dan tanpa penilaian tertentu. Mindfulness erat kaitannya dengan kesadaran “di sini dan kini” di mana dalam perkembangannya praktik menggunakan pendekatan mindfulness dapat membantu banyak orang menghadapi stres, rasa sakit, dan juga penderitaan (Stahl & Goldstein, 2010).

Jon Kabat-Zinn memperkenalkan mindfulness sebagai suatu bentuk meditasi yang “praktis” sehingga kegiatan bermeditasi tak lagi menjadi “sulit” seperti sebelumnya. Kita bisa mempraktikkannya sambil menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari (Kabat-Zinn, 2012). (Hidayati, 2018). Dalam kaitannya dengan pengasuhan, mindfulness diharapkan dapat membantu orang tua untuk mengurangi reaktivitas mereka terhadap perilaku negatif anak. Pendekatan mindfulness dapat membantu individu (orang tua) belajar lebih terbuka dalam menghadapi setiap pengalaman dan tidak bersikap judgmental.

Penulis tertarik untuk membuat tulisan ini setelah mendapati penelitian dan kajian ilmiah mengenai pendekatan mindfulness dalam mengelola stres pengasuhan masih belum banyak dilakukan. Sementara pendekatan mindfulness ini dalam berbagai setting telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres individu.

## **METODE**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari jurnal dan buletin ilmiah, serta prosiding konferensi melalui media daring maupun secara luring. Adapun penelusuran berbagai jurnal online diakses melalui akses digital library, google scholar, proquest, dan ebsco. Beberapa kata kunci yang dipergunakan adalah parenting stress, mindfulness, mindfulness based stress reduction, parenting stress di Indonesia, mindfulness based stress reduction Indonesia. Dari hasil pencarian tersebut diperoleh jurnal-jurnal dan sumber referensi sebagai berikut: Journal of Early Childhood Care & Education (JECCE), Jurnal Psikologi Empati, Jurnal Psikologi Ulayat, Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, International Journal of Environmental Research and Public Health, Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018, Proceeding 2<sup>nd</sup> Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019), Proceedings The 2<sup>nd</sup> International Multidisiplinary Conference UMJ.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa hasil dan pembahasan temuan ilmiah terkait mengelola stres pengasuhan melalui pendekatan *mindfulness* yakni sebagai berikut:

Stres pengasuhan (dalam Mawardah, dkk, 2012) merupakan tidak berfungsinya peran orang tua dalam pengasuhan dan interaksi dengan anak karena ketidaksesuaian respon orang tua dalam menanggapi konflik dengan anak. Untuk meminimalkan terjadinya stres pengasuhan pada orang tua dibutuhkan sebuah kemampuan pengasuhan pengasuhan yang adaptif dan positif seperti yang terdapat dalam *mindful parenting*.

Seperti hasil penelitian Gani & Kumalasari (2019), peran *mindfulness parenting* dapat menurunkan stres pengasuhan. Ketika orang tua menerapkan *mindfulness parenting*, stress pengasuhannya lebih rendah. *Mindfulness* dalam konteks pengasuhan diasumsikan dapat mengurangi tingkat reaktivitas, meningkatkan kesabaran, meningkatkan fleksibilitas pengasuhan, meningkatkan ketanggapan, dan meningkatkan kesesuaian pengasuhan dengan nilai yang dianut keluarga/ orang tua. Bahwa dua dimensi *mindfulness* yaitu *mindfulness discipline* dan berada di saat sekarang bersama anak (*being in the moment with the child*) ternyata memungkinkan orang tua lebih mampu mengatasi tuntutan pengasuhan, lebih dapat menikmati peran pengasuhan, mampu merespon dengan lebih baik dan tenang ketika dihadapkan situasi emosional. Harapan orang tua terhadap anak, diiringi pula dengan penerimaan (*acceptance*) diri dan perilaku anak apa adanya sehingga level stress cenderung lebih rendah.

Dalam Romadhani dan Hadjam (2017) dikemukakan bahwa pendekatan *mindfulness* merupakan pendekatan yang spesifik bisa digunakan untuk mengurangi stress untuk orang tua. Dalam Romadhani & Hadjam (2017), praktik *mindfulness* dalam parenting dilakukan melalui latihan bernapas yang berkesadaran (*mindfulness breathing*), deteksi tubuh (*body scan*), makan berkesadaran (*mindfulness eating*), latihan bersyukur, latihan cinta kasih, dan latihan melihat kebaikan diri. Terbukti, setelah menjalani intervensi berbasis *mindfulness*, para orang tua mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih tenang dan tidak reaktif saat menghadapi perilaku anak yang tak diharapkan. Penelitian yang dilakukan terhadap para orang tua di Purwokerto oleh Romadhani & Hadjam menghasilkan simpulan bahwa pelatihan *mindfulness* dianggap efektif untuk mengurangi stres pengasuhan pada orang tua dan efek terapiutiknya bertahan setidaknya dua minggu.

Berlatih napas (*mindfulness breathing*) merupakan salah satu hal yang penting dan tak terpisahkan. Jon Kabat-Zinn (2013) menekankan pentingnya *mindfulness breathing* ini dan mengatakan bahwa hal ini dapat membantu individu menenangkan tubuh dan pikiran, dan memungkinkan untuk melihat segala sesuatu secara lebih jelas dan lebih jernih, dan dari sudut pandang lebih luas. Thich Nhat Hanh (2018) dalam *The Miracle of Mindfulness* (Keajaiban Hidup Sadar) menyampaikan cara bagaimana terkoneksi dengan kesadaran kita. Ketika berjalan, seseorang harus sadar bahwa ia sedang berjalan. Ketika duduk, ia harus sadar bahwa ia sedang duduk. Apapun posisi dan kegiatan kita, kita harus menyadarinya. Perhatian penuh kesadaran terhadap tubuh saja tidak cukup, kemudian kita harus menyadari setiap napas, setiap gerakan, setiap bentuk-bentuk pikiran dan perasaan, yang memiliki hubungan erat dengan diri kita. Ketika sedang melakukan sesuatu, misalnya berbincang dengan anak-anak, kita perlu melatih kesadaran penuh ini. Dalam *mindfulness parenting*, penting bagi orang tua melakukan setiap kegiatan dengan rileks, dengan perhatian penuh. Bagaimana

orang tua menikmati, dan menyatu dengan kegiatan demi kegiatan dengan anak-anak, apapun itu.

Kita, para orang tua perlu berlatih mengidentifikasi perbedaan antara kondisi reaktif yang berasal dari ego orang tua, dan kondisi responsif yang dicirikan oleh ketenangan, yang berasal dari diri sejati kita.

Mindfulness sangat praktis untuk diterapkan dalam upaya mengelola dan menurunkan tingkat stress pengasuhan. Kita bisa melakukan meditasi mindfulness sambil berjalan (mindfulness walking), kita dapat melakukan meditasi saat makan (mindfulness eating), kita juga dapat melakukan meditasi setiap saat dengan memperhatikan dan menyadari udara yang keluar masuk saat kita bernapas (mindfulness breathing). Kita dapat melakukan meditasi saat kita berkendara/ berpergian (mindfulness driving / traveling). Kita bisa melakukan berada dalam kondisi meditatif kapan saja, sambil tetap melakukan aktivitas sehari-hari. Sederhananya, selama kita masih bernapas, napas kita itulah yang dapat kita jadikan alat (jangkar/ anchor) untuk masuk dalam kondisi meditatif (dalam Hidayati, 2018).

Tsabary (2017) menekankan pentingnya pendekatan parenting dengan kesadaran penuh (mindfulness parenting). Tsabary menekankan pentingnya para orang tua untuk sedapat mungkin terkoneksi dengan momen yang sedang terjadi. Kemampuan *conscious* dalam mindfulness parenting ini dapat dilatih dan terus ditingkatkan.

Sofyan mengutip Duncan dkk bahwa dimensi mindfulness parenting ada lima, yakni: mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak menghakimi, sabar, adil, dan bijaksana, serta welas asih atau penuh kasih sayang. Dan khusus untuk mengasuh dengan berkesadaran, Sofyan mengambil istilah dalam bahasa Jawa yakni “eling” (Sofyan, 2018).

Apabila disimpulkan dari kajian teoretis yang telah dilakukan, pengalaman mengasah kesadaran menjadi lebih tajam melalui pendekatan mindfulness, melalui berbagai teknik seperti body scan, mindfulness breathing, mindfulness eating, mindfulness walking, meditasi cinta kasih, dan sebagainya, diharapkan menjadikan orang tua lebih memahami kondisi dirinya, dan ketika menghadapi sebuah stres pengasuhan, orang tua akan lebih terbuka dan menyadari pengalaman tersebut secara penuh dan apa adanya. Dengan demikian, orang tua akan cenderung lebih rileks dan tidak reaktif menghadapi situasi-situasi menantang dalam pengasuhan dan memiliki level stress yang lebih rendah.

## **SIMPULAN**

Hasil kajian teoretis menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness berhubungan dengan tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah, sehingga dapat menjadi alternatif untuk membantu para orang tua mengelola dan menurunkan stres pengasuhan. Penelitian mengenai bagaimana pendekatan mindfulness dalam mengelola stres pengasuhan ini belum banyak dilakukan di Indonesia. Oleh karena itu penelitian mengenai tema ini amat disarankan untuk dilakukan sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh banyak keluarga di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dyah, A.S.P., &Listyawati, E.F. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologi pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109-122.
- Gani, I.A.I., &Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi tentang Mindful Parenting dan Stres Pengasuhan Pada Ibu dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 98-107.
- Hanh, T.N. (2018). *Keajaiban Hidup Sadar. Pengantar untuk Praktik Meditasi*. Jakarta: Karaniya.
- Hidayati, N. (2018). Mindfulness Based Stress Reduction untuk Resiliensi Remaja yang Mengalami Bullying.*Proceeding National Conference Psikologi UMG*(pp.40-46). Gresik, Indonesia: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Wherever You Go, There You Are. Meditasi Perhatian Murni Dalam Keseharian*. Jakarta: Karaniya.
- Lestari, S. (2018). *Psikologi Keluarga. Penanaman Nilai & Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Mawardah, U., Siswati, &Hidayati, F. (2012). Relationship Between Active Coping With Parenting Stress In Mother of Mentally Retarded Child. *Jurnal Psikologi Empati*, 1(1), 1-14.
- Rahmawati, Sri W. (2016). Holistic Parenting To Enhance Children's Well Being. *Proceedings The 2<sup>nd</sup> International Multidisciplinary Conference 2016*, 912-918.
- Sarafino, E.P, & Smith, T.W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sofyan, I. (2018). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care & Education (JECCE)*, 1(2), 41-47.
- Stahl, Bob, & Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. California: New Harbringer Publications, Inc.
- Tsabary, S. (2017). *The Awakened Family*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Romadhani, R.K., &Hadjam, M.N.R. (2017). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stress pada Orang Tua. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 3(1), 23-37.
- Utami, A.T., Khasanah, A.N., Mubarak, A., & Sartika, S. (2019). Mindful Parenting. Study on Parents of Preschool Children. *Proceeding The 2<sup>nd</sup> Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*, 209, 380-382.



# CYBERBULLYING PADA PENGGEMAR K-POP

Martaria Rizky Rinaldi, Dzikrina Aulia Nailul Amani Ibadurruhama

Universitas Mercu Buana Yogyakarta,  
Jalan Wates KM 10 Yogyakarta

[martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id)

## Abstract

Fanaticism towards idols makes fans doing cyberbullying to defend their idols. This study aims to understand the level of cyberbullying and gender differences in K-Pop fans. The subjects of this study were 163 K-Pop fans aged 18-21 years. Data collection was performed using the Cyberbullying Scale. The analysis technique used is descriptive analysis and t test. The results showed that of 163 research subjects, there were no (0%) K-Pop fans with cyberbullying with a high category, 10 K-Pop fans (6.1%) who had cyberbullying with a moderate category, and 153 K-Pop fans (93.9%) have low cyberbullying. This shows that the majority of K-Pop fans in this study had cyberbullying in the low category. From the independent sample t-test results obtained  $t = -1.793$  in cyberbullying with  $p = 0.075$ , meaning there is no significant difference between cyberbullying in men and women. Based on the results of this study it can be concluded that cyberbullying in most K-Pop fans is low and there is no gender difference in cyberbullying behavior in K-Pop fans..

**Keywords:** cyberbullying; K-Pop fans; gender differences

## Abstrak

Fanatisme terhadap idola membuat penggemar untuk melakukan *cyberbullying* untuk membela idolanya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami tingkat *cyberbullying* dan perbedaan jenis kelamin pada penggemar K-Pop. Subjek penelitian ini yaitu 163 penggemar K-Pop berusia 18-21 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *Cyberbullying*. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 163 subjek penelitian, tidak ada (0%) penggemar K-Pop dengan *cyberbullying* dengan kategori tinggi, 10 penggemar K-Pop (6,1 %) yang memiliki *cyberbullying* dengan kategori sedang, dan 153 penggemar K-Pop (93,9 %) memiliki *cyberbullying* dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas penggemar K-Pop dalam penelitian ini memiliki *cyberbullying* dalam kategori rendah. Dari hasil uji independent sample t-test diperoleh  $t = -1.793$  pada *cyberbullying* dengan  $p = 0,075$ , berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *cyberbullying* pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* pada sebagian besar penggemar K-Pop rendah dan tidak ada perbedaan jenis kelamin dalam perilaku cyberbullying pada penggemar K-Pop.

**Kata kunci:** *cyberbullying*; penggemar K-Pop; perbedaan jenis kelamin

## PENDAHULUAN

Korea Selatan menjadi salah satu negara yang kebudayaannya populer diberbagai negara. Berbagai produk budaya Korea Selatan seperti drama, film, musik, fashion, gaya hidup serta produk industri lainnya telah menjadi bagian hidup masyarakat. *The Korean Foundation* (2019) menyatakan bahwa Indonesia adalah negara yang bersahabat dengan Korean Wave, dan berbagai Gelombang Korea seperti K-Pop, K-Drama, K-Movie, dan K-Food melebur menjadi bagian masyarakat Indonesia. Kebudayaan Korea mulai populer di Indonesia sejak awal tahun 2000 (Karja, 2019). *The Korean Foundation* (2019) menyajikan data survei oleh Pusat Kebudayaan Korea di Indonesia dengan 3.013 orang pada acara 'Bulan Budaya Korea

2019', K-Pop menduduki peringkat tertinggi dengan 1.313 orang di 'bidang Hallyu favorit', dan K-drama (1.095 Orang), K-movie (194 orang), K-food (180 orang), K-beauty/fashion (107 orang), K-webtoon (82 orang), K-online / mobile game (20 orang).

Beberapa perusahaan di Indonesia mulai berani bekerja sama sebagai brand ambassador dengan artis hingga idol grup asal Korea Selatan untuk menjadi bintang iklan produknya (Handayani & Putri, 2019). Beberapa aktor-aktris dan idol Korea yang kini menjadi brand ambassador di Indonesia adalah Blackpink sebagai brand ambassador Shopee, BTS sebagai brand ambassador Tokopedia, Siwon Choi (salah satu member Super Junior) sebagai brand ambassador Mie Sedap, Lee Min Ho sebagai brand ambassador Luwak White Coffe (Karja, 2019), dan Lucas sebagai brand ambassador Neo Coffe (Pangerang, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eliani, Yuniardi dan Masturah (2018) terhadap 915 subjek penggemar K-Pop, menunjukkan bahwa sebagian besarnya merupakan individu yang berada pada periode dewasa awal. Hal ini ditunjukkan dengan 47% diantaranya berusia 19-21 tahun dan 18% berusia 22-24 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa penggemar K-Pop dominan berada di usia dewasa awal. Penelitian ini berbeda dengan data sebelumnya, menurut Raviv, Bar-tal, Raviv & Ben-Horin (1996) seharusnya selama periode akhir remaja pemujaan idola mulai jarang terjadi dan seseorang pada masa dewasa awal sebagian berhasil membentuk identitas diri, mencapai otonomi, serta mengubah minat dan tujuan.

Menurut Hurlock (2002) masa dewasa awal berada pada rentang usia 18-40 tahun. Dewasa awal merupakan individu yang telah menyelesaikan masa pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan sebayanya (Hurlock, 2002). Masa dewasa awal disebut juga sebagai masa adaptasi dengan kehidupan di mana individu mulai fokus pada dirinya, mencapai kemandirian, menikah, mempunyai anak, dan membangun persahabatan yang erat (Widjaja & Ali, 2015). Masa dewasa awal merupakan periode individu melakukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Darfiyanti dan Bagus (2012) terhadap 4 responden dewasa awal, diketahui alasan menyukai K-Pop yaitu visual idola yang menarik, vokal idola, serta kepribadian atau karakteristik yang khas dari sang idola. Responden dewasa awal menyatakan alasan awal menyukai idola menyebabkan responden terus mencari informasi terkait idola. Salah satu responden menyatakan informasi tentang idola yang didapat memberi pengaruh terhadap peningkatan ketertarikan terhadap Idola (Darfiyanti & Bagus, 2012).

Informasi yang dicari bisa berupa foto terbaru, jadwal aktivitas di dunia hiburan maupun di kehidupan sehari-hari. Berdasarkan survei kumparan pada tahun 2017 sebanyak 56% penggemar K-Pop menghabiskan waktu 1 hingga 5 jam untuk mengakses segala informasi tentang idolanya mereka di media sosial. Bahkan 28 % diantaranya menghabiskan waktunya lebih dari 6 jam di dunia maya untuk melihat berbagai aktivitas para idola (Nurani, 2017).

Instagram menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan, termasuk para penggemar K-Pop. Pada Januari tahun 2020, Indonesia berada di posisi ke-4 dengan jumlah 63 juta pengguna instagram (Kemp, 2020). Aplikasi yang menyuguhkan foto dan video ini memudahkan penggemar K-Pop untuk mengetahui aktivitas idola dan berburu foto, video serta kabar terbaru dari idola mereka. Selain itu, adanya fitur komentar di Instagram, para pengikut dari seorang selebriti dapat berkomunikasi atau menyampaikan komennya terhadap

selebriti tersebut. Bahkan para pengikut dapat juga mengirimkan privat message dengan menggunakan fitur direct message kepada selebriti tersebut (Sitorus & Irwansyah, 2017). Menurut

Mulawarman dan Nurfitri (2017) aktivitas daring yang dilakukan oleh khalayak di seluruh penjuru dunia terbilang masif dan intensif. Ada banyak motif dan tujuan yang mendasari khalayak dalam mengakses layanan daring, khusus-nya media sosial. Media sosial hadir sebagai sarana untuk berkomunikasi, mencari informasi dan berbagi aspirasi, pendapat serta informasi. Penggunaan media sosial memberi banyak manfaat seperti kemudahan berkomunikasi serta mengakses informasi, namun di balik kemudahan tersebut terdapat beberapa masalah atau dampak negatif yang ditimbulkan (Khairil, Yusaputra, & Nikmatusholeha 2019). Fauziah (2015) menjabarkan kegunaan media sosial bagi penggemar K-Pop diantaranya sebagai sumber informasi, sarana komunikasi baik dengan sesama penggemar maupun idolanya dan sebagai sarana pelaksanaan kegiatan yang berkaitan dengan idola.

Penggunaan media sosial memberi banyak manfaat seperti kemudahan berkomunikasi serta mengakses informasi, namun di balik kemudahan tersebut terdapat beberapa masalah atau dampak negatif yang ditimbulkan (Khairil, Yusaputra, & Nikmatusholeha 2019). Media sosial akan memberikan dampak positif jika digunakan untuk hal-hal positif, maka tidak akan ada masalah yang dikhawatirkan (Septanto, 2018). Terutama bagi penggemar K-Pop pada usia dewasa awal diharapkan mampu menggunakan media sosial dengan bijak dan perilaku yang positif. Bagi penggemar K-Pop yang kurang memiliki pemahaman yang baik dalam bermedia sosial, akan menimbulkan permasalahan seperti fanwar atau kegiatan adu argumen antar fandom (Rinata & Dewi, 2019). Masalah seperti itu menyebabkan para penggemar K-Pop melakukan agresi verbal (Eliani, Yuniardi & Masturah, 2018), mengirim tulisan yang kasar dan menyinggung serta mengirim pesan ancaman kematian yang ditujukan kepada idol atau penggemar idol lain (Efathania & Aisyah, 2019) memberikan komentar jahat pada akun idola atau di akun pribadi yang tanpa di sadari masuk kategori perilaku *cyberbullying*. Reliatis yang ada menunjukkan bahwa penggemar K-Pop terlibat dalam kasus *cyberbullying* di media sosial (Fauziah, 2016). Sebanyak 54 % penggemar K-Pop memiliki perilaku agresif verbal di media sosial dalam kategori tinggi (Eliani, Yuniardi & Masturah, 2018). Perilaku agresif verbal di media sosial menunjukkan gejala perilaku *cyberbullying*

Menurut Willard (2007) perilaku *cyberbullying* merupakan perilaku *bullying* dunia maya dengan mengirim atau memposting materi berbahaya atau kejam menggunakan Internet atau teknologi digital lainnya. Menurut Chadwick (2014) *cyberbullying* dapat didefinisikan sebagai penggunaan teknologi untuk melecehkan, mengancam, mempermalukan, atau menargetkan orang lain. Willard (2007) menyatakan bahwa ada 7 aspek dari *cyberbullying* yaitu : *flaming, harrasment, denigration, impersonation, outing and trickery, exclusion, dan cyber stalking*.

Berdasarkan hasil observasi di instagram dan hasil wawancara yang peneliti dapatkan terhadap 13 penggemar K-Pop, menunjukkan gejala perilaku *cyberbullying*. observasi dan wawancara dilakukan dengan mengacu pada aspek-aspek dari perilaku *cyberbullying* menurut Willard (2007). Dari hasil observasi di intagram dan wawancara terhadap penggemar K-Pop dapat disimpulkan bahwa penggemar K-Pop cenderung melakukan perilaku *cyberbullying*.

Setiap perilaku yang dilakukan seseorang selalu berdasarkan motif tujuan. Menurut Slonje, Smith dan Frisen (2012) perilaku *cyberbullying* dilakukan oleh seseorang dengan motif tujuan seperti balas dendam, iri, kecemburuan, bosan, serta mencoba kepribadian baru. Motif *cyberbullying* lain juga dinyatakan oleh Willard (2005) bahwa perilaku *bullying* baik secara *face to face* maupun *cyberbullying*, keduanya dimotivasi oleh kebencian dan bias.

Salah satu kasus *cyberbullying* yang dilakukan oleh penggemar K-Pop dalam penelitian Fauziah (2016) dijelaskan bahwa perilaku tersebut dilakukan dengan membalas perkataan korban di media sosial agar korban merasakan sakit hati yang sama atau lebih. Dalam penelitian tersebut motivasi perilaku *cyberbullying* yang dilakukan penggemar K-Pop dipicu oleh obsesi terhadap selebriti atau idol K-Pop, perasaan kedekatan terhadap idolanya yang membuat penggemar melakukan perlindungan dan pembelaan secara fanatik. Hal itu ditunjukkan oleh penggemar K-Pop yang menyatakan bahwa artis K-Pop lebih baik dari pada Uus selaku target *cyberbullying* dan menghujat Uus dengan kata-kata kasar serta menyebarkan hal buruk tentang Uus.

Berdasarkan paparan di atas diketahui bahwa penggemar K-Pop banyak terlibat perilaku *cyberbullying*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku *cyberbullying* pada penggemar kpop.

## METODE

Partisipan dalam penelitian ini yaitu penggemar K-Pop dengan kriteria umur 18 – 21 tahun. Jumlah partisipan pada penelitian ini berjumlah 163 penggemar K-Pop. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu Skala *Cyberbullying*. Skala *Cyberbullying* disusun dengan memodifikasi Skala *Cyberbullying* milik Sulastris (2020) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *cyberbullying* Willard (2007). Jumlah item pada Skala *Cyberbullying* yaitu 42 item. Dari hasil uji reliabilitas didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,989. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan uji t. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan program komputer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi subjek dan data penelitian berdasarkan data yang terkumpul dari proses penelitian diperoleh perhitungan skor empirik dan perhitungan skor hipotetik dari perilaku *cyberbullying* disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1**  
Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Cyberbullying</i>	163	42	168	105	21	42	94	59,61	11,724

**Keterangan:**

N : Jumlah Subjek  
 Min : Skor Minimal  
 Max: Skor Maksimal  
 M : Mean (Rerata)  
 SD : Standar Deviasi

Hasil dari kategorisasi perilaku *cyberbullying* diketahui bahwa dari 163 subjek penelitian, tidak ada (0%) penggemar K-Pop dengan *cyberbullying* dengan kategori tinggi, 10

penggemar K-Pop (6,1 %) yang memiliki *cyberbullying* dengan kategori sedang, dan 153 penggemar K-Pop (93,9 %) yang memiliki *cyberbullying* dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas penggemar K-Pop dalam penelitian ini memiliki *cyberbullying* dalam kategori rendah. Kategorisasi skor perilaku *cyberbullying* disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2**  
**Kategorisasi Skor Perilaku *Cyberbullying***

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	0	0 %
Sedang	10	6.1 %
Rendah	153	93.9%
	163	100 %

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa mayoritas penggemar K-Pop dalam memiliki perilaku *cyberbullying* dalam kategori rendah. Dari hasil observasi di instagram dan wawancara awal terhadap 13 penggemar K-Pop didapatkan hasil bahwa perilaku *cyberbullying* penggemar K-Pop cenderung tinggi, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan penggemar K-Pop memiliki perilaku *cyberbullying* pada kategori rendah.

Fenomena rendahnya *cyberbullying* disebabkan tidak semua penggemar K-Pop melakukan *cyberbullying*. Penggemar K-Pop terbagi dua kelompok ada kelompok penggemar yang mengidolakan idolanya dengan menjadi haters bagi idola lain dan ada kelompok penggemar yang mengidolakan idolanya yang fokus kepada karya idola serta menganggap idola sebagai hiburan sosial. Bagi kelompok penggemar K-Pop yang tidak melakukan *cyberbullying*, hanya mendukung idolanya sebagai idola di atas panggung. Pada penelitian Dewi dan Indrawati (2019) penggemar K-Pop hanya mengidolakan idolanya sebagai idola dan melakukan aktivitas dengan sewajarnya dalam mendukung idolanya dan cenderung melakukan kontrol pada emosi yang dirasakan agar terhindar dari ketegangan emosi selama menjadi penggemar K-Pop. Selain itu penggemar K-Pop memiliki emosi berupa empati kepada idolanya, namun perasaan empati tersebut tidak mengembangkan obsesif yang berlebihan. Seorang penggemar K-Pop yang menganggap idolanya sebagai hiburan sosial serta mampu mengontrol emosinya agar tidak menjadi obsesif yang berlebihan, biasanya penggemar K-Pop memilih menghindari perilaku *cyberbullying*.

Aktivitas penggemar K-Pop di media sosial tidak hanya sebagai penikmat gambar, video dan teks media yang diunggah idola Korea di Instagram, namun penggemar juga dapat menginterpretasikan dan membuat makna dari unggahan tersebut (Rinata & Dewi, 2019). Dari postingan idola, penggemar dapat memberikan banyak makna dan interpretasi dari unggahan idola. Pemaknaan memberikan dampak baik secara positif maupun negatif. Dampak positif dari pemaknaan yaitu penggemar K-Pop menjadikan informasi yang didapat dari postingan yang berkaitan dengan idola sebagai pelipur lara atau sebagai penyembuh rasa sakit karena tidak bisa bertemu dengan idola (Rinata & Dewi, 2019).

Pemaknaan dan interpretasi juga dapat memberi dampak negatif, salah satunya yaitu adu argumen di media sosial (Rinata & Dewi, 2019). Penggunaan media sosial untuk mencari informasi yang dibatasi dan fokus terhadap informasi penting dapat berpeluang mengurangi dampak negatif dari pemaknaan terhadap informasi yang didapat. Rinata dan Dewi (2019) menyatakan dampak pemaknaan yang negatif salah satunya adalah terjadinya adu argumen di media sosial oleh penggemar K-Pop dengan memberikan komentar negatif untuk

menjatuhkan idol lain atau penggemar K-Pop yang tidak disukai. Perilaku memberikan komentar negatif merupakan perilaku agresif verbal dan masuk ke dalam kategori bentuk *cyberbullying* (Willard, 2005).

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa subjek berasal dari populasi yang sama sebelum melakukan pengujian lain. Uji homogenitas, dari Levene's Test for Equality of Variance diperoleh  $F = 3.025$  dengan  $p = 0,084$  untuk variabel *cyberbullying*. Kaidah uji homogenitas adalah apabila  $p \leq 0.050$  berarti data tidak memenuhi prasyarat homogenitas atau berasal dari populasi yang berbeda, apabila  $p > 0,050$  berarti data memenuhi prasyarat homogenitas atau berasal dari populasi yang sama. Berdasarkan kaidah tersebut maka data variabel *cyberbullying* merupakan data yang homogen.

Peneliti melakukan analisis tambahan untuk mencari apakah ada perbedaan perilaku *cyberbullying* berdasarkan jenis kelamin. Analisis yang digunakan adalah uji komparasi dengan menggunakan teknik independent sample t-test karena dalam penelitian ini terdapat dua kelompok data yang tidak berhubungan yaitu laki-laki dan perempuan.

**Tabel 3.**  
*Uji independent sample t-test*

Variabel	Nilai t	Df	Sig, (2-tailed)	Mean	Mean Difference
<i>Cyberbullying</i>	-1.793	161	0,075	LK 68,80	PR 59,32

Signifikan pada  $p < 0,050$

Kaidah untuk independent sample t-test adalah apabila  $p < 0,050$  berarti ada perbedaan yang signifikan di antara kelompok yang dibandingkan, apabila  $p \geq 0,050$  berarti tidak ada perbedaan yang signifikan di antara kelompok yang dibandingkan. Dari hasil uji independent sample t-test diperoleh t-test = -1.793 pada *cyberbullying* dengan  $p = 0,075$ , berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *cyberbullying* pada laki-laki dan perempuan. Dalam penelitian ini, *cyberbullying* pada subjek laki-laki memiliki rerata mean (68,80) dan perempuan memiliki rerata mean (59,32).

Hasil penelitian ini tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara penggemar K-Pop laki-laki dan perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian Ybarra dan Mitchell (2004) tidak menemukan perbedaan gender yang signifikan untuk penyerang atau korban internet. Berbeda dengan penelitian Willard (2007) perempuan lebih aktif terlibat dalam komunikasi online, sehingga lebih cenderung melakukan *cyberbullying*. Laki-laki lebih terlibat pada permainan fisik, dalam hal ini *bullying* secara langsung dengan fisik. Menurut Slonje dkk (2012) dibandingkan dengan intimidasi tradisional, anak perempuan mungkin relatif lebih terlibat, tetapi perbedaan gender tetap tidak konsisten di seluruh studi, mungkin karena sampel yang berbeda, metodologi (definisi, dan jenis penindasan *cyber* yang dinilai) dan perubahan historis (seperti meningkatnya penggunaan jejaring sosial pada anak perempuan terutama. Li (2006) tidak menemukan perbedaan jenis kelamin untuk menjadi korban *cyberbullying*; tapi *cyberbullying* itu hampir dua kali lebih tinggi pada anak laki-laki daripada perempuan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kategorisasi perilaku *cyberbullying* dapat diketahui dari 163 penggemar K-Pop pada penelitian ini mayoritas memiliki *cyberbullying* dalam kategori rendah dengan jumlah sebanyak 153 penggemar K-Pop (93,9 %). Dari hasil penelitian tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara penggemar K-Pop laki-laki dan perempuan. maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberbullying* tidak berhubungan dengan jenis kelamin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chadwick, S. (2014). *Impact of Cyberbullying, building Social and Emotional Resilience in School*. New York: Springer.
- Darfiyanti. D & Putra. M. G. B. A. (2012). Pemujaan Terhadap Idola Pop Sebagai Dasar Intimate Relationship Pada Dewasa Awal: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Kepribadian Dan Sosial*. 1(2), 53-60. Diakses Mei 2020 melalui [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810200\\_1v.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810200_1v.pdf).
- Dewi, D, P, K, S & Indrawati K, R. (2019). Gambaran *celebrity worship* pada penggemar K-Pop usia dewasa awal di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.6, No.2, 291-300. Diakses pada bulan April 2020 melalui <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikolog>.
- Efathania, V, N & Aisyah. (2019). Hubungan Antara Big Five Personality Trait dengan *Celebrity worship* pada Dewasa Muda Penggemar K-Pop di Sosial Media. *Jurnal Mind Set*. 10(1), 1-16. Diakses pada bulan Mei 2020 melalui <http://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/download/734/480/>.
- Eliani, J., Yuniardi, M, S & Masturah, A, N. (2018). Fanatisme Dan Perilaku Agresif Verbal Di Media Sosial Pada Penggemar Idola K-Pop. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 3(1), 59-72. Diakses bulan April 2020 melalui <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/2442>.
- Fauziah, R (2015). Fandom K-Pop Idol Dan Media Sosial. Skripsi. Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Diakses Agustud 2020 melalui [https://www.semanticscholar.org/paper/FANDOM-K-POP-IDOL-DANMEDIA-SOSIAL-\(Studi-tentangFauziah/bf562e2d205cc6e49655461b2b0f557efb33d933](https://www.semanticscholar.org/paper/FANDOM-K-POP-IDOL-DANMEDIA-SOSIAL-(Studi-tentangFauziah/bf562e2d205cc6e49655461b2b0f557efb33d933).
- Fauziah, N. (2016). *Cyberbullying Di Indonesia Analisis Kasus Rizky Firdaus Wicaksana Alias Uus*. Makalah Non Seminar, Universitas Indonesia. Universitas Indonesia. Diakses bulan April 2020 melalui <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-12/20434679-MK-Nisda%20Fauziah.pdf>.
- Handayani, N, A, C & Putri, E, R. (2019). Tak Hanya BTS, Ini 4 Idol Korea yang Pernah Jadi Brand Ambassador Produk di Indonesia. *Tribunnews*. Diakses bulan Agustus 2020 melalui <https://www.tribunnewswiki.com/2019/10/06/tak-hanya-bts-ini-4-idol-koreayang-pernah-jadi-brand-ambassador-produk-di-indonesia>.
- Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan. 5th edition*. Erlanga: Jakarta.

- Karja. (2019). Brand Indonesia Ini Pilih Artis Korea Sebagai Model Iklannya. *Kumparan*. Diakses pada bulan Maret 2020 <https://kumparan.com/karjaid/brand-indonesia-ini-pilih-artis-korea-sebagai-model-iklannya-1s6D860YhwU>.
- Kemp, S. 2020. Digital 2020 Indonesia. Di akses pada tanggal 10 April 2020 <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>.
- Khairil, M., Yusaputra, M, I & Nikmatusholeha. (2019). Efek Ketergantungan Remaja K-Popers Terhadap Media Sosial Di Kota Palu. *Jurnal Aspikom*, 4(1), 14-25. Diakses bulan Juni 2020 melalui <http://jurnalaspikom.org/index.php/aspikom/article/download/484/184>.
- Li, Q. (2006). *Cyberbullying in schools: A research of gender differences*. *School Psychology International*, 27, 157–170. Diakses pada bulan Juni 2020 melalui <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0143034306064547>.
- Mulawarman & Nurfitri, A, D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin psikologi*, 25 (1), 36 – 44. Diakses bulan Agustus 2020 melalui <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/22759/pdf>.
- Nurani, N. (2017). Fanatisme Fans K-Pop: Candu dan Bumbu Remaja. *Kumparan*. Diakses pada bulan Maret 2020 <https://kumparan.com/kumparankpop/fanatisme-fans-K-Pop-candu-dan-bumbu-remaja>.
- Pangerang, A, M, K. (2019). Lucas NCT Jadi Bintang Iklan Produk Indonesia, Penggemar Geger. *Kompas*. Diakses Juli 2020 melalui <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/07/12/105939310/lucas-nct-jadibintang-iklan-produk-indonesia-penggemar-geger>.
- Raviv, A., Bar-Tal, Daniel., Raviv, A & Ben-Horin, A. (1996). Adolescent Idolization of Pop Singers: Causes, Expressions, and Reliance. *Journal of Youth and Adolescence*. 25(5). 632-649. Diakses pada bulan Maret 2020 dari <https://www.researchgate.net/publication/226798341>.
- Rinata, A, R & Dewi S, I. (2019). Fanatisme Penggemar K-Pop Dalam Bermedia Sosial Di Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 8(2), 13-23. Diakses pada bulan Maret dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/26559/16306>.
- Septanto, H. (2018). Pengaruh Hoax dan Ujaran Kebencian Sebuah Cyber Crime Dengan Teknologi Sederhana di Kehidupan Sosial Masyarakat. *Jurnal Sains dan Teknologi*. 5(2). 157-162. Diakses pada bulan Mei 2020 dari [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrXhWpZBM9ewlkAUgL3RQx.;\\_ylu=X3oDMTBycWJpM21vBGNvbG8Dc2czBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNzcg--/RV=2/RE=1590654169/RO=10/RU=http%3a%2f%2fresearch.kalbis.ac.id%2fResearch%2fFiles%2fArticle%2fFull%2fLCSCVZII1HG7VORWMAFRW7GH3.pdf/RK=2/R S=KMSIARo8wsXMjwno39yiKEKuI74-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrXhWpZBM9ewlkAUgL3RQx.;_ylu=X3oDMTBycWJpM21vBGNvbG8Dc2czBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNzcg--/RV=2/RE=1590654169/RO=10/RU=http%3a%2f%2fresearch.kalbis.ac.id%2fResearch%2fFiles%2fArticle%2fFull%2fLCSCVZII1HG7VORWMAFRW7GH3.pdf/RK=2/R S=KMSIARo8wsXMjwno39yiKEKuI74-).
- Sitorus, A, Z & Irwansyah. (2017). Fenomena Haters sebagai Dampak Negatif Perkembangan Media Sosial di Indonesia. *A Journal of Language, Literature, Culture*,



- and Education Polyglot*. 13 (2). 23-35. Diakses bulan Agustus 2020 melalui [https://www.researchgate.net/publication/318878707\\_Fenomena\\_Haters\\_Sebagai\\_Dampak\\_Negatif\\_Perkembangan\\_Media\\_Sosial\\_Di\\_Indonesia\\_The\\_Phenomena\\_of\\_Haters\\_and\\_the\\_Negative\\_Impact\\_of\\_Social\\_Media\\_Development\\_in\\_Indonesia/link/59832497a6fdcca7b66e2ed7/download](https://www.researchgate.net/publication/318878707_Fenomena_Haters_Sebagai_Dampak_Negatif_Perkembangan_Media_Sosial_Di_Indonesia_The_Phenomena_of_Haters_and_the_Negative_Impact_of_Social_Media_Development_in_Indonesia/link/59832497a6fdcca7b66e2ed7/download).
- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisé, A. (2012). The nature of *cyberbullying*, and strategies for prevention. *Journal Computers in Human Behavior*. Elsevier. 1-7. Di akses pada tanggal 15 April 2020 <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024>.
- The Korean Foundation. (2019). 2019 지구촌한류현황(아시아대양주). Korea Foundation:Seogwipo-si. Diakses pada bulan Agustus 2019 melalui [http://ebook.kf.or.kr/contents.jsp?book\\_id=1883](http://ebook.kf.or.kr/contents.jsp?book_id=1883).
- Widjaja, A, K & Ali, M, M. (2015). Gambaran *Celebrity worship* Pada Dewasa Awal Di Jakarta. *Jurnal Humaniora*. 6(1), 21-28. Diakses bulan Mei 2020 melalui <https://journal.binus.ac.id/index.php/Humaniora/article/view/3294>.
- Willard, N. E. (2005). *Cyberbullying and Cyberthreats*. National Conference. *Department of Education*. 1-10.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research Press. Di akses pada tanggal 13 April 2020 [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=VyTdG2BTnl4C&oi=fnd&pg=PP7&dq=Cyberbullying+and+Cyberthreats+Effectively+Managing+Internet+Use+Risks+in+Schools&ots=u6JmWEog6o&sig=n8sR\\_zM\\_IBzJ1s4LiP-cHxvSLCU&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Cyberbullying%20&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=VyTdG2BTnl4C&oi=fnd&pg=PP7&dq=Cyberbullying+and+Cyberthreats+Effectively+Managing+Internet+Use+Risks+in+Schools&ots=u6JmWEog6o&sig=n8sR_zM_IBzJ1s4LiP-cHxvSLCU&redir_esc=y#v=onepage&q=Cyberbullying%20&f=false).
- Ybarra, M. L. & Mitchell, K. J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: a comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1308–1316. Diakses pada bulan Juni 2020 melalui [www.unh.edu/ccrc/pdf/jvq/CV75.pdf](http://www.unh.edu/ccrc/pdf/jvq/CV75.pdf).

# HUBUNGAN *MENTAL HEALTH LITERACY* DAN INTENSI Mencari BANTUAN PROFESIONAL PADA MAHASISWA KOTA MALANG

Izza Safira Putri, Farah Farida Tantiani

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang,  
Jalan Semarang no.5 Malang

[farah.farida.fpsi@um.ac.id](mailto:farah.farida.fpsi@um.ac.id)

## Abstract

Some studies suggest that the intention of seeking help correlates with mental health literacy, so that strategies to improve the intention of seeking professional help must focus on improving mental health literacy (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2010; Rickwood, Deane & Wilson, 2007). However, in Indonesia, the literacy related to mental health disorders are limited. This is one of the reasons many people tend to neglect seeking professional services for mental health problems experienced by themselves and/or their relatives, including college/university students who are considered to be more literate from their education. This research was conducted to determine whether mental health literacy correlated with the intention of seeking professional help among university students in the city of Malang. This research is a quantitative correlational study of 75 students (18-25 years old) of Malang city selected by incidental sampling. Data was collected using the Mental Health Literacy scale (reliability = 0.879) and a seeking help intention questionnaire (reliability= 0.884). Based on the results of the analysis using the Spearman Rank, the result obtained was  $r_{xy} = 0.084 (> 0.05)$ . It can be concluded that there is no relationship between mental health literacy with help seeking intention among university students in the city of Malang.

**Keywords:** mental health literacy; help-seeking intention; university students; Malang city

## Abstrak

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa perilaku mencari bantuan berkorelasi dengan *mental health literacy* sehingga strategi untuk meningkatkan pencarian bantuan harus difokuskan pada peningkatan *mental health literacy* (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2010; Rickwood, Deane & Wilson, 2007). Akan tetapi, di Indonesia, pengetahuan, pemahaman dan keyakinan yang minim terkait gangguan kesehatan mental menjadi salah satu penyebab banyak orang cenderung mengabaikan layanan profesional untuk masalah kesehatan mental yang dialami oleh dirinya sendiri dan/atau kerabatnya, termasuk mahasiswa yang dianggap memiliki pengetahuan dan pemahaman lebih baik dari tingkat dan pengalaman pendidikannya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan keyakinan mahasiswa di kota Malang terkait kesehatan mental dan hubungannya dengan intensi mereka untuk mencari bantuan profesional. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional terhadap 75 mahasiswa (18-25 tahun) kota Malang yang dipilih dengan sampling insidental. Pengambilan data dilakukan menggunakan skala *Mental Health Literacy* (reliabilitas=0.879) dan kuesioner tentang pencarian bantuan umum (reliabilitas=0,884). Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Spearman Rank* diperoleh hasil  $r_{xy} = 0,084 (> 0,05)$ , sehingga tidak terdapat hubungan antara *mental health literacy* dengan intensi untuk mencari bantuan profesional pada mahasiswa di kota Malang.

**Kata kunci:** *mental health literacy*; intensi mencari bantuan profesional; mahasiswa; Malang

## PENDAHULUAN

Di Indonesia, persoalan kesehatan mental masih menjadi sesuatu yang seringkali dianggap remeh, bahkan diabaikan. Padahal, gangguan pada kesehatan mental dapat berdampak langsung pada kehidupan penderitanya. Orang yang mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi

yang pada akhirnya akan mengarah pada perilaku negatif. Di sisi lain, orang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2018). Dampak tersebut menjadikan kesehatan mental lebih dari sekedar tidak adanya gangguan mental. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan sejahtera, di mana individu mengenali kemampuannya, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan membuat kontribusi pada komunitasnya (*World Health Organization* [WHO], 2003).

Di Indonesia sendiri, masalah gangguan pada kesehatan mental masih diyakini sebagai akibat dari kerasukan roh jahat atau setan, karena dirinya pendosa, melakukan perbuatan amoral, atau kurang iman. Keyakinan tersebut menjadikan pusat pengobatan tradisional atau keagamaan yang umumnya dijalankan oleh dukun atau kyai (pemuka agama) sebagai pilihan utama untuk mencari bantuan perawatan, sedangkan saran medis dijadikan pilihan terakhir (*Human Rights Watch* [HRW], 2016).

Atas dasar inilah maka yang salah satu metode pengobatan untuk kasus gangguan mental yang masih banyak dilakukan di Indonesia adalah praktik pemasungan. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan rumah tangga yang memiliki anggota rumah tangga gangguan jiwa skizofrenia/psikosis yang pernah dipasung adalah sebanyak 14 persen dan yang dipasung 3 bulan terakhir adalah sebanyak 31,5 persen. Selain itu, praktik pemasungan ini juga beririsan dengan keyakinan di Indonesia yang mengatakan bahwa gangguan mental disebabkan oleh roh jahat, berbuat dosa, atau kurang iman (HRW, 2016). Praktik ini masih terus dilakukan meskipun pemerintah telah melarang praktik ini untuk dilakukan sejak tahun 1977.

Hal ini cukup memprihatinkan karena dengan penanganan yang kurang tepat dapat mengakibatkan gangguan mental penderita akan semakin buruk seiring dengan berjalannya waktu dan dapat mengakibatkan masalah yang lebih serius pada penderitanya. Sebaliknya, dengan penanganan yang tepat dan diberikan sesegera mungkin setelah kemunculan gejala dapat meningkatkan harapan penderitanya untuk segera pulih.

Tindakan yang dilakukan seseorang agar ia memperoleh penanganan yang tepat dan sesuai dengan masalah yang dialami disebut dengan *help seeking behavior* atau perilaku mencari bantuan, di mana bantuan yang dimaksud dapat berupa perawatan, baik dari layanan profesional, seperti klinik, konselor, psikolog, atau staf medis, maupun layanan non profesional, seperti teman sebaya, anggota keluarga atau kerabat (Barker, 2007). Ketika berhadapan dengan masalah kesehatan mental, seringkali perilaku mencari bantuan tidak terjadi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan tidak terjadinya suatu perilaku mencari bantuan adalah rendahnya, atau bahkan tidak adanya, intensi untuk melakukan perilaku tersebut. Ajzen (dalam Aronson, Wilson & Akert, 2012) menjelaskan adanya keterkaitan antara perilaku dengan intensi, di mana perilaku seseorang dapat diprediksi dengan menggunakan intensi. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kim & Hunter (1993), yang mengungkapkan bahwa intensi perilaku dan perilaku memiliki keterkaitan yang lebih tinggi dibandingkan keterkaitan antara sikap dengan perilaku. Oleh karena itu, dengan menggunakan intensi, dapat diketahui kecenderungan seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku. Orang yang memiliki intensi untuk melakukan suatu perilaku akan cenderung melakukan tindakan untuk mewujudkan intensi tersebut, dan sebaliknya, orang yang tidak memiliki intensi untuk melakukan perilaku

tertentu akan cenderung tidak melakukan tindakan apapun yang berkaitan dengan perilaku tersebut.

Akan tetapi, intensi mencari bantuan ini tidak langsung terjadi secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu *konseptualisasi penyakit*, atau pemahaman seseorang tentang bagaimana tubuhnya bekerja dan penyakitnya berkembang. Meskipun pemahaman dan keyakinan yang dimiliki seseorang belum tentu akurat, namun, keyakinan ini memiliki peranan penting dalam menentukan keputusan seseorang untuk mencari atau tidak mencari bantuan dan juga dalam mengelola penyakitnya (Brannon, Feist & Updegraff, 2013).

Konsep tentang keyakinan dan pemahaman terkait suatu penyakit juga dikembangkan oleh Don Nutbeam (dalam Jorm *et al.*, 1997a; WHO, 1998). Konsep ini disebut dengan *health literacy*, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memperoleh akses, memahami dan menggunakan informasi dalam cara yang dapat mendorong dan menjaga kesehatan yang baik. Konsep tersebut kemudian dikembangkan kembali oleh A. F. Jorm *et al.* (dalam Jorm *et al.*, 1997a; 1997b) untuk bidang kesehatan mental dan disebut dengan istilah *mental health literacy*, yaitu pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang dapat membantu pengenalan atau pengidentifikasian, pengelolaan atau pencegahannya. *Mental health literacy* terdiri atas beberapa komponen, yaitu: (1) kemampuan untuk mengenali atau mengidentifikasi gangguan tertentu, (2) pengetahuan tentang bagaimana mencari informasi kesehatan mental, (3) pengetahuan tentang faktor resiko dan penyebab, (4) pengetahuan tentang penanganan diri sendiri, (5) pengetahuan tentang bantuan profesional yang tersedia, serta (6) sikap yang mendorong pengenalan atau pengidentifikasian dan pencarian bantuan yang sesuai (Jorm *et al.*, 2000; O'Connor & Casey, 2015).

Sejumlah penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara *mental health literacy* dengan intensi untuk mencari bantuan, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rickwood *et al.* (2005) yang mengungkapkan bahwa pengetahuan tentang bantuan profesional dapat memfasilitasi pencarian bantuan. Banyak orang yang tidak mengetahui apa yang akan terjadi ketika mereka menemui bantuan profesional dan merasa khawatir dengan apa yang akan terjadi. Pengetahuan tentang di mana dan bagaimana cara mencari bantuan profesional juga dapat membantu memfasilitasi pencarian bantuan. Selain itu, Rickwood, Deane & Wilson (2007) mengungkapkan bahwa orang akan cenderung mencari bantuan apabila mereka mampu mengenali bahwa mereka memiliki masalah kesehatan mental dan juga memiliki pengetahuan, kemampuan dan dorongan untuk mencari bantuan. Kurangnya kemampuan untuk mengenali masalah kesehatan mental dapat menjadi penghambat dalam pencarian bantuan. Penemuan ini juga didukung oleh penelitian dari Gulliver, Griffiths & Christensen (2010), yang mengungkapkan bahwa salah satu hambatan yang paling menonjol dalam pencarian bantuan adalah kesulitan dalam mengenali gejala-gejala gangguan mental. Penelitian-penelitian tersebut dilakukan kepada kelompok orang yang termasuk dalam masa remaja dan dewasa awal dengan rentang usia 12-25 tahun.

Penelitian-penelitian lain yang dilakukan juga menunjukkan adanya faktor-faktor demografis yang mempengaruhi intensi untuk mencari bantuan, seperti usia, jenis kelamin, dan etnis. Penelitian yang dilakukan oleh Mackenzie, Gekoski & Knox (2006) mengungkapkan bahwa wanita menunjukkan intensi yang lebih baik untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental daripada laki-laki. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa kelompok orang yang lebih tua menunjukkan intensi yang lebih baik untuk mencari bantuan profesional dibandingkan kelompok orang yang lebih muda. Penemuan tersebut didukung oleh Rickwood, Deane & Wilson (2007), yang mengungkapkan bahwa laki-laki di kelompok

usia muda cenderung lebih enggan untuk mencari bantuan daripada wanita di kelompok usia yang sama. Selain itu, orang yang termasuk dalam kelompok etnis minoritas juga memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mencari bantuan profesional secara sukarela ketika dibutuhkan.

Uraian di atas menunjukkan bahwa pengetahuan dan keyakinan terkait gangguan mental atau yang disebut dengan konsep *mental health literacy* memiliki keterkaitan dengan intensi untuk mencari bantuan profesional. Menurut konsep *mental health literacy*, pengetahuan dan keyakinan yang sesuai dapat mendorong terjadinya perilaku mencari bantuan yang sesuai pula. Orang yang memiliki pengetahuan dan keyakinan tentang kesehatan mental memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mencari bantuan profesional ketika dirinya atau orang lain di sekitarnya membutuhkan, dibandingkan dengan orang yang memiliki pengetahuan serta keyakinan yang minim tentang gangguan mental.

Di era globalisasi saat ini, akses untuk memperoleh informasi tentang beragam topik di berbagai bidang kehidupan sangat terbuka tanpa terhalang batas geografis. Informasi dapat diperoleh dari berbagai sumber, tidak hanya terbatas pada buku, majalah, atau media elektronik seperti televisi dan radio, tetapi juga dapat diperoleh dari artikel, video, maupun unggahan di media sosial yang tersebar di internet. Persebaran informasi yang tidak terhalang oleh batas geografis tersebut dapat bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan dan pemahaman, salah satunya dalam bidang kesehatan mental. Hampir semua orang memiliki fasilitas untuk mengakses internet, termasuk mahasiswa. Terlebih lagi, mahasiswa juga diberi fasilitas untuk dapat mengakses ratusan atau ribuan buku yang tersedia di perpustakaan perguruan tinggi mereka.

Berdasarkan data yang disajikan oleh Badan Pusat Statistik Kota Malang tahun 2016, jumlah mahasiswa strata 1 di kota Malang yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif di tiga perguruan tinggi negeri, yaitu Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya dan Universitas Islam Negeri Malang sampai dengan tahun 2015 adalah sebanyak 93.622 orang mahasiswa. Angka tersebut telah mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data Badan Pusat Statistik tahun 2015, di mana jumlah mahasiswa strata 1 yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif di tiga perguruan tinggi negeri tersebut sampai dengan tahun 2013 adalah sebanyak 84.305 orang mahasiswa.

Dengan banyaknya jumlah mahasiswa di kota Malang dan asumsi bahwa mahasiswa memiliki tingkat intelektualitas yang lebih baik dibandingkan remaja di sekolah menengah, serta keterbukaan akses informasi yang tidak terhalang batas geografi, timbul asumsi bahwa seharusnya, kurangnya pengetahuan serta keyakinan dan stigma yang berkembang di antara masyarakat tentang kesehatan mental tidak lagi menjadi hambatan untuk mencari bantuan profesional, terutama pada mahasiswa. Berdasarkan ulasan terkait fenomena kesehatan mental tersebut, penelitian ini hendak melihat adakah hubungan antara *mental health literacy* terhadap intensi untuk mencari bantuan profesional pada mahasiswa di kota Malang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu metode penelitian yang menekankan analisisnya pada angka dan digunakan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Azwar, 2016; Sugiyono, 2018). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis korelasional, yang digunakan untuk menunjukkan arah dan

kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2016). Teknik analisis data ini dipilih berdasarkan pada tujuan dari penelitian, yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *mental health literacy* dengan intensi untuk mencari bantuan profesional pada mahasiswa di kota Malang.

Penelitian ini dilakukan terhadap 75 mahasiswa yang berkuliah di kota Malang yang berusia antara 18 sampai dengan 25 tahun. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan tehnik *incidental sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan dua alat ukur, yaitu (1) skala *mental health literacy*, dan (2) kuesioner intensi untuk mencari bantuan.

Skala *mental health literacy* disusun berdasarkan konsep *Mental Health Literacy* oleh A. F. Jorm, *et al.* (1997). Komponen-komponen yang digunakan dalam penyusunan skala ini diambil dari M. O'Connor & L. Casey (2015) yang telah melakukan penelitian lanjutan terkait konsep *mental health literacy*, yaitu: (a) pengenalan atau identifikasi gejala gangguan mental; (b) pengetahuan tentang bagaimana mencari informasi kesehatan mental; (c) pengetahuan dan keyakinan tentang penyebab; (d) pengetahuan dan keyakinan tentang bantuan terhadap diri sendiri; (e) pengetahuan dan keyakinan tentang bantuan profesional; dan (f) sikap yang memfasilitasi pengenalan dan pencarian bantuan. Skala *mental health literacy* ini memiliki 34 aitem, dengan validitas yang berkisar dengan rentangan 0,267-0,647 dan reliabilitas 0,879.

Sedangkan kuesioner intensi mencari bantuan diadaptasi dari *General Help Seeking Questionnaire* (GHSQ) yang dikembangkan oleh C. J. Wilson *et al.* (2005) memiliki 2 aitem dan masing-masing aitem memiliki 9 sub aitem (a-i) dengan rentangan validitas berkisar antara 0,229-0,733 dan reliabilitas 0,884. Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, kuesioner ini melalui tahap penerjemahan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia, kemudian diterjemahkan kembali dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris, yang dilakukan oleh layanan penerjemah profesional.

Pengujian hipotesis dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank*. Teknik ini digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, yaitu variabel bebas *mental health literacy* dengan variabel terikat intensi untuk mencari bantuan profesional pada mahasiswa di kota Malang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengambilan data yang dilakukan secara daring dengan bantuan aplikasi *google form* pada tanggal 18 Mei-17 Juni 2020 diperoleh hasil dari 75 mahasiswa yang mengisi *google form* penelitian ini bahwa data tidak terdistribusi normal sehingga digunakan analisis non parametris dengan teknik korelasi *Spearman Rank*. Berikut ini disajikan tabel hasil pengujian hipotesis antara variabel *mental health literacy* dengan intensi untuk mencari bantuan profesional.

**Tabel 1.**  
Hasil Pengujian Hipotesis *Mental Health Literacy* dan  
Intensi untuk Mencari Bantuan Profesional

Koefisien Korelasi ( $r_{xy}$ )	Sig.	Keputusan
<b>0,201</b>	0,084 > 0,05	H <sub>0</sub> diterima

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar 0,084. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan antara *mental health literacy* dengan intensi untuk mencari bantuan profesional.

Hasil yang diperoleh ini bertentangan dengan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan pada kelompok usia yang serupa, yaitu remaja dan dewasa awal, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *mental health literacy* dengan intensi untuk mencari bantuan profesional (Rickwood *et al.*, 2005; 2007; Gulliver, Griffiths & Christensen, 2010). Hal ini dapat disebabkan oleh kecenderungan subjek dalam penelitian ini untuk mencari bantuan kepada non profesional dibandingkan profesional.

Berdasarkan data yang terkumpul melalui alat ukur kuesioner pencarian bantuan umum, diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 2.**  
Hasil Pengumpulan Data Dengan Kuesioner Pencarian Bantuan Umum

Permasalahan personal atau emosional		
No.	Sumber bantuan	Mean
1	Pasangan intim (contoh: pacar, suami, istri)	5,24
2	Teman/sahabat	5,3
3	Pengasuh utama (contoh: orang tua, nenek/kakek, paman/bibi)	4,47
4	Saudara/anggota keluarga	4,12
5	Profesional kesehatan jiwa (contoh: psikiater, psikolog, konselor)	3,38
6	Saluran telepon bantuan (contoh: layanan <i>hotline</i> /nomor telepon darurat)	2,26
7	Dokter umum	2,62
8	Pemuka agama (contoh: pendeta, rabi, kiyai)	3,6
Pemikiran bunuh diri		
1	Pasangan intim (contoh: pacar, suami, istri)	5,24
2	Teman/sahabat	4,92
3	Pengasuh utama (contoh: orang tua, nenek/kakek, paman/bibi)	4,18
4	Saudara/anggota keluarga	3,93
5	Profesional kesehatan jiwa (contoh: psikiater, psikolog, konselor)	4,41
6	Saluran telepon bantuan (contoh: layanan <i>hotline</i> /nomor telepon darurat)	2,61
7	Dokter umum	2,7
8	Pemuka agama (contoh: pendeta, rabi, kiyai)	3,58

Tabel 2 menunjukkan bahwa untuk permasalahan personal atau emosional, rata-rata subjek akan mencari bantuan ke teman atau sahabat ( $M = 5,3$ ), pasangan intim ( $M = 5,24$ ) dan pengasuh utama ( $M = 4,47$ ), sedangkan untuk pemikiran bunuh diri, rata-rata subjek akan mencari bantuan ke pasangan intim ( $M = 5,24$ ), teman atau sahabat ( $M = 4,92$ ) dan profesional kesehatan jiwa ( $M = 4,41$ ). Pasangan intim dan teman/sahabat secara konsisten dipilih sebagai sumber bantuan yang utama untuk kedua permasalahan, namun, untuk pemikiran bunuh diri, profesional kesehatan jiwa mulai dipertimbangkan alih-alih pengasuh utama. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Booth *et al.* (2004), yang mengungkapkan bahwa banyak orang yang termasuk dalam kelompok usia muda yang tidak mencari bantuan ketika mengalami masalah kesehatan. Namun, ketika mereka mencari

bantuan, mereka akan cenderung mencari bantuan dari orang-orang yang dekat dengan mereka, seperti teman, orangtua (terutama ibu), saudara, atau anggota keluarga lainnya (misalnya, sepupu), dibandingkan dengan profesional kesehatan.

Ada tiga kelompok utama hambatan bagi orang muda dalam mengakses layanan kesehatan, yaitu: kekhawatiran tentang kerahasiaan, pengetahuan tentang layanan dan ketidaknyamanan dalam mengungkapkan masalah kesehatan, serta aksesibilitas dan karakteristik layanan. Kekhawatiran tentang kerahasiaan meliputi persepsi atau keyakinan bahwa penyedia layanan tidak dapat menjaga masalah yang diungkapkan atau keyakinan bahwa mereka terlihat oleh orang lain sedang mendatangi penyedia layanan. Hal terpenting berikutnya terkait rasa malu pribadi karena mengungkapkan masalah kesehatan mereka dan keyakinan bahwa orang lain tidak akan memahami, menganggap serius masalah atau pun menghormati. Pengetahuan tentang layanan meliputi ketidaktahuan orang muda tentang jangkauan layanan yang tersedia, atau jangkauan kemampuan yang mungkin dimiliki oleh layanan yang relevan dengan kebutuhan mereka. Aksesibilitas dan karakteristik layanan meliputi biaya, kemudahan untuk mengakses layanan, jam buka dan waktu tunggu.

Faktor demografi, seperti kelompok usia, juga dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk mencari atau tidak mencari bantuan (Brannon, Feist & Updegraff, 2013). Responden dalam penelitian ini merupakan orang-orang di masa dewasa awal, dengan rentang usia 18-23 tahun. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kelompok orang di masa remaja dan dewasa awal cenderung menunjukkan intensi yang lebih rendah untuk menemui profesional kesehatan dibandingkan kelompok orang yang lebih tua, meskipun kelompok ini memiliki prevalensi masalah kesehatan mental yang tinggi (Mackenzie *et al.*, 2006; Rickwood, Deane & Wilson, 2007; O'Connor *et al.*, 2014).

Menurut Arnett (2000), kelompok orang dengan rentang usia 18-25 tahun berada di suatu periode yang disebut dengan *emerging adulthood* atau beranjak dewasa. Orang-orang yang berada dalam periode ini telah meninggalkan ketidakmandirian di masa kanak-kanak dan remaja, namun belum sepenuhnya terlibat dalam tanggung jawab normatif sebagai orang dewasa. Mereka tidak memandang diri mereka sebagai remaja, tetapi banyak juga dari mereka yang tidak memandang diri mereka sebagai orang dewasa. Banyak orang dalam periode ini yang terus mengandalkan orangtua mereka sebagai sumber dukungan dan kenyamanan, meskipun mereka juga memiliki banyak kebebasan di dalam rumah tangga orang tua mereka. Hal ini dapat menjadi salah satu penentu dari preferensi sumber bantuan yang dipilih oleh orang di masa dewasa awal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh O'Connor *et al.* (2014) mengungkapkan bahwa orang-orang di masa dewasa awal akan cenderung untuk mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental apabila ia merasa dirinya rentan terhadap masalah tersebut dan menyadari adanya manfaat dari perilaku mencari bantuan. Namun, ketika ia tidak merasakan adanya manfaat dari perilaku mencari bantuan, maka ia akan cenderung untuk tidak mencari bantuan. Penemuan ini didukung oleh penelitian dari Cusack, *et al.* (2004), yang mengatakan bahwa persepsi tentang manfaat dari perawatan merupakan prediktor yang signifikan dari intensi untuk mencari bantuan di masa mendatang, baik untuk masalah personal atau emosional maupun pemikiran bunuh diri.

Selain itu, faktor demografi lainnya, seperti suku bangsa, juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk mencari atau tidak mencari bantuan (Brannon, Feist & Updegraff, 2013). Responden penelitian ini 92% berasal dari suku Jawa. Dalam



budaya Jawa, “nama baik” adalah nilai yang diutamakan, sedangkan kepercayaan bahwa gangguan mental berkaitan dengan hal mistis yang kemudian berkembang menjadi stigma seringkali dihubungkan dengan luntarnya bangunan nama baik (Sarwono & Subandi, 2013). Akibatnya, keluarga dari orang yang mengalami gejala gangguan mental seringkali lebih memilih untuk menyembunyikan gejala-gejala ini agar tidak mendapatkan stigma dari masyarakat.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas *mental health literacy* dengan variabel terikat intensi untuk mencari bantuan profesional pada mahasiswa di kota Malang. Hal ini disebabkan karena subjek dalam penelitian ini cenderung memilih sumber bantuan dari non profesional, seperti teman/sahabat, pasangan intim, dan pengasuh utama. Adanya faktor demografi seperti budaya dan usia juga diyakini mempengaruhi keputusan subjek untuk mencari atau tidak mencari bantuan kepada profesional. Keterbatasan dari penelitian ini adalah penggunaan alat ukur yang masih harus melalui tahap penyempurnaan dan proses pengambilan sampel penelitian. Pada penelitian selanjutnya, faktor demografi lainnya, seperti agama, dapat dipertimbangkan untuk diketahui pengaruhnya terhadap intensi mencari bantuan profesional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, Vol. 55. No. 5, 469-480. DOI: 10.1037//0003-066X.55.5.469.
- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2012). *Social Psychology*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Kota Malang. (2016). *Kota Malang dalam Angka*. Diambil dari <https://malangkota.go.id/wp-content/uploads/2017/06/Kota-Malang-Dalam-Angka-2016.pdf>.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Jumlah Mahasiswa Strata 1 (S-1) pada Universitas Brawijaya Menurut Fakultas dan Jenis Kelamin, 2013/2014*. Diambil dari <https://malangkota.bps.go.id/statictable/2015/03/13/289/jumlah-mahasiswa-strata-1-s-1-pada-universitas-brawijaya-menurut-fakultas-dan-jenis-kelamin-2013-2014.html>.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Jumlah Mahasiswa Strata 1 (S-1) pada Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Menurut Fakultas dan Jenis Kelamin 2013/2014*. Diambil dari <https://malangkota.bps.go.id/statictable/2015/03/13/293/jumlah-mahasiswa-strata-1-s-1-pada-universitas-islam-negeri-uin-malang-menurut-fakultas-dan-jenis-kelamin-2013-2014.html>.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Jumlah Mahasiswa Strata-1 pada Universitas Negeri Malang (UM) Menurut Fakultas dan Jenis Kelamin 2013 (Desember)*. Diambil dari

<https://malangkota.bps.go.id/statictable/2015/03/13/285/jumlah-mahasiswa-strata---1-pada-universitas-negeri-malang-um-.html>.

- Barker, G. (2007). *Adolescents, social support and help-seeking behaviour: An international literature review and programme consultation with recommendations for action*. Geneva: World Health Organization.
- Booth, M. L., Bernard, D., Quine, S., Kang, M. S., Usherwood, T., Alperstein, G & Bennett, D. L. (2004). Access to Health Care Among Australian Adolescents Young People's Perspectives and Their Sociodemographic Distribution. *Journal of Adolescent Health* 2004; 34: 97-103. DOI:10.1016/j.jadohealth.2003.06.011.
- Brannon, L., Feist, J. & Updegraff, J. A. (2014). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health, Eight Edition*. USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Cusack, J., Deane, F. P., Wilson, C. J. & Ciarrochi, J. (2004). Who Influence Men to go to Therapy? Reports from Men Attending Psychological Services. *International Journal for the Advancement of Counselling, Vol. 26, No. 3, September 2004*. DOI: 10.1023/B:ADCO.0000035530.44111.a8.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M. & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry* 2010, 10:113. Diambil dari <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/10/113>.
- Human Rights Watch. (2016). *Hidup di Neraka: Kekerasan terhadap Penyandang Disabilitas Psikososial di Indonesia*. Diambil dari <https://www.hrw.org/id/report/2016/03/20/287718>.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry* (2000), 177, 396-401. DOI: 10.1192/bjp.177.5.396.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Chrsitensen, H., Rodgers, B. & Pollitt, P. (1997a). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. Diambil dari <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Chrsitensen, H., Rodgers, B. & Pollitt, P. (1997b). Public beliefs about causes and risk factors for depression and schizophrenia. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* (1997), 32:143-148. DOI: 10.1007/bf00794613.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Diambil dari <http://labdata.litbang.depkes.go.id/ccount/click.php?id=19>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. Diambil dari <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Kim, M. S. & Hunter, J. E. (1993). Relationships Among Attitudes, Behavioral Intentions, and Behavior: A Meta-Analysis of Past Research, Part 2. *Communication Research*,

- Vol. 20 No. 3, June 1993, 331-364. Diambil dari <https://doi.org/10.1177%2F009365093020003001>.
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L. & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging & Mental Health, 10*:6, 574-582. DOI: 10.1080/13607860600641200
- O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research (2015)*. Diambil dari <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064i>.
- O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C. S. & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health help-seeking behaviour: a study based on the Health Belief Model. *Journal of Advanced Nursing 70*(11), 2577–2587. DOI: 10.1111/jan.12423.
- Rickwood, D. J., Deane, F. P. & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems?. *Med J Aust. 2007*, Oct 1;187(S7):S35-9. Diambil dari <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x>.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*, Volume 4, Issue 3 (Supplement), 2005. Diambil dari <http://dx.doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>.
- Sarwono, R. B. & Subandi. (2013). Mereka Memanggilku "Kenthir". *Jurnal Psikologi Volume 40, No. 1, Juni 2013: 1 – 14*. Diambil dari [https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/7062/pdf\\_29](https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/7062/pdf_29).
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Wilson, C. J., Deane, F. P. & Ciarrochi, J. (2005b). Measuring Help-Seeking Intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal of Counselling 2005*, Vol. 39:1. Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/224856493>.
- World Health Organization (WHO). (1998). *Health Promotion Glossar*. Jenewa: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2003). *Investing in Mental Health*. Diambil dari [http://www.who.int/mental\\_health/media/investing\\_mnh.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf).

# NILAI-NILAI PENGASUHAN ORANG TUA DARI PERSPEKTIF REMAJA: STUDI KUALITATIF KELUARGA BALI

Wyke Youlanda<sup>1</sup>, Dian Veronika Sakti Kaloeti<sup>2</sup>, Suparno<sup>2</sup>, Ayu Kurnia S<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Magister Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275  
<sup>2</sup> Pusat Pemberdayaan Keluarga, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

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

## Abstract

Parents play an important role in adolescent development. In the Balinese tradition, the role of parenting becomes more complex with the demand to instill local cultural values. This study aims to explore the values of caregiving obtained by Balinese adolescents from their parents. The selection of participants was done by purposive sampling with criteria of Balinese adolescents, living together with biological parents who are Balinese, parents with married status. A total of 13 Balinese adolescents aged 14-24 years were involved in this study. The method in this study uses descriptive qualitative. Data collection techniques used semi-structured interviews. The results of the data analysis show that there are five major themes of parenting values obtained by Balinese adolescents from their parents, namely religious values, aesthetic values, social values, harmonious values, and balance values in the family and environment. Besides, participants have a positive attitude towards the accepted values with actively apply them in their daily lives. The results can be used further as a reference for parents to maintain local wisdom as one of the assets to conduct positive care for adolescents. In further research, could explore from the perspective of parents in instilling Balinese cultural values in their children. Furthermore, research subjects can be expanded with various other age group characteristics such as age and family type.

**Keywords:** Parenting values, Adolescent perspective, Balinese families

## Abstrak

Orang tua memiliki peranan penting pada perkembangan remaja. Pada tradisi masyarakat Bali, peran pengasuhan orangtua menjadi lebih kompleks dengan adanya tuntutan untuk menanamkan nilai-nilai budaya setempat. Penelitian ini bertujuan untuk menggali nilai-nilai pengasuhan yang didapatkan oleh remaja Bali dari orang tuanya. Pemilihan partisipan dilakukan dengan *purposif sampling* dengan kriteria remaja bersuku Bali, dibesarkan dan tinggal bersama dengan orang tua kandung yang bersuku Bali, orang tua berstatus menikah. Sebanyak 13 remaja Bali dengan rentang usia 14 – 24 tahun terlibat dalam penelitian ini. Metode dalam penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara semi-terstruktur. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat lima tema besar nilai pengasuhan yang didapatkan remaja Bali dari orangtuanya yaitu nilai religius, nilai estetika, nilai sosial, nilai harmoni dan nilai keseimbangan di dalam keluarga dan lingkungan. Partisipan memiliki sikap positif terhadap nilai-nilai yang diterima dan berusaha mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini dapat digunakan lebih lanjut sebagai referensi bagi orang tua untuk mempertahankan nilai-nilai budaya daerah (kearifan-kearifan lokal) sebagai salah satu modal untuk melakukan pengasuhan yang positif kepada remaja. Penelitian selanjutnya dapat menggali dari perspektif orangtua dalam menanamkan nilai-nilai budaya Bali pada anaknya. Selain itu, subjek penelitian dapat diperluas dengan berbagai karakteristik lainnya seperti usia dan jenis keluarga.

**Kata kunci:** Nilai pengasuhan orangtua, Perspektif Remaja, Keluarga Bali.

## PENDAHULUAN

Kunci kesuksesan anak di masa mendatang dipengaruhi oleh keberhasilan penanaman nilai pengasuhan positif dari orangtua terhadap anaknya (Min dkk., 2012; Tam dkk., 2012; Augustine & Stifter, 2014). Pengasuhan merupakan suatu proses mendidik, membimbing, mendisiplinkan dan melindungi anak agar mencapai kedewasaan yang sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat (Supandi dkk., 2019). Lebih lanjut, penanaman nilai pengasuhan yang positif pada remaja akan berpengaruh pada perkembangan kognitif, sosial, psikomotor dan perkembangan emosi (Zecevic dkk., 2010; Hernandez-Alava & Popli, 2017). Namun, kegagalan penanaman nilai pengasuhan, juga akan berdampak pada permasalahan perkembangan anak. Sebuah studi menunjukkan, keterlibatan orang tua dalam pengasuhan anak, dapat meningkatkan harga diri anak, meningkatkan motivasi dan meningkatkan hasil pembelajarannya (Fan & Williams, 2010; Fan, William, & Wolters, 2011). Lebih lanjut, Dewi & Herdiyanto (2018) menjelaskan bahwa remaja dengan harga diri tinggi cenderung mengekspresikan afeksi dalam bentuk perilaku-perilaku positif seperti kepedulian, partisipasi dalam aktivitas keluarga, dan bertindak dengan berpedoman pada aturan serta norma. Lekes dkk., (2011) menambahkan bahwa penanaman nilai sosial pada pengasuhan anak akan berpengaruh terhadap tingkat otonomi dan kompetensi yang dimiliki remaja.

Perbedaan latar belakang budaya mengantarkan pola pengasuhan yang berbeda pula pada tiap orangtua terhadap anaknya (Bornstein & Lansford, 2010). Orangtua berkomunikasi dengan anak sesuai dengan makna dan nilai budaya di lingkungannya, serta mengajarkan anak untuk beradaptasi secara bertahap terhadap adat budaya sekitar (Bornstein dkk., 2014). Mousavi & Juhari (2019) menjelaskan bahwa orangtua dari negara timur contohnya Asia cenderung mempraktikkan gaya pengasuhan otoriter dengan menanamkan nilai-nilai kepatuhan dan rasa hormat pada orang yang lebih tua. Di Indonesia, khususnya pada masyarakat Bali, penanaman nilai pengasuhan dari orangtua sebagai upaya mewariskan budaya nenek moyang menjadi hal yang sangat diperhatikan. Bali didominasi oleh pemeluk agama Hindu yang masih menjaga adat warisan leluhur dengan sebaik-baiknya, sehingga budaya dan aktifitas dalam komunitas menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat Bali (Pinagkani & Destiwati, 2017). Orang tua pada masyarakat Bali dilaporkan mempraktikkan 2 jenis pengasuhan yaitu permisif dengan tujuan untuk membuat anak tinggal di zona nyaman dan ingin tinggal di lingkungan keluarga desa adat dan pengasuhan yang otoriter yang bertujuan untuk membuat anak patuh pada aturan desa adat (Asril & Tirtayani, 2017). Bentuk transmisi nilai-nilai yang ditanamkan orangtua Bali dalam mengasuh anak adalah melalui bahasa khas dan komunikasi interpersonal yang dibangun sebagai sarana untuk menyampaikan informasi dan berbagi pengalaman kepada masyarakat secara budaya dan individu (Haviland, 2010; Asril & Tirtayani, 2017).

Nilai-nilai pengasuhan yang ditanamkan oleh orangtua dapat menghadirkan sudut pandang yang berbeda pada remaja dikarenakan remaja melakukan proses pengorganisasian dari nilai yang didapatkan dari berbagai faktor yaitu kondisi lingkungan termasuk sekolah, sosial budaya, serta kelekatan dengan orangtuanya (Lekes dkk., 2011; Danioni dkk., 2011). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa remaja membutuhkan penanaman nilai supportif dikarenakan berada pada masa pencarian identitas yang cenderung rawan mengalami konflik Lekes dkk. (2011). Selain itu, salah satu indikator keberhasilan penanaman nilai pengasuhan pada remaja dapat dilihat melalui perspektif remaja terhadap nilai pengasuhan yang diberikan (Min dkk., 2012). Kualitas hubungan orang tua-anak dapat memperkuat transmisi nilai antargenerasi (Min dkk., 2012). Bahkan, Barni dkk., (2011) menyampaikan bahwa kedekatan antara orangtua dengan remaja menjadi syarat utama untuk dapat diterimanya

nilai-nilai lain yang ditanamkan. Namun, penelitian mengenai persektif remaja terhadap nilai pengasuhan dari orangtuanya masih terbatas di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali persektif remaja Bali terhadap nilai-nilai pengasuhan yang didapatkan dari orang tuanya. Melalui penelitian ini, remaja diberikan kesempatan untuk mengungkapkan sudut pandangnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan lebih lanjut sebagai referensi bagi orang tua untuk mempertahankan nilai-nilai budaya daerah (kearifan-kearifan lokal) sebagai salah satu modal untuk melakukan pengasuhan yang positif kepada remaja. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dari penelitian lanjutan yang akan diperluas dan diperbanyak lagi penyebaran respondennya untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat untuk menggambarkan nilai-nilai pengasuhan yang dapat memberi dampak positif pada remaja di Bali. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi dalam memahami kebutuhan remaja di dalam pencarian identitas dirinya dengan memperhatikan nilai-nilai yang ditanamkan oleh keluarga Bali.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif dipilih karena dapat mengungkap pengalaman tak terduga anggota keluarga Bali, dari awal wawancara, partisipan penelitian sendirilah yang memimpin arah perbincangan. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi makna pengalaman dimana hal ini dilakukan untuk memahami apa yang orang lakukan dan mengapa mereka melakukannya (Douglas dkk., 2011). Studi kualitatif juga menganggap penting pengamatan dan pengalaman semua orang sehingga para peneliti dapat menggunakan hasil dari jenis penelitian ini untuk membuat diri mereka peka terhadap luasnya perasaan dan pengalaman potensial partisipan yang terlibat.

Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya yang dilakukan pada setting dan objek alamiah, mengeksplorasi masalah sosial atau manusia yang membangun gambaran yang kompleks dan holistik, menganalisis kata-kata, melaporkan rincian informan, dan melakukan penelitian dalam suasana alami (Khan, 2014). Peneliti juga menggunakan analisis interpretatif fenomenologis untuk membantu proses eksplorasi makna mendalam dari pengalaman khusus individu dan orang yang terlibat dalam pengalaman. Makna dari jenis data ini membutuhkan metode analisis data kualitatif, dan adopsi dari paradigma kualitatif interpretatif (Djamba & Neuman, 2014). Data dikumpulkan melalui wawancara dengan pertanyaan terbuka terhadap 13 remaja Bali. Peneliti melibatkan 2 – 3 orang penduduk Bali yang memahami Bahasa Bali untuk membantu proses wawancara dengan peserta.

## **Partisipan**

Pemilihan partisipan dilakukan dengan purposif sampling dengan kriteria remaja laki-laki dan perempuan berusia 14-24 tahun, bersuku Bali, sejak lahir tinggal di Bali, orang tua berstatus menikah. Sebanyak 13 remaja Bali dengan yang terlibat dalam penelitian ini. Berdasarkan usia, responden terdiri dari 1 orang usia 24 tahun, 1 orang usia 22 tahun, 3 orang usia 17 tahun, 2 orang 15 tahun, dan 6 orang 14 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 2 laki-laki dan 11 perempuan.

## **Pengumpulan data**

Penelitian dilakukan di Provinsi Bali dengan tidak memfokuskan pada kabupaten tertentu. Pengambilan data dilakukan di Kota Denpasar karena partisipan berdomisili di Kota Denpasar dan Kabupaten Badung. Pengambilan data pada 13 partisipan dilakukan di lokasi tempat tinggal partisipan dan sebagian di sekolah (SMP) dan telah disepakati oleh kedua belah pihak (partisipan dan peneliti).

Penelitian ini menggunakan wawancara secara berkelompok yang merupakan bagian dari studi pada etnis tertentu tentang pola asuh dan penyesuaian remaja yang termasuk analisis sekunder dari beberapa kumpulan data (Crockett dkk., 2007). Kelompok ini dirancang untuk melengkapi survei data dengan memberikan informasi bagaimana remaja dari kultur etnis yang sama membuat sebuah konsep hubungan antara orangtua dan anak yang dianggap baik dan menafsirkan ukuran survei parenting (Crockett dkk., 2007).

Wawancara dengan rekaman audio tatap muka dan studi dokumen. Wawancara secara mendalam, menggunakan pertanyaan terbuka, peserta fokus dengan keadaan hidup mereka. Teknik wawancara tak terstruktur merupakan teknik wawancara yang dipilih dalam penelitian ini, melalui teknik ini memungkinkan informan dapat mendefinisikan diri dan lingkungannya dengan menggunakan istilah-istilah sendiri yang tentu saja didasarkan pada kultur dan tradisi yang mereka anut. Untuk memastikan keakuratan data, kesimpulan umum tentang hasil wawancara dibacakan oleh peneliti, untuk kemudian mendapat tanggapan dan koreksi dari responden.

Isi pertanyaan adalah: Apa masalah berat yang dialami keluarga dan yang paling sulit diatasi?“, “ Bagaimana cara mengatasi masalah tersebut?“, Berapa jumlah saudara yang di miliki?“, “Apa pendidikan mereka?“, “Bagaimana hubungan dan komunikasi dengan keluarga?“, Bagaimana sosok Ibu menurutmu?“, “Apa kesulitan dalam pendidikan, pertemanan, dan lingkungan tempat tinggal?“, “Bagaimana cara menyenangkan orang tua?“, “Nilai-nilai apa yang bisa diambil dari pengasuhan keluarga?“, “Adakah keluarga lain yang tinggal di rumah selain keluarga inti?“, “Ada masalah dengan keluarga besar?“. Dalam penelitian ini peneliti sendiri sebagai instrumen kunci. Untuk mendapatkan data yang kredibel, jawaban partisipan dicatat secara akurat dan rapi.

## **Analisis Data**

Data mentah penelitian ini berupa transkrip yang didapatkan dari hasil wawancara pada responden. Adapun metode analisa data dengan menggunakan prosedur *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Analisa menekankan pada interpretasi ganda (double-hermeneutic ) atau penafsiran terhadap pengalaman subjektif dari masing-masing partisipan penelitian yang terdiri yaitu berupa “menginterpretasikan interpretasi” partisipan terhadap pengalamannya (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Pada pelaksanaan analisa data dengan prosedur prosedur *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, peneliti melakukan proses yang dinamis saat menjalankan penafsiran (Brocki & Wearden, 2006). Adapun tahapan analisis yaitu dimulai dengan mengambil satu transkrip partisipan dan membacanya berulang kali untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai pengalaman partisipan. Selanjutnya, pembuatan catatan-catatan awal sebagai komentar eksploratoris terhadap transkrip. Catatan- catatan awal tersebut selanjutnya ditransformasikan menjadi tema-tema emergen. Adapun tema-tema emergen yang didapatkan kemudian dikaitkan menjadi tema-tema superordinat. Keseluruhan proses itu dijalankan secara terpisah untuk masing-masing

partisipan. Setelah tema-tema superordinat dari seluruh partisipan didapatkan, peneliti kemudian melihat keterhubungan dari tema-tema superordinat tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Nilai Pengasuhan Remaja Bali**

Remaja Bali yang tinggal dengan orang tua kandung dan bertempat tinggal di Bali sejak lahir sudah sangat lekat dengan gaya pengasuhan karakter orang Bali yang menurut Sutriyanti (2018) didasarkan pada dua sistem yaitu sistem agama Hindu Bali dan sistem keluarga masyarakat leluhur. Sistem agama Hindu yang dianut oleh hampir sebagian besar masyarakat Bali telah terjalin ke dalam berbagai unsur-unsur dan nilai-nilai kebudayaan Bali (Wihantari, 2013). Agama Hindu menjadi identitas manusia Bali sehingga menanamkan ajaran agama terlebih dahulu pada anak, maka nilai kebudayaan Bali akan lebih mudah tersampaikan pada Sang Anak. Sedangkan sistem keluarga menurut (Wihantari, 2013) merentang dari unit terkecil, yaitu keluarga inti, meluas ke unit keluarga menengah, sampai dengan klen patrilineal dimana anak-anak hingga remaja mulai berkenalan dengan nilai-nilai keagamaan, kesosialan, adat dan ritual yang merupakan warisan leluhur dan alam sekitar melalui bimbingan orang tuanya (Sukarma, 2019).

Antara kebudayaan dan kepercayaan yang dianut oleh masyarakat Bali bagaikan sumbu dan lampu yang saling terkait. Hasil penelitian Wiranti dkk (2011) menunjukkan bahwa pengetahuan dan pelaksanaan ritual dan budaya memegang peranan penting di dalam pencarian identitas diri bagi remaja Bali. Seorang anak sejak lahir telah menyandang predikat sebagai purusa (penerus orang tua bagi laki-laki), maka seorang anak mulai diajarkan orang tua tentang bagaimana ia berperilaku, proses pembudayaan dan sosialisasi yang terjadi di mana seorang purusa selalu mendapatkan berbagai pembelajaran dari orang tuanya tentang bagaimana cara-cara bersikap dan bertanggung jawab selama ia hidup dengan mempelajari berbagai peraturan, ketentuan, serta nilai-nilai budaya yang mengatur perannya (Wihantari, 2013). Sedangkan Suwardani dkk (2019) melaporkan bahwa untuk memperkuat kebiasaan Hindu, budaya dan agama, kaum muda diberi kesempatan untuk melakukan *nguopin* / kegiatan *matulungan* pada keluarga Hindu yang memiliki upacara adat dan kegiatan keagamaan sebagai perwujudan kearifan lokal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat lima tema besar nilai pengasuhan yang didapatkan remaja Bali dari orangtuanya yaitu nilai religius, nilai estetika, nilai sosial, nilai harmoni, dan nilai keseimbangan di dalam keluarga dan lingkungan.

### **Nilai Religius**

Remaja dikenalkan Tri Sandhya oleh orang tua mereka, yaitu ritual persembahyangan yang dilakukan sebanyak tiga kali sehari, yaitu pagi, siang, dan malam hari yang pelaksanaannya bisa di pura ataupun dapat dilakukan di mana saja sesuai dengan etika ritual yang berlaku (Wihantari, 2013). Sembahyang Tri Sandhya adalah cara pembelajaran agama yang diutamakan di dalam lingkup keluarga. Ritual ini nampak pada aktifitas remaja dalam penelitian ini. Seperti diuraikan oleh partisipan yang terlibat pada penelitian ini,

*ibadah bersama, sembahyang bersama  
sendiri-sendiri sembahyangnya, nanti pas purnama tilem baru kita sama-sama  
sembahyangnya*



*bilang kemana gitu sama ijinnya, selain sama orang tua ijinnya sama tuhannya juga bilang kemana itu sih, sama setiap rahinan purnama tilem (hari raya purnama dan tilem) kita juga ajakin sembahyang bersama juga malemnya disini*

Remaja dalam penelitian ini juga melaksanakan Yadnya sesa atau sajian yang dihaturkan kepada Bhatara-Bhatari (dewa pelindung) di pamerajan seperti penuturannya kepada peneliti:

*biasanya ya beres-beres rumah gitu, bersih-bersih, mebanten (menghaturkan sesajen)*

ataupun persembahan untuk arwah leluhur diajarkan pada anak sebagai suatu bentuk pembelajaran tentang pentingnya mendahulukan kepentingan yang lain daripada kepentingan diri sendiri (Wihantari, 2013). Selain itu, orang tua Bali konsisten dalam memberi contoh melalui perilaku sehari-hari untuk melaksanakan ajaran agama Hindu. Salah satu remaja mengatakan:

*Ayah kerjanya dari jam tujuh ampe jam.. jam berapa ya.. jam lima, abis tu nyapu lagi ke Pura ngayah (memberikan sesuatu secara ikhlas).*

Ngayah juga merupakan aktivitas yang dilaksanakan untuk kepentingan umum, dilaksanakan secara komunal dalam kehidupan bermasyarakat, dan tidak mendapatkan upah setelah perbuatan itu dilakukan (Gunadha dalam Sukarma, 2017). Perilaku remaja Bali sejalan dengan hasil penelitian Wihantari (2013) yang menunjukkan orang tua selalu berusaha memberi contoh perilaku keagamaan seperti mengamati ibadah, berdoa, berperilaku sopan, menghormati orang lain, dan sebagainya. Para pelajar yang merupakan seorang remaja sangat ingin berkontribusi dan menjadi milik anggota keluarga dan komunitas mereka yang berharga yang menjadi alasan mereka bisa terintegrasi secara alami dalam aktivitas "dengan inisiatif", dan untuk "memenuhi nilai peran" (Rogoff, 2014). Suasana tersebut juga dipaparkan oleh remaja lainnya.

*Biasanya kalo kan kayak mebanten (memperssembahkan sesajen) mebanten canang (memperssembahkan sesajen berupa canang) tu misalnya kita lagi males.. ntarnya ibunya dah yang mebanten (memperssembahkan sesajen).hmm bagian dari agama.. sembahyang..*

Sebagai masyarakat yang menjadi bagian dari kehidupan kolektif, remaja Bali dan keluarganya akan berkumpul dengan keluarga besar, jika ada hari raya besar mereka akan kembali ke daerah asal untuk mengunjungi kerabat dan leluhur. Kalimat

*hari raya setiap Galungan itu kan pulang ke kampung*

menggambarkan bahwa remaja rutin menyambangi tempat asal daerahnya. Seperti terdapat pada penelitian Evitasari & Wiranti (2012) menyebutkan bahwa nilai-nilai budaya kolektivistik menekankan pada pengabdian anak, keharmonisan, keramahan, dan kesediaan untuk mengesampingkan kebutuhan pribadi demi kebaikan sosial seseorang kelompok.

Remaja Bali juga menjiwai kearifan lokal yang ditanamkan orangtuanya berupa rasa ikhlas menerima keadaan yang di gariskan Tuhan. Pada saat wawancara salah satu remaja, peneliti mendengar keterangan responden yang mengatakan

*ya karena ini chaca kuat itu, ya chaca bersyukur aja mungkin ini yang terbaik untuk chaca gitu. Karena Chaca tahu semakin besar ujian yang Tuhan kasih e buat Chaca, berarti Tuhan tahu kalo Chaca tuh kuat.*

Keikhlasan yang berarti rela, sedia mengorbankan diri Prayitno (2016) yang harus dilatih untuk mencapai kebajikan seperti diajarkan di dalam kitab suci Hindu.

Karena ritual dan budaya juga sebagai upaya memperkuat jati diri orang Bali (Wiranti dkk., 2011) maka remaja Bali berupaya untuk mempertahankan identitas ke-Baliannya di tengah perubahan zaman. Ketika wawancara, beberapa remaja Bali memiliki pengetahuan yang membuat mereka melaksanakan ritual bukan hanya semata-mata karena sudah tradisi turun temurun tetapi juga karena menyadari makna yang terkandung di setiap ritual yang dijalankan. Berikut kalimat-kalimat yang menguraikan pengalaman remaja Bali menjalankan nilai kearifan lokal:

*odalan (hari raya) itu kaya hari rayanya nah ini dah..*

*bangunan-bangunan*

*tempat sucinya kan beda-beda, odalan (hari raya) itu kaya kalo di indonesiain hari ulang tahun lah..*

*hari lahir*

*ha iya hari lahir, soalnya kan tiap ini beda-beda, di rumah ini lagi ngadain odalan (hari raya) di merajannya (tempat suci agama hindu yang ada di setiap rumah) kan pasti kaya ada upacara kaya mebat (membuat makanan dan sesajen bersama) atau apa gitu kita juga ngasi gini kaya lawar, tau lawar kan ya?*

Konsep menyama-braya yang di aplikasikan melalui hubungan sosial di antara orang Bali dengan sesamanya dan orang Bali dengan non-Bali dalam kehidupan masyarakat di Bali menunjukkan bahwa semua adalah saudara. Kulawarga (Menyama-Braya), yang dapat diartikan lebih luas dari nyama (saudara), sehingga dapat dimaknai sebagai kerabat; manyama-braya artinya hal kekerabatan, hubungan kekerabatan; pabrayaan, artinya gunakan; berikan; dermakan untuk kepentingan hubungan kekerabatan (Tim dalam Prayitno, 2016). Untuk mempererat persaudaraan remaja Bali juga melakukan kegiatan Mejotan, yaitu memberikan sejenis kue, makanan atau buah-buahan kepada tetangga atau sahabat lainnya saat menyelesaikan upacara atau hajatan tertentu (Evitasari & Wiranti, 2012) seperti nampak pada ungkapan mereka:

*kita iya kasi ke tetangga-tetangga gitu, kita kan buat banten (sesajen yang berisi bahan pangan yang kemudian dihaturkan) juga itu, bantennya itu kalo udah selesai kita haturkan buah-buahannya kasi tetangga-tetangga.*

## **Nilai Estetika**

Kepatuhan melaksanakan ritual agama dan pelestarian budaya Bali saling kait mengait antar satu dan yang lainnya karena menurut Arnyana, (2014) inti dari budaya Bali adalah Agama Hindu. Dalam tulisan Corona dkk., (2015) menyebutkan bahwa kolaborasi yang sama ini juga terlihat di tingkat komunitas di mana misalnya upacara akbar dilakukan di salah satu pura, dan setiap keluarga desa pergi ke ruang komunitas untuk mempersiapkan sesajen yang dibutuhkan untuk upacara tersebut. Sehingga aktifitas ini akan membentuk pola yang indah yang melibatkan banyak unsur yang rumit, termasuk sistem agama dan politik, adat istiadat, bahasa, perkakas, pakaian, bangunan dan karya seni (Arnyana, 2014). Partisipasi remaja bisa masuk dalam bentuk pekerjaan, membawa bahan untuk sesajen — misalnya beras atau

pisang, menganyam keranjang, menyapu pura, menari dan bermain musik, atau sekadar menyaksikan tarian untuk upacara. Remaja mengaplikasikan tugas rutin bersama teman mereka, seperti membantu orang tua untuk menyapu bait suci atau membantu mempersiapkan persembahan; juga, biasanya pemimpin upacara menggabungkan bantuan mereka dalam mendistribusikan air suci kepada orang-orang.

Selain itu, remaja Bali juga aktif dalam komunitas kepemudaan di Banjar tempat mereka tinggal. Remaja yang tergabung dalam sekaa taruna (organisasi kepemudaan) adalah pianak banjar (putra-putri banjar) yang dipersiapkan menjadi krama banjar. Mereka dididik, diajar, dan dilatih oleh generasi tua (krama banjar) tentang berbagai aspek kehidupan pakraman dengan harapan benar-benar siap memasuki dunia sosial sesungguhnya (Sukarma, 2019). Berdasarkan paparan remaja dalam penelitian ini:

*Nari sama wirama (menyanyi dalam budaya hindu)*

yang menegaskan bahwa remaja ini ikut melestarikan adat budayanya sejak dini melalui komunitas kidung Bali .

Pada aktifitas lain terdapat remaja yang rutin memainkan alat musik tradisional Bali, remaja ini mengatakan:

*pake odalan (hari raya) oh latihan megambel (memainkan alat music tradisional) di Pura.*

Pentingnya musik gamelan di Bali yang hampir ada di setiap desa, di pura atau di komunitas akademi seni yang dikenal sebagai sanggar atau sekeha mencirikan bahwa musik bukanlah kata benda tapi kata kerja. Alat musik tradisional dimainkan tidak hanya di upacara agama formal tetapi juga di berbagai acara budaya dan orkestra (Corona dkk., 2015).

## **Nilai Sosial**

*Menyama braya* merupakan konsep sosial yang dilaksanakan masyarakat Bali berdasarkan *awig-awig* (pranata sosial) berlandaskan filosofi hindu Tri Hita Karana (Arnyana, 2014). *Menyama braya* yang berarti semua adalah saudara yang sama, maka harus saling membantu, saling memberi dukungan tanpa meminta imbalan. Sehingga terjalinnya hubungan sosial itu adalah sebagai modal sosial (sosial invest), yang memungkinkan berkembangnya keselarasan hidup masyarakat Bali. Remaja selalu dilibatkan dalam kegiatan gotong royong, baik di rumah maupun di komunitas banjar. Aktifitas anak dalam manifestasi sosial tampak pada kalimat

*hmm gimana ya.. hmm.. hm.. jangan nakal di sekolah yang gitu tu, abis itu bantuin ibu ee.. bekerja gitu.. bekerja di rumah, bantu-bantu cuci piring, nyuci baju gitu. Kalo mau niat sih.. bantu-bantu nyuci, nyapu yang gitu tu.. lap kaca gitu lah.*

Kekompakan antar anggota keluarga juga dirasakan remaja Bali, mereka mendapat dukungan sosial tinggi dari orang tua maupun saudara kandung, salah satu remaja menjelaskan:

*ya pastinya support, berusaha buat saya tuh ngelupain gitu buat saya seneng, gitu. ya suka cerita saling ngasih support, saling ngasih solusinya tuh kayak gimana nih nyelesaiin sama-sama gitu.*

Dukungan moral bisa berupa doa keluarga untuk kebaikan anak, seperti tertuang dalam obrolan:

*Ee.. kayak doa, itu pasti abis tuh diajak jalan-jalan.*

Ketika berkumpul dengan masyarakat, remaja berelaborasi bersama anak muda, perempuan dan laki-laki yang bekerja dalam kelompok besar untuk menyelesaikan semua pekerjaan yang dibutuhkan, terutama pada acara komunitas seperti upacara keagamaan dan perayaan. Remaja melaksanakan tugas seperti menyiapkan tempat, menyapu, menyiapkan sesajen dan lainnya. Menyama-braya merupakan bentuk toleransi dan solidaritas sosial yang tersimpan dalam kearifan lokal (Corona dkk., 2015). Ruang komunitas utama tempat anak-anak belajar dan berpartisipasi di Bali adalah: rumah, tempat fasilitas umum di setiap lingkungan (atau Bale banjar), dan pura. Di area tersebut, ada penekanan yang kuat dalam hal kerjasama dan gotong royong dalam banyak kegiatan sehari-hari, terutama yang berhubungan dengan upacara akbar.

### **Nilai Keseimbangan**

Manusia harus saling berhubungan dan berada dalam suatu keseimbangan yang senantiasa harus tetap dijaga karena manusia sebagai bagian dari alam semesta yang tidak dapat dipisahkan dengan Penciptanya, yaitu Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga manusia, alam semesta, dan Tuhan Sang Pencipta adalah kesatuan yang saling terikat (Prayitno, 2016). Masyarakat Bali senantiasa mengupayakan dan menjaga terpeliharanya suasana yang harmonis dalam keluarga, masyarakat, baik dalam hubungan manusia dengan Tuhan, maupun dalam manusia dengan sesama dan alam sekitar untuk dapat mencapai tujuan hidup yaitu kesejahteraan atau kebahagiaan jasmani dan rohani. Hal ini tercermin bagaimana nilai-nilai pengasuhan orang tua yang menekankan untuk menghormati orang tua seperti cerita berikut:

*Disuruh hormatin orang lebih tua tapi jangan takut sama orang yang lebih tua..., tu pasti, pasti orang tua minta anaknya ke arah yang positif, yang bagus, yang baik anaknya, mangkanya jangan lah kaya ngelawan orang tua gitu ikutin nasehatnya, komunikasi itu penting juga, sesibuk apapun kumpul sama orang tua itu waktunya sangat berharga ya. artinya itu ya kaya gotong royong gitu artinya ya karena kita saling support juga, saling terbuka, saling jujur-jujukan kan bisa saling bantu satu sama lain.*

Bersandar pada filosofi nilai-nilai, etika, cara-cara dan perilaku, peralatan, kebiasaan baik dan benar yang diwariskan secara turun temurun yang dapat memberikan pedoman hidup dalam menyelenggarakan hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam lingkungannya adalah kebijaksanaan manusia yang termanifestasikan dalam budaya atau kearifan lokal. Tri Hita yang merupakan kearifan lokal Bali menyebutkan tiga hal penyebab kehidupan manusia Bali bahagia yaitu suatu budaya atau kebiasaan bagaimana manusia Bali melakukan hubungan dengan Tuhan, melakukan hubungan dengan sesama manusia, dan bagaimana melakukan hubungan dengan alam lingkungannya menurut (Aryana, 2017). Kearifan lokal Tri Hita Karena ini digunakan sebagai pedoman dalam kehidupan di rumah tangga, di desa adat, dan kehidupan di Bali .

Untuk menciptakan suasana yang imbang, remaja mendapat dukungan sosial dari orang tua ketika harus memustuskan sesuatu yang penting, hal ini seperti diceritakan salah satu remaja seperti berikut:

*Kalau bentuk dukungan biasanya Mama sama Ayah itu e tetap support kalau misalnya ikut lomba paskib gitu mama sama ayah karena selalu datang e kalo mereka berdua ada waktu pasti mereka datang nonton terus kalau misal pulang gak bawa piala itu mama sama papa bilang kayak gini “yang penting tadi pas lomba udah nampilin semua yang kamu punya dan piala itu piala sama juara itu cuma hadiah doang”*

*mama sama ayah selalu bantuin pembuatan keputusan apalagi kalau e Samira mau curhat sama mama tentang orang yang Samira suka tuh Mama biasanya dengerin kasih pendapat terus Ayah juga sama, ayah sama mama itu selalu suport gimana pun keadaannya.*

## **Nilai Harmoni**

Adat dalam budaya Bali seperti kehidupan yang mencerminkan pengabdian kepada kelompok masyarakat, menyandang nilai-nilai harmoni, kerjasama, dan keseimbangan. Melalui penerapan hidup berdasarkan transmisi nilai yang ditanamkan orang tua, remaja belajar dengan cara yang indah, bukan hanya cara menjalankan ritual, tapi lebih ke arah bagaimana menjadi orang Bali. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah bahwa hidup dalam budaya kolektif memainkan kebersamaan karena kearifan lokal Bali, hanya dapat dilakukan bersama dengan orang lain atau kelompok, tidak bisa dilakukan secara individu. Ini mengacu pada aspek gagasan filosofis dan religius.

Keharmonisan hubungan keluarga sangat diutamakan, remaja mendapat bimbingan untuk bersinergi dalam melakukan komunikasi aktif dengan anggota keluarga. Seperti ungkapan remaja dalam penelitian kami berikut ini:

*support biasanya kalau samira lagi,.. soalnya mama sama ayah tuh kan tahu kalau lagi kesel tuh kayak gimana pulang sekolah kalau misalnya lagi kesal sama kejadian yang di sekolah Mama sama Ayah pasti nanya “kamu kenapa?” digituin. Terus mama sama ayah berusaha ngibur biar Samira tuh gak sedih sedih terus.*

*Kalau kesulitan sih kayaknya nggak ada yang buat mama sama ayah kayaknya nggak ada tapi setiap masalah itu pasti bakalan diselesaikan dengan musyawarah keluarga biasanya.. udah itu aja*

*Hmm.. biasanya dengan apa gitu metode nya di kumpulkanlah Samira dengan Adiknya diajak ngobrol*

Remaja Bali terbiasa pamit ketika akan pergi dari rumah untuk melakukan sesuatu sebagai bentuk komunikasi yang merupakan salah satu bagian hubungan antar manusia baik individu maupun kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, komunikasi melibatkan sejumlah orang dimana seseorang menyatakan sesuatu kepada orang lain, jadi yang terlibat dalam komunikasi adalah anggota keluarga seperti cerita remaja berikut:

*bapak dari kecil sih ngajarin sebelum kemana-mana pamitan dulu, kalo orang hindu ya sembahyang dulu istilahnya gitu..*

*iya, itudah diajarin sama bapak, orang tua gitu, pamitan dulu kalo mau kemana-mana gitu, berangkat sekolah, berangkat kerja atau kemana gitu*

Kalimat di atas mencerminkan pola pengasuhan seperti layaknya negara kolektif lainnya yakni anak-anak harus mematuhi dan menghormati ayah dan posisi mereka lebih rendah dari orang tua; adanya orang tua dipandang sebagai berkah penting bagi anak-anak (Riany dkk., 2017). Tentu saja pengasuhan tersebut sejalan dengan pola yang diterapkan pada remaja Bali.

Dalam rangka menciptakan suasana yang harmonis, remaja Bali sudah terbiasa untuk meluangkan waktu bercengkrama dengan keluarga. Mereka menuturkan:

*pastinya kuncinya komunikasi itu*

*iya, trus kumpul ya pokonya sempet-sempetin lah ngobrol-ngobrol sama orang tua gimana..*

*iya misalnya kaya hari libur tu sempetin lah keluar sama keluarga gitu juga he eh*

Kalimat tersebut mencirikan bahwa kombinasi antara etika, agama, sosial, dan ritual kehidupan sudah melekat pada setiap keluarga remaja Bali untuk membentuk hubungan yang lebih stabil sebagai identitas *kulawarga* Bali.

Hal positif lainnya yang muncul dalam perspektif remaja Bali terhadap nilai-nilai pengasuhan orang tua adalah tumbuhnya etos kerja yang tinggi. Hal ini sebagai wujud dari konsep *Karma Phala* dalam ajaran Hhindu, yaitu bahwa kerja adalah sebuah ibadah (*yajña* atau pengorbanan), dan jika ingin membebaskan diri dari berbagai keterikatan hidup, tiada jalan lain, kecuali kerja (Prayitno, 2016). Hasil kerja dari remaja ini bukan alih-alih ingin menyenangkan diri sendiri melainkan membantu orang tua dalam membiayai saudara dan keluarga lainnya. Berikut penuturan remaja:

*iya mangkanya saya pingin ambil alih, saya nanggung adiknya ini biar bapak nanggung yang cewek aja tu gitu. Karma phala juga bisa diselarasskan dengan konsep menyama braya di dalam keluarga.*

Seperti terlihat kontribusi remaja berikut saat mengatur uang yang didapat dari orang tuanya:

*separuhnya untuk beli makan separuhnya lagi tak tabung nanti kalo ada perlu kan bisa pake uang itu, untuk bayar buku LKS, kan sekarang dapet buku baru-baru belajar ni, sama bayar-bayar kas, nanti ada keperluan yang lain itu kan bisa pake uang sendiri.*

## **SIMPULAN**

Bali sebagai daerah yang kaya akan kearifan lokal memiliki suatu nilai hidup dan dipercaya sebagai sebuah budaya yang dibenarkan dan dihormati masyarakat. Dengan kearifan lokal ini, remaja Bali mendapatkan nilai-nilai moral yang ditanamkan oleh orang tuanya sejak dini. Perilaku dan kebiasaan secara sadar dan tidak sadar akan terealisasi di lapangan, dengan bukti bahwa remaja Bali mampu menjadi agen adat budaya lokal setempat. Remaja-remaja tersebut mendapat fasilitas untuk penanaman nilai karakter melalui kebiasaan-kebiasaan orang tua berdasarkan nilai kearifan lokal.

Nilai-nilai transmisi orang tua yang dapat digeneralisasikan remaja Bali diantaranya adalah nilai-nilai religius, nilai estetika, nilai sosial, nilai harmoni, dan nilai keseimbangan di dalam keluarga dan lingkungan. Nilai pengasuhan tersebut berlandaskan ajaran kitab suci Agama Hindu yang tercermin dalam adat budaya. Dengan mengaplikasikan nilai-nilai pengasuhan tersebut mampu membentuk sebuah identitas remaja sebagai warga Bali seutuhnya.

Penelitian selanjutnya dapat menggali dari perspektif orangtua dalam menanamkan nilai-nilai budaya Bali pada anaknya. Selain itu, subjek penelitian dapat diperluas dengan berbagai karakteristik lainnya seperti usia dan jenis keluarga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Deputi Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional sebagai pemberi dana Penelitian Dasar Unggulan Perguruan Tinggi dengan nomor SK 257-47/UN7.6.1/PP/2020. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada 13 remaja Bali sebagai partisipan penelitian, serta Program Studi Psikologi Universitas Udayana dan SMP Harapan Nusantara Bali atas bantuan dan kerjasama yang baik selama penelitian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnyana, I. B. P. (2014). Peranan budaya bali dalam mengembangkan pendidikan karakter di sekolah. 187–197.
- Asril, N. M & Tirtayani, L. (2017). Parenting experience in the indigenous Balinese Village, Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 134. <https://doi.org/10.2991/icirad-17.2017.53>
- Augustine, M. E., & Stifter, C. A. (2014). Temperament, parenting, and moral development: specificity of behavior and context. *Social Development*, 24(2), 285–303. <https://doi.org/10.1111/sode.12092>
- Barni, D., Ranieri, S., Scabini, E., & Rosnati, R. (2011). Value transmission in the family: do adolescents accept the values their parents want to transmit? *Journal of Moral Education*, 40(1), 105–121. doi:10.1080/03057240.2011.553797
- Brocki, J. M., & Wearden, A. J. (2006). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology and Health*, 21(1), 87-108. doi: <https://doi.org/10.1080/14768320500230185>
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting*, 12, 212–221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>.
- Bornstein, M. H., & Lansford, J. E. (2010). *Parenting*. In M. H. Bornstein (Ed.), *The handbook of cross-cultural developmental science* (pp. 259–277). New York, NY: Taylor & Francis.
- Bornstein, M. H., Lansford, J. E., & Putnick, D. L. (2014). Learning by observing and pitching in to family and community endeavors: an orientation. *Human Development*, 57(July 2011), 69–81. <https://doi.org/10.1080/15295192.2011.585568>
- Corona, Y., Ayu, D., Putri, E., & Quinteros, G. (2015). Children ' s participation in ceremonial life in Bali : extending LOPI to other parts of the world. in children learn by observing and contributing to family and community endeavors: a cultural paradigm. *Elsevier Inc*, 1(49).. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2015.08.002>
- Crockett, L. J., Brown, J., & Russell, S. T. (2007). The meaning of good parent – child relationships for mexican american adolescents. *Journal of research on adolescence*, 17(4), 639–668.

- Danioni, F., Barni, D., & Rosnati, R. (2017). Transmitting sport values: The importance of parental involvement in children's sport activity. *Europe's Journal of Psychology*, *13*(1), 75–92. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1265>
- Dewi, I. A. S. K., & Herdiyanto, Y. (2018). Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, *5*(2), 434–443.
- Douglas, H. A., Hamilton, R. J., & Grubs, R. E. (2009). The effect of BRCA gene testing on family relationships : a thematic analysis of qualitative interviews. *J Genet Counsel*, *18*, 418–435. <https://doi.org/10.1007/s10897-009-9232-1>
- Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2014). Social research methods: qualitative and quantitative approaches. *Teaching Sociology*, *30*(3). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Evitasari, I. A. G. S., & Wiranti, N. N. (2012). A study of indigeneous psychology : contribution of tat twam asi (balinese local wisdom) to construct balinese self – esteem. *2nd Southeast Asia Psychology Conference, September 2012*.
- Fan, W., & Williams, C. M. (2010). The effects of parental involvement on students' academic self-efficacy, engagement and intrinsic motivation. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, *30* (1), 53–74. <https://doi.org/10.1080/01443410903353302>
- Fan, Williams, & Wolters. (2011). Parental involvement in predicting school motivation: similar and differential effects across ethnic groups. *The Journal of Educational Research*, *105* (1), 21–35. <https://doi.org/10.1080/00220671.2010.515625>
- Hernández-Alava, M., & Popli, G. (2017). Children's development and parental input: Evidence from the UK millennium cohort study. *Demography*, *54*(2), 485–511. <https://doi.org/10.1007/s13524-017-0554-6>
- Khan, S. N. (2014). Qualitative Research Method: Grounded Theory. *International Journal of Business and Management*, *9*(11), 224–233. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v9n11p224>
- Lekes, N., Joussemet, M., Koestner, R., Taylor, G., Hope, N. H., & Gingras, I. (2011). Transmitting intrinsic value priorities from mothers to adolescents: the moderating role of a supportive family environment. *Child Development Research*, *2011*, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2011/167146>
- Mousavi, A., & Juhari, R. (2019). Systematic review of parenting style and children's emotional intelligence: recent updates on western and non- western families. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, *15* (SUPP1), 147-152.
- Min, J., Silverstein, M., & Lendon, J. P. (2012). Intergenerational transmission of values over the family life course. *Advances in Life Course Research*, *17*(3), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2012.05.001>
- Prayitno, U. S. (2016). Ajeg bali and social capital : sociology study in bali community social



- change. *Pusat Penelitian Badan Keahlian Dpr Ri*, 113–126.
- Pinangkani & Destiwati. (2017). Pola komunikasi pada upacara adat (studi etnografi komunikasi dalam upacara adat Metatah di Bali). 4 (1)
- Riany, Y. E., Meredith, P., & Cuskelly, M. (2017). Understanding the influence of traditional cultural values on Indonesian parenting. *Marriage and Family Review*, 53(3), 207–226. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1157561>
- Rogoff, B. (2014). Learning by observing and pitching in to family and community endeavors: An orientation. *Human Development*, 57(2–3), 69–81. <https://doi.org/10.1159/000356757>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Los Angeles, CA: SAGE
- Sukarma, I. W. (2019). Pengembangan kearifan lokal seni budaya melalui pendidikan berbasis banjar di Bali. *Proceeding of 2nd International Conference of Arts Language And Culture*, 21–32.
- Supandi, D., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Pola asuh orang tua dalam perkembangan moral remaja. 2(1), 35–46.
- Sutriyanti, N. K. (2018). Penumbuhkembangan karakter dalam keluarga Hindu di desa bayunggede sebagai desa kuno di Bali.
- Suwardani, N. P., Paramartha, W., & Indiani, N. M. (2019). Formatting of religious attitude of Hindu Bali youth in the context of religion conversion (Ethnopedagogy Study in Taro Tegalalang Village, Gianyar). *Vidyottama Sanatana: International Journal of Hindu Science and Religious Studies*, 3(2), 240. <https://doi.org/10.25078/ijhsrs.v3i2.1004>
- Tam, K.-P., Lee, S.-L., Kim, Y.-H., Li, Y., & Chao, M. M. (2012). Intersubjective model of value transmission. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(8), 1041–1052. <https://doi.org/10.1177/0146167212443896>
- Wihantari, B. (2013). Studi etnografi penanaman nilai agama Hindu pada anak oleh anggota banjar Surabaya. *AntroUnairDotNet*, 2(1), 238–254.
- Wiranti, N.N., Evitasari, Ratih, & Herdiyanto. Ritual and culture as a media to find Balinese adolescents self-identity: indigenous psychology approach. *Www.Academia.Edu*.
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International Journal of Pediatrics*, 2010, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2010/468526>

# **HARDINESS DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN-KERJA PADA GURU PEREMPUAN**

**Nur Aisyah Rahmani Nasution, Endah Puspita Sari**

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Kampus Terpadu III, Jalan Kaliurang KM. 14.5, Sleman, D.I. Yogyakarta 55584

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

## **Abstract**

The number of working women in Indonesia from time to time is increasing. Working women are required to be able to balance a life outside and inside the home. This study aims to determine the role of hardiness in work-life balance among female teachers. The teacher profession was chosen because the teacher's current task is not only to teach and educate students; but teacher nowadays has various administrative tasks that must be completed. The hypothesis proposed in this study was there is a positive correlation between hardiness and work-life balance among female teachers. This study used quantitative methods with convenience sampling techniques. Participants in this study were 123 female teachers who worked at various levels of education at D.I. Yogyakarta, married, and has children. The scale used in this study were the Work-Life Balance Scale by Rinchy and Panchanatham (36 items,  $\alpha = 0.95$ ) and the Short Measure of Hardiness/Dispositional Resilience Scale-II by Sinclair and Oliver (14 items,  $\alpha = 0.78$ ). The method of data analysis used Pearson Product-Moment Correlation. The results of analysis showed that there was a significant positive correlation between hardiness and work-life balance among female teachers ( $r = 0.325$ ,  $p = 0.000$ ;  $p < 0.01$ ). Therefore, the hypothesis is accepted and it can be concluded that the higher the hardiness of female teachers, the higher the work-life balance of female teachers; and vice versa.

**Keywords:** hardiness; work-life balance; female teacher

## **Abstrak**

Jumlah perempuan bekerja di Indonesia dari waktu ke waktu semakin bertambah. Di Indonesia, para perempuan bekerja dituntut untuk mampu menyeimbangkan kehidupan di luar dan di dalam rumah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *hardiness* dalam keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan. Profesi guru dipilih mengingat tugas guru saat ini tidak lagi hanya mengajar dan mendidik siswa; tapi guru juga memiliki berbagai tugas administratif yang harus diselesaikan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *hardiness* dan keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *convenience sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 123 guru perempuan yang bekerja di berbagai jenjang pendidikan di D.I. Yogyakarta, telah menikah, dan memiliki anak. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Work-Life Balance* yang dikembangkan oleh Rinchy dan Panchanatham (36 aitem,  $\alpha = 0.95$ ) dan *Short Measure of Hardiness/Dispositional Resilience Scale-II* yang dikembangkan oleh Sinclair dan Oliver (14 aitem,  $\alpha = 0.78$ ). Analisis data dilakukan menggunakan *Pearson Product-Moment Correlation*. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan ( $r = 0.325$ ,  $p = 0.000$ ;  $p < 0.01$ ). Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, maka semakin tinggi keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan; begitu pula sebaliknya.

**Kata kunci:** *hardiness*; keseimbangan kehidupan-kerja; guru perempuan

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin maju menyebabkan semakin meningkatnya kebutuhan hidup. Untuk dapat memenuhi kebutuhan yang beragam, manusia dituntut untuk berusaha dan bekerja. Oleh karena itu, saat ini banyak perempuan memutuskan untuk bekerja. Namun, selain untuk memenuhi kebutuhan hidup, terdapat juga perempuan yang memilih untuk bekerja karena dengan bekerja, dirinya dapat menunjukkan eksistensi dan aktualisasi diri (Hidayati, 2015). Hidayati (2015) menambahkan bahwa perempuan yang memiliki kebutuhan relasi sosial yang tinggi akan menganggap bekerja sebagai hal yang menyenangkan karena bisa mendapatkan penerimaan sosial dan bertemu dengan rekan-rekan kerja. Selain itu, bekerja juga dapat dijadikan sarana untuk aktualisasi diri karena ketika bekerja individu akan terus meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.

Berdasarkan data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (2018) menunjukkan bahwa pada tahun 2017, jumlah tingkat partisipasi angkatan kerja (TPAK) perempuan di Indonesia sekitar 50,89%. TPAK mengindikasikan tingkatan penduduk usia kerja pada suatu daerah atau negara yang aktif secara ekonomi. Melalui data yang diperoleh diketahui bahwa cukup banyak perempuan di Indonesia yang memutuskan untuk bekerja.

Salah satu profesi yang banyak ditekuni oleh perempuan adalah guru. Menurut data dari Pusat Data dan Informasi (2020), di provinsi D.I. Yogyakarta misalnya, guru perempuan yang mengajar di tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dan kejuruan pada tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 23.849 orang. Pekerjaan sebagai guru dianggap cocok untuk perempuan karena sesuai dengan karakteristik perempuan yang sabar, luwes, berjiwa pendidik (Jatiningsih & Setyowati, 2006), dan juga adanya naluri sebagai pengasuh anak (Khilmiyah, 2012). Cinamon dan Rich (dalam Nurmawati, Thoyib, Noermijati, & Irawanto, 2014) menyatakan profesi guru banyak dipilih oleh sebagian besar perempuan karena meskipun bekerja, seorang guru masih dapat mengalokasikan waktu dan energi secara optimal untuk menjalankan peran di keluarga. Oleh karena itu, profesi sebagai guru banyak diminati perempuan karena adanya naluri dasar untuk menyayangi anak dan pekerjaan ini dianggap memungkinkan untuk dilakukan meskipun telah berkeluarga.

Pada kenyataannya, ada banyak tugas yang harus dilakukan oleh seorang guru. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 35 tahun 2010, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Tidak hanya itu, terdapat juga tuntutan dari pemerintah yang harus dikerjakan oleh guru terkait administrasi mengajar. Peraturan tersebut pada dasarnya dibuat dengan tujuan meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia melalui peningkatan kualitas guru (de Sirat, Wibowo, & Andjarwirawan, 2015). Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan seorang guru perempuan, subjek mengatakan bahwa tugas terkait administratif cukup membuat waktu guru habis di sekolah. Ketika tidak dapat menyelesaikan tugas di sekolah, tidak jarang guru memutuskan untuk membawa pulang tugas pekerjaan di sekolah untuk diselesaikan di rumah. Hal tersebut tentu saja dapat membuat waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan beristirahat menjadi berkurang.

Hasil penelitian Poudineh, Vazirimehr, dan Vazirimehr (2014) menunjukkan bahwa guru dan dosen di universitas adalah salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami stres. Stres ini tampak karena selain tuntutan di pekerjaan, tuntutan di rumah juga dapat membuat guru mengalami kesulitan, misalnya ketika anak sedang sakit. Berdasarkan

wawancara, subjek mengaku ketika anak sedang sakit maka dirinya harus memberikan perhatian dan waktu yang lebih banyak untuk merawat anak. Hal tersebut akan membuat subjek yang sedang bekerja terus terpikir tentang keadaan anak di rumah. Meskipun memiliki asisten rumah tangga, menurut subjek, dirinya tetap harus bertanggung jawab mengasuh anak serta ikut membantu dalam mengurus pekerjaan rumah tangga. Adanya peran sebagai pekerja, istri, ibu, dan anggota masyarakat membuat perempuan yang berkarir diharapkan mampu menjalankan berbagai peran tersebut dalam waktu bersamaan (Khilmiyah, 2012). Banyaknya tanggung jawab dan tugas yang harus dilakukan dapat membuat guru perempuan rentan akan stres. Beberapa hal yang dapat menjadi sumber stres yaitu beban kerja, konflik peran, dan hubungan interpersonal (Razak, Yusof, Azidin, Latif, & Ismail, 2014)

Penelitian yang dilakukan oleh Delina dan Raya (2013) terhadap perempuan yang bekerja di bidang akademik, IT, dan kesehatan menunjukkan hasil perempuan yang bekerja di bidang akademik berada di urutan kedua yang mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Menurut Handayani (2013) sebagian besar perempuan yang bekerja akan mengalami kesulitan dalam mencapai keseimbangan kerja dan keluarga karena ketika berada dalam ranah kerja ataupun keluarga, ada satu sisi yang diuntungkan dan ada sisi yang harus dikorbankan. Oleh karenanya keseimbangan kehidupan-kerja menjadi sesuatu yang penting, khususnya bagi perempuan. Menurut Rincy dan Panchanatham (2010), *work-life balance* (keseimbangan kehidupan-kerja) dapat diartikan sebagai ketiadaan konflik yang tidak dapat diterima antara tuntutan di pekerjaan dan non pekerjaan. Ahli lain, Hudson (2005) mendefinisikan keseimbangan kehidupan-kerja sebagai tingkat kepuasan dari keterlibatan atau adanya kecocokan di berbagai peran yang dilakukan dalam kehidupan seseorang.

Ketika perempuan yang bekerja dapat menyeimbangkan perannya di pekerjaan dan kehidupan, hal tersebut akan memberikan keuntungan pada berbagai pihak. Kossek dan Ozeki (dalam Grzywacz & Carlson, 2007) mengatakan bahwa indikator dari keseimbangan akan berasosiasi dengan komitmen kerja karyawan dan kepuasan kerja yang akhirnya akan berpengaruh pada kinerja karyawan. Hal ini didukung oleh penelitian Darmawa, Silviandari, dan Susilawati (2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *work-life balance* dan *burnout* pada dosen perempuan. Sementara itu, dari segi keluarga akan menunjukkan adanya kepuasan di dalam keluarga, kepuasan pernikahan, dan keberfungsian keluarga (Carlson, Kacmar, Wayne, & Grzywacz, dalam Handayani, 2013). Tercapainya keseimbangan kehidupan-kerja juga berhubungan dengan kepuasan pribadi dan kesejahteraan di tempat kerja, rumah, dan dalam kehidupan sehari-hari yang kemudian akan berdampak pada orang lain seperti rekan kerja, keluarga, dan teman-teman (Guest, 2002)

Sekumpulan ciri kepribadian yang diidentifikasi dapat menetralkan stres yang berkaitan dengan pekerjaan adalah *hardiness* (Kobasa dalam Kreitner dan Kinicki, 2005). Dengan kata lain, kepribadian merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu untuk mencapai keseimbangan kehidupan-kerja (Guest, 2002). Lebih lanjut, Kobasa mengemukakan bahwa *hardiness* adalah konstelasi dari karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber perlawanan dalam keadaan yang penuh stres (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). *Hardiness* melibatkan kemampuan untuk mengubah bentuk *stressor* yang negatif menjadi tantangan yang positif; baik secara sudut pandang maupun secara perilaku (Kreitner dan Kinicki, 2005).

Guru perempuan yang memiliki kepribadian *hardiness* akan berbeda dengan guru perempuan yang tidak memiliki kepribadian *hardiness*. Schultz dan Schultz (2006) menjelaskan bahwa

individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi akan memiliki sikap yang membuat dirinya lebih mampu dalam melawan stres. Individu dengan *hardiness* memiliki komitmen terhadap pekerjaannya, percaya bahwa dapat mengontrol peristiwa dalam kehidupannya, dan melihat perubahan sebagai suatu hal yang menarik dan menantang. Guru perempuan dengan kepribadian *hardiness* akan mengatasi situasi stres dengan menghadapinya dan berjuang untuk mengubahnya menjadi sesuatu yang positif, bukan menganggapnya sebagai ancaman, menghindar, atau menyalahkan orang lain. Guru perempuan dengan kepribadian *hardiness* juga akan memiliki pemikiran dan keyakinan bahwa dirinya akan mampu untuk menjalankan peran dan melakukan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya dengan baik sehingga dapat mendukung untuk tercapainya keseimbangan kehidupan-kerja. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* yang rendah akan lebih mudah merasa sakit oleh lingkungan yang penuh stres (Dogah, Khaledian, & Arya, 2013). *Hardiness* yang rendah akan membuat individu tidak cukup kuat dalam menghadapi stres sehingga membuat individu tersebut tidak mau memberikan usaha yang lebih besar dalam melakukan pekerjaan, kurangnya pengharapan, serta mudah menyerah.

Berdasarkan pemaparan yang sudah disampaikan sebelumnya, penelitian terkait *hardiness* dan keseimbangan kehidupan-kerja pada perempuan, terutama pada profesi guru, menjadi topik yang menarik dan penting untuk diteliti. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa banyak perempuan yang telah berkeluarga memutuskan untuk bekerja. Ketika menjalani berbagai peran secara bersamaan, tentu akan banyak tantangan yang harus dihadapi oleh perempuan. Tantangan-tantangan untuk dapat menyeimbangkan peran di pekerjaan dan non pekerjaan rentan untuk memicu munculnya stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *hardiness* dengan keseimbangan kehidupan-pekerjaan pada guru perempuan. Semakin tinggi *hardiness*, maka semakin tinggi keseimbangan kehidupan-pekerjaan, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin rendah keseimbangan kehidupan-pekerjaan.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru perempuan yang telah menikah dan memiliki anak. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 123 guru perempuan yang mengajar diberbagai jenjang pendidikan dengan akreditasi 'A' di D.I Yogyakarta. Alasan pemilihan sekolah dengan akreditasi 'A' adalah karena untuk mencapai akreditasi tersebut tidak lepas dari peranan guru dalam mewujudkan program pendidikan di sekolah. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan model *convenience sampling*, yaitu dipilih berdasarkan ketersediaan elemen yang dapat dijadikan sample penelitian dan kemudahan akses untuk pengambilan data (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016)

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua alat ukur. Alat ukur pertama adalah *Work-Life Balance Scale* untuk mengukur keseimbangan kehidupan-kerja. Alat ukur ini dikembangkan oleh Rinchy dan Panchanatham (2010) yang disusun berdasarkan empat dimensi yaitu *intrusion of personal life into work*, *intrusion of work into personal life*, *work enhancement by personal life*, dan *personal life enhancement by work*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rinchy dan Panchanatham (2010) bahwa koefisien reliabilitas dari masing-masing dimensi *Work-Life Balance Scale* adalah sebagai berikut: pada dimensi *intrusion of personal life into work* didapatkan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0.97.

Kemudian pada dimensi *intrusion of work into personal life* didapatkan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0.98. Dimensi ketiga, *work enhancement by personal life* didapatkan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0.81. Terakhir, pada dimensi *personal life enhancement by work* didapatkan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0.97. Jumlah aitem pada alat ukur ini ada 42 dengan tujuh pilihan jawaban. Pelaksanaan skoring dilakukan berdasarkan acuan dari jurnal yang dibuat oleh pembuat alat ukur yaitu Rinchy dan Panchanatham (2010). Sebelum digunakan untuk pengambilan data penelitian, skala ini diuji cobakan kepada 57 subjek. Skala *Work-Life Balance* yang digunakan untuk pengambilan data penelitian terdiri dari 36 aitem pernyataan dengan koefisien reliabilitas keseluruhan skala ( $\alpha$ ) sebesar 0.95.

Adapun untuk alat ukur yang digunakan untuk mengukur *hardiness* adalah *Short Measure of Hardiness/Dispositional Resilience Scale-II* yang dikembangkan oleh Sinclair dan Oliver (2003). Skala yang digunakan peneliti merupakan translasi dari *Dispositional Resilience Scale* milik Bartone (Sinclair & Oliver, 2003). Skala disusun berdasarkan 3 dimensi yang dikemukakan oleh Kobasa (Bartone, Ursano, Wright, & Ingraham, 1989) yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge*. Pada *Dispositional Resilience Scale-II*, Sinclair dan rekan, mengusulkan tiga nama untuk dimensi negatif atau kebalikan dari tiga dimensi yang digunakan pada *Dispositional Resilience Scale* yaitu *alienation* sebagai bentuk negatif dari *commitment*, *powerlessness* sebagai bentuk negatif dari *control*, dan *rigidity* sebagai bentuk negatif dari *challenge*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sinclair dan Oliver (2003) bahwa koefisien reliabilitas dari masing-masing dimensi *hardiness* adalah sebagai berikut: *commitment* ( $\alpha = 0.79$ ), *control* ( $\alpha = 0.79$ ), *challenge* ( $\alpha = 0.77$ ), *alienation* ( $\alpha = 0.88$ ), *powerlessness* ( $\alpha = 0.93$ ), dan *rigidity* ( $\alpha = 0.66$ ). Aitem pada alat ukur ini berjumlah 18 dengan 5 pilihan jawaban. Pelaksanaan skoring dilakukan berdasarkan acuan yang dibuat oleh pembuat alat ukur yaitu Sinclair dan Oliver (2003). Sebelum digunakan untuk pengambilan data penelitian, skala ini diuji cobakan kepada 57 subjek. Skala *Hardiness* yang digunakan untuk pengambilan data penelitian terdiri dari 14 aitem pernyataan dengan koefisien reliabilitas keseluruhan skala ( $\alpha$ ) sebesar 0.78.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan data karakteristik demografi subjek penelitian yang berjumlah 123 orang, sebanyak masing-masing 30 subjek (24.4%) bekerja di jenjang pendidikan SD dan SMA, 32 subjek (26.0%) yang mengajar dijenjang pendidikan SMP, dan 31 (25.2%) mengajar dijenjang pendidikan SMK. Banyak subjek penelitian yaitu sebesar 37.4% yang memiliki lebih dari 2 anak dan terdapat 69.92% subjek yang berusia sekitar 41 – 60 tahun. Sementara itu, sebagian besar subjek (91.87%) tinggal bersama suami.

**Tabel 1.**  
Profil Subjek Penelitian

Karakteristik Demografi Subjek	Frekuensi	Persentase (%)
<u>Tempat Bekerja</u>		
SD	30	24.40
SMP	32	26.00
SMA	30	24.40
SMK	31	25.20
Total	123	100
<u>Jumlah anak</u>		
1 anak	33	26.82

2 anak	44	35.78
>2 anak	46	37.40
Total	123	100
<u>Usia</u>		
21 - 40 tahun	37	30.08
41 – 60 tahun	86	69.92
Total	123	100
<u>Tempat tinggal dengan suami</u>		
Tinggal bersama suami	113	91.87
Tidak tinggal bersama suami	10	8.13
Total	123	100

Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS 23.0 *for windows*. Analisis data dilakukan dengan melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil uji normalitas seperti yang tersaji pada Tabel 2, melalui perhitungan *Kolmogorov-Smirnov*, pada variabel *hardiness* didapatkan hasil  $p = 0.200$  ( $p > 0.05$ ) dan variabel keseimbangan kehidupan-kerja didapatkan hasil  $p = 0.200$  ( $p > 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran data yang normal.

**Tabel 2.**  
Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	$p$	Interpretasi
Keseimbangan Hidup dan Kerja	0.045	0.200	Normal
<i>Hardiness</i>	0.069	0.200	Normal

Pada Tabel 3, hasil uji linearitas pada variabel *hardiness* dan keseimbangan kehidupan-kerja menunjukkan bentuk hubungan yang linier dengan nilai koefisien  $F = 16.374$  dan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

**Tabel 3.**  
Uji Linearitas

Variabel	F	Signifikansi	Interpretasi
<i>Hardiness</i> dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja	16.374	0.000	Linear

Hasil uji hipotesis pada Tabel 4, dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil analisis korelasi antara *hardiness* dengan keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan menunjukkan angka  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ) dan nilai korelasi *Pearson* sebesar 0.325 yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel yang berarah positif. Artinya, semakin tinggi *hardiness*, maka semakin tinggi keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa terdapat hubungan positif antara *hardiness* dengan keseimbangan kehidupan-kerja dapat diterima.

**Tabel 4.**  
Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi
<i>Hardiness</i> dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja	0.325	0.00

Pada tabel 5 dapat dilihat tentang kategorisasi subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian. Diketahui sebanyak 50 subjek (40.65%) memiliki keseimbangan kehidupan-kerja pada kategori tinggi dan sebanyak 67 subjek (54.47%) pada kategori sangat tinggi. Sedangkan sebanyak 54 (43.90%) subjek memiliki *hardiness* dalam kategori tinggi dan 61 (49.60%) pada kategori sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat *hardiness* dan keseimbangan kehidupan-kerja yang sangat tinggi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mayoritas guru perempuan mampu menghadapi tantangan dan stres yang dirasakan sehingga dapat menyeimbangkan antara peran di kehidupan dan pekerjaan.

**Tabel 5**  
Kategorisasi Subjek Berdasarkan Variabel

Kategori	Variabel			
	Keseimbangan Kehidupan-Kerja		<i>Hardiness</i>	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0
Sedang	6	4.88	8	6.50
Tinggi	50	40.65	54	43.90
Sangat Tinggi	67	54.47	61	49.60

Sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat keseimbangan kehidupan-kerja yang tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, subjek mengaku beban kerja yang dirasakan cukup berat sehingga terkadang berpengaruh terhadap psikis dan fisik. Namun, ketika berada di kelas, subjek merasa terhibur dengan tingkah siswa yang lucu dan bandel, sehingga beban pekerjaan yang dirasa menjadi berkurang. Subjek juga mengatakan bahwa semakin besar anak menjadi semakin mandiri dalam melakukan berbagai hal dan mulai mengerti dengan pekerjaan ibunya sehingga subjek juga merasa semangat ketika berangkat kerja dan merasa tidak masalah jika harus menyelesaikan tugas di sekolah hingga sore. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian Bedeian (dalam Muharnis, Etikariena, & Yulianto, 2011) yang menyebutkan bahwa anak-anak yang masih kecil akan lebih tergantung pada orang tua daripada anak yang sudah lebih tua. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya memiliki hubungan yang baik dengan atasan di tempat kerja dan memiliki rekan kerja yang menyenangkan. Hasil penelitian yang dilakukan Ayuningtyas dan Septarini (2013) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara *family supportive supervision behaviors* dengan keseimbangan antara keseimbangan keluarga dan kerja. *Family supportive supervision behaviors* merupakan salah satu bentuk dukungan informal yang diberikan oleh organisasi. Oleh karena itu, adanya hubungan yang baik di lingkungan kerja dan usia anak yang tidak lagi kecil turut membuat individu memiliki keseimbangan kehidupan-kerja pada kategori tinggi

Tuntutan dan budaya yang ada di rumah dapat menjadi faktor yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan-kerja seseorang (Guest, 2002). Menurut Guest (2002) tuntutan seseorang yang telah berkeluarga, memiliki anak, dan tinggal bersama orang tua dapat lebih tinggi dibandingkan seseorang yang belum berkeluarga. Melalui uji beda keseimbangan kehidupan-kerja berdasarkan jumlah anak (lihat Tabel 6), diperoleh nilai  $p = 0.288$  ( $p > 0.05$ ),



sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan keseimbangan kehidupan-kerja guru perempuan berdasarkan jumlah anak yang dimiliki.

**Tabel 6**

Uji Beda Keseimbangan Kehidupan-Kerja Berdasarkan Jumlah Anak

Variabel Penelitian	Statistik Deskriptif			ANOVA	
	1 Anak	2 Anak	> 2 Anak	F	Sig
Keseimbangan Kehidupan-kerja	M=196.15 SD=24.494	M = 205.14 SD= 24.255	M=200.35 SD= 25.11	1.259	0.288

Tidak terdapat perbedaan keseimbangan kehidupan-kerja berdasarkan jumlah anak yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Delina dan Raya (2013) yang menyatakan bahwa keseimbangan hidup dan kerja tidak tergantung dari jumlah anak yang dimiliki, namun rasa tanggung jawab untuk merawat anaklah yang dapat memberikan pengaruh dalam keseimbangan kehidupan-kerja pada perempuan yang bekerja. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Irfan dan Azmi (2015) juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jumlah tanggungan dalam keluarga terhadap keseimbangan kehidupan-kerja.

Berdasarkan data yang didapatkan (lihat Tabel 1), sebagian besar subjek tinggal bersama suami yaitu sebesar 91.87%. Menurut Larasati (2012) faktor yang paling penting untuk tercapainya hubungan yang harmonis antara suami istri adalah adanya rasa saling pengertian. Adanya rasa pengertian yang diberikan suami kepada istri dapat menjadikan suami memiliki rasa toleransi terhadap pekerjaan dan kesibukan yang dimiliki istri. Bentuk pengertian yang dapat diberikan suami kepada istri yang bekerja adalah dengan membantu istri dalam melakukan pekerjaan rumah tangga. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhamida (2013) menunjukkan bahwa ibu bekerja lebih banyak melakukan *sharing* dengan suami dalam pengerjaan tugas rumah tangga dan perawatan anak dibanding ibu rumah tangga. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa rasa pengertian dan dukungan yang diberikan oleh suami dan keluarga dapat membuat guru perempuan lebih tenang dan semangat dalam melakukan pekerjaannya.

Subjek dalam penelitian ini sebagian besar termasuk dalam kelompok usia dewasa madya yaitu pada rentang usia 41 – 60 tahun. Menurut Hurlock (1980) usia dewasa madya merupakan masa stres. Namun, orang-orang dewasa madya telah diberi persiapan yang lebih baik untuk menganggulangi stres daripada kelompok individu pada usia lain (Lachman, dalam Papalia, Old, & Feldman, 2009). Kebanyakan individu pada usia dewasa madya berada dalam kondisi fisik, kognitif, dan emosional yang baik, sehingga meskipun memiliki tanggung jawab yang berat dan peran yang berlipat ganda individu akan merasa mampu menangani semuanya (Papalia, dkk., 2009).

Adanya hubungan antara *hardiness* dengan keseimbangan kehidupan-kerja menandakan bahwa *hardiness* merupakan salah faktor yang turut mempengaruhi adanya keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 10.6% terhadap keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan. Sedangkan, sisanya sebesar 80.4% dapat dipengaruhi faktor-faktor lain yang belum dapat diukur melalui penelitian ini. Oleh karena itu, *hardiness* bukan faktor utama dalam mencapai keseimbangan kehidupan-kerja seseorang. Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan teknik *convenience sampling* untuk pengumpulan data sehingga hasil dari penelitian sulit digeneralisasi terhadap populasi. Ketika proses pengambilan data peneliti juga tidak melihat secara langsung bagaimana subjek mengisi kuesioner sehingga tidak dapat memberi

pemahaman apabila ada aitem yang kurang dapat dimengerti oleh subjek yang akhirnya dapat berpengaruh ke pemilihan jawaban subjek.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Adanya hubungan positif antara kedua variabel ini membuktikan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi pula tingkat keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin rendah pula tingkat keseimbangan kehidupan-kerja pada guru perempuan. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik ini lebih dalam, dapat menambah rincian dalam kriteria pemilihan subjek seperti jumlah penghasilan, pekerjaan suami, usia pernikahan, dan usia anak sehingga data yang didapatkan lebih menggambarkan kondisi diri dan keluarga subjek. Selain itu, dapat juga melakukan penelitian terkait perempuan yang bekerja dengan melibatkan variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti kepuasan perkawinan, dukungan suami, dan dukungan atasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, L., & Septarini, B. G. (2013). Hubungan family supportive supervision behaviors dengan work family balance pada wanita yang bekerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2 (1), 1-10.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Profil Perempuan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak
- Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(6), 317-328
- Darmawan, A., Silviandari, I. & Susilawati, I. (2015). Hubungan burnout dengan work life balance pada dosen wanita. *Jurnal Mediapsi*, 1 (1), 28-39
- Delina, G., & Raya, R. P. (2013). A study on work-life balance in working women. *International Journal of Commerce, Business and Management*, 2(5), 274-282.
- De Sirat, A. Y., Wibowo, A., & Andjarwirawan, J. (2015). Pembuatan e-Portfolio Guru Peserta Program Yayasan Trampil Indonesia. *Jurnal Infra*, 3(2), 402-408.
- Dogaheh, R. E., Khaledian, M., & Arya, A. R. M. (2013). The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism. *Practice in Clinical Psychology*, 1(4), 211–217.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Grzywacz, J. G., & Carlson, D. S. (2007). Conceptualizing work—family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*, 9(4), 455–471. <https://doi.org/10.1177/1523422307305487>.

- Guest, D. E. (2002). Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information*, 41(2), 255–279. <https://doi.org/10.1177/0539018402041002005>.
- Handayani, A. (2013). *Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja: Tinjauan teori border*. 21(2), 90. <https://doi.org/10.22146/bps.7373>.
- Hidayati, N. (2015). Beban ganda perempuan bekerja (antara domestik dan publik). *Jurnal Muwazah*, 7(2), 108-119.
- Hudson. (2005). *The case for work/life balance: Closing the gap between policy and practice*. 20:20 Series.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Irfan, A., & Azmi, F.T. (2015). Work life balance among teachers: An empirical study. *IOSR Journal of Business and Management*. 17 (2), 1-11.
- Jatiningsih & Setyowati (2006). Konstruksi gender guru di sekolah dasar negeri surabaya. *LETERA Jurnal Studi Perempuan*, 2 (1), 35-47.
- Khilmiah, A. (2012). Stres kerja guru perempuan di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 15(2), 135-143.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku Organisasi Edisi Kelima*. Jakarta: Salemba Empat.
- Larasati, Alpenia. (2012). Kepuasan perkawinan pada istri ditinjau dari keterlibatan suami dalam menghadapi tuntutan ekonomi dan pembagian peran dalam rumah tangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1 (4), 1-6.
- Muharnis, S., Etikariena, A., & Yulianto, A. (2011). Hubungan konflik kerja-keluarga dengan kualitas kehidupan kerja pada karyawan bank. *Journal of Psychology*, 14, 252–263.
- Nurhamida, Y. (2013). Power in marriage pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga. *Jurnal Psikogenesis*, 1 (2), 185-198.
- Nurmayanti, S., Thoyib, A., Noermijati., & Irawanto, D. (2014). Work family conflict: A review of female teachers in Indonesia. *International Journal of Psychological Studies*, 6(4), 134–142. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n4p134>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development Edisi 10 Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Poudineh, Z., Vazirimehr, M. R., & Vazirimehr, M. H. (2014). The role of attachment to God and religious coping and hardiness with mental health among teachers of exceptional children. *Journal of Novel Applied Science*. 3 (4), 436–439.

- Pusat Data dan Teknologi Informasi (2020). Jumlah Kepala Sekolah dan Guru Menurut Jenis Kelamin dan Status Sekolah Tiap Propinsi. Diakses pada 18 Agustus 2020, dari <http://statistik.data.kemdikbud.go.id/>.
- Razak, M.I., Yusof, N.M., Azidin, R.A., Latif., & Ismail, I. (2014). The impact of work stress toward work life balance in Malaysia. *International Journal of Economics, Commerce and Management*, 2 (11), 1-16.
- Rincy, V.M., Panchanatham, N. (2010). Development of a psychometric instrument to measure work life balance. *Continental Journal of Social Sciences*, 3, 50–58.
- Schultz, D., & Schultz, S.E. (2006). *Psychology & Work Today: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology Ninth Edition*. New Jersey: Pearson Education.
- Sinclair, R. R., & Oliver, C. M. (2003). *Development and validation of a short measure of hardiness (Defense Technical Information Center Report)*. Portland, USA: Portland State University, Department of Psychology.

# PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL DAN TEKNOLOGI INFORMASI UNTUK KESEJAHTERAAN MAHASISWA PADA MASA PANDEMI

**Bekti Wulandari, Eva Rusdiana Puspitasari , Lubaba**

Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[bektiwulandari8@gmail.com](mailto:bektiwulandari8@gmail.com)

## Abstract

This study aims to gain a better understanding regarding the use of social media and information technology for individual welfare. Psychological well-being is a condition in which individuals who are positive towards themselves and others, can make their own decisions and regulate their own behavior, can create and regulate an environment that is compatible with their needs, has a purpose in life and makes their life more meaningful, as well as trying to explore and develop themselves, especially during this pandemic. Data were collected through a questionnaire. The research subjects were 76 students who were still active in college during the pandemic and had active social media, while the subjects were randomly selected with the proportion of 11 men and 65 women. The data obtained were analyzed using Chi-square, Pearson Product Moment for descriptive analysis, classical assumption test and linear regression for hypothesis testing. This study shows that there is a significant relationship between social media and individual psychological well-being. This is evidenced by a significant value below 0.05 where this value indicates an influence between the use of social media and information technology on the welfare of individual students during this pandemic.

**Keywords:** use of social media, information technology, and individual welfare.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik terkait dengan pemanfaatan media sosial dan teknologi informasi untuk kesejahteraan individu. Kesejahteraan psikologis (*well being*) adalah sebuah kondisi dimana individu yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya terutama pada masa *pandemic* ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Subjek penelitian adalah 76 mahasiswa yang masih aktif kuliah dimasa *pandemic* dan memiliki media sosial aktif, adapun subjek tersebut dipilih secara acak dengan proporsi laki-laki sebanyak 11 orang dan perempuan sebanyak 65 orang. Data yang diperoleh dianalisis dengan *Chi-square*, *Pearson Product Momen* untuk analisis deskriptif, uji asumsi klasik dan regresi linear untuk pengujian hipotesis. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang *significant* antara media sosial dengan kesejahteraan psikologis individu. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai yang signifikansi dibawah 0,05 dimana nilai tersebut mengindikasikan adanya pengaruh antara pemanfaatan media sosial dan teknologi informasi dengan kesejahteraan individu mahasiswa selama *pandemic* ini.

**Kata kunci:** pemanfaatan media sosial, teknologi informasi, dan kesejahteraan individu.

## PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan teknologi di Indonesia semakin maju dan pesat seiring berjalannya waktu, seperti yang dapat dicontohkan adalah media sosial dan teknologi yang semakin banyak dimanfaatkan oleh semua kalangan. Menurut sebuah *riset platform* manajemen media sosial *Hoot Suite* dan agensi marketing sosial *We Are Social* bertema "*Global Digital Reports*

2020", menyatakan bahwa hampir 64 persen penduduk Indonesia sudah terkoneksi dengan jaringan internet. Riset yang telah dirilis pada akhir Januari 2020 tersebut menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 175,4 juta orang. Sementara total jumlah penduduk Indonesia sekitar 272,1 juta. Dibandingkan dengan tahun 2019 lalu, jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat sekitar 17 persen atau 25 juta pengguna. Rata-rata pengguna internet di Indonesia mencapai angka 3 jam 26 menit perhari. Data lain juga menunjukkan bahwa setiap orang memiliki setidaknya 10 atau lebih akun media sosial yang dipakai setiap individunya (Kumparan, 2020).

Menurut Griffiths & Wood (dalam Nugraini dan Neila, 2016) Media teknologi ataupun media sosial dapat dikatakan memiliki dua sisi perbedaan yang sangat menonjol, hal tersebut dapat dikatakan demikian dikarenakan pada satu sisi internet memberikan manfaat bagi penggunaannya seperti memberikan kemudahan dalam mencari informasi, berhubungan dengan teman atau oranglain yang diluar jangkauan pengguna, memberikan hiburan melalui permainan, video, dan mendengarkan musik. Di sisi lain terdapat fenomena lain yang muncul dan berdampak apabila digunakan berlebihan dan tidak terkendali seperti misalnya video games, pornografi, dan perilaku merugikan lainnya.

Media sosial berbasis internet adalah sebuah sarana yang memungkinkan individu untuk berinteraksi satu sama lain dan membangun jaringan sosial yang meningkatkan modal sosial (Kaplan & Haenlein, 2010). Zaman yang serba modern ini menjadikan kemudahan tersendiri bagi setiap kalangan yang berada di lingkungan kampus, sekalipun hal tersebut digunakan hanya untuk dapat mengakses media internet sebagai wujud komunikasi dan mengenal informasi dunia luar ataupun media pembelajaran.

Dari segi fungsinya pada saat ini media sosial dan pemanfaatan teknologi informasi sangat dibutuhkan untuk menunjang kehidupan terutama media pembelajaran selama masa *pandemic*, dimana setiap individu melakukan proses belajar mengajar tanpa harus tatap muka.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Penelitian yang dilakukan Ryff & Keyes (1995) membagi kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi utama yaitu, sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan individu menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh secara personal, mampu mengendalikan lingkungan secara efektif dan menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*).

Pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), seseorang yang kesejahteraan psikologis tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis seseorang akan tinggi jika ia mampu bersikap hangat dan percaya dalam hubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan (Ryff & Keyes, 1995). Hal ini terkait dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Selain itu, Ryff & Keyes (1995) juga mengungkapkan bahwa individu dengan otonomi yang baik juga akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Mereka mampu menampilkan sikap kemandirian dan menolak tekanan sosial yang tidak sesuai. Individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain, dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*) dan mandiri, serta mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, individu memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, dan dapat mengevaluasi diri (Ryff & Keyes, 1995). Terkait dengan dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dimensi ini ditandai dengan kemampuan individu dalam berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri (Ryff & Keyes, 1995).

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi juga menunjukkan adanya tujuan hidup. Mereka memiliki tujuan, arah dalam hidup, percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik yaitu, memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan sekarang memiliki makna tertentu. Individu juga memegang teguh kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna (Ryff & Keyes, 1995).

Ciri terakhir dari kesejahteraan psikologis yang baik adalah dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dimensi ini didefinisikan sebagai kemampuan potensi yang dimiliki seseorang seperti perkembangan diri dan keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif serta memiliki pengetahuan yang bertambah (Ryff & Keyes, 1995). Individu menggunakan teknologi karena memiliki akal. Dengan akalnya individu ingin keluar dari masalah, ingin hidup lebih baik, lebih aman, dan sebagainya. Perkembangan teknologi terjadi karena seseorang menggunakan akalanya untuk menyelesaikan setiap masalah yang dihadapinya.

Menurut Setiadi (2003), pada tingkat dasar, komunikasi dapat menginformasikan dan membuat konsumen potensial menyadari atas keberadaan produk yang ditawarkan. Social Networking Site (SNS) atau biasadisebut juga jejaring sosial didefinisikan sebagai suatu layanan berbasis web yang memungkinkan setiap individu untuk membangun hubungan sosial melalui dunia maya seperti membangun suatu profil tentang dirinya sendiri, menunjukkan koneksi seseorang dan memperlihatkan hubungan apa saja yang ada antara satu pemilik dengan pemilik akun lainnya dalam situs yang disediakan, dimana masing-masing *social networking site* memiliki ciri khas dan sistem yang berbeda-beda. (Boud dan Ellison, 2007). Media sosial online dapat dibagi ke dalam 4 (empat) bagian, yaitu:

1. Blog dan Mikroblog

Kebanyakan individu yang memiliki blog biasanya tidak hanya membantu dalam kehidupannya saja, tetapi juga memposting tulisan-tulisan yang berkaitan dengan keperluan kehidupannya, bahkan artikel yang tidak berhubungan sama sekali. Tujuannya adalah, untuk menguasai kata kunci di mesin pencari (*search engine*) seperti Google dan Yahoo. Semakin banyak topik pembahasan yang ada dalam blog, semakin besar kemungkinan orang mengunjungi blog tersebut. Berbeda dengan blog,

mikroblog dibatasi oleh keterbatasan teks/variasi content. Mikroblog yang paling populer saat ini adalah Twitter. Pemilik akun ini biasanya memiliki akun sosial media portal seperti Facebook, Whatsapp, dan Instagram. Pemilik akun biasanya mempunyai tujuan masing-masing dalam penggunaan sosial media ini. Mulai untuk berkomunikasi, pencitraan, bahkan ada untuk interaksi dengan penggemar bagi artis, tokoh, institusi, baik pemerintah maupun swasta kepada masyarakat umum.

## 2. Portal Sosial Media

Karakteristik portal sosial media ini dimiliki oleh penyedia seperti Facebook dan Google+ dan sejenisnya. Pengguna atau member dari sosial media ini lebih bervariasi, baik dari segi usia, profesi, lokasi, tingkat pendidikan maupun tingkat penghasilannya.

## 3. Portal Forum Diskusi dan Milis

Sebuah media nasional online sudah menyediakan fasilitas forum seperti yang dimiliki Kaskus. Pengguna sosial media ini biasanya lebih mempunyai karakteristik tertentu yang berbasis komunitas seperti pencinta otomotif, programmer tergantung dari tema yang diangkat di forum tersebut.

## 4. Sosial Media Berbasis Lokasi

Sosial media yang memiliki karakteristik berbasis lokal adalah Foursquare. Sosial media tersebut memiliki member lebih terbatas dibandingkan sosial media portal, karena biasanya pemilik akun mempunyai kecenderungan hanya untuk kesenangan dan eksistensi. Secara usia lebih dewasa dibanding sosial media berbasis portal. Pemilik sosial media ini biasanya sudah jadi member dari sosial media berbasis portal.

Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemanfaatan media sosial dan teknologi informasi pada kesejahteraan individu terutama pada mahasiswa yang memiliki media sosial aktif dan juga memanfaatkan teknologi informasi untuk melakukan perkuliahan selama masa pandemi berlangsung.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan variabel bebas yakni pemanfaatan media sosial dan teknologi informasi dan variabel tergantung berupa kesejahteraan individu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki status sebagai pelajar aktif dan melakukan pembelajaran secara daring serta memiliki lebih dari empat jenis akun media sosial. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel subjek penelitian dengan menggunakan cara *cluster random* sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan penelitian ini yaitu dengan dua skala Likert yang terdiri dari Skala Kesejahteraan individu (24 aitem valid). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data yang diperoleh dianalisis dengan *Chi-square*, *Kruskal-Wallis*, *Korelasi Pearson Product Momen* untuk analisis deskriptif, uji asumsi klasik dan regresi linear untuk pengujian hipotesis dengan bantuan *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 25.0.

## **PEMBAHASAN DAN HASIL**

Penelitian tersebut memperlihatkan hubungan antara variabel X (Pemanfaatan media sosial) dengan variabel Y (kesejahteraan psikologis mahasiswa) sebesar 0.00 ( $p < .01$ ). Nilai korelasi ini memiliki sifat yang kuat dan positif. Positif berarti terjadi hubungan searah antara pemanfaatan sosial media dan teknologi informasi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Variabel kesejahteraan psikologis (Y) memiliki skor rerata 30.84, serta variasi skor yang muncul terentang dari skor minimum 21, dan skor maksimum 28. Berdasarkan



pengolahan SPSS dengan analisis korelasi antara pemanfaatan media sosial dan teknologi informasi dan kesejahteraan psikologis diperoleh hasil korelasi sebesar 0.00 pada taraf signifikan 1%. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi mahasiswa yang menggunakan media sosial, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka alami.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa media sosial sangat berpengaruh dalam kesejahteraan individu. Pada penelitian ini media sosial sangat membantu untuk menunjang kehidupan mahasiswa terutama selama masa pandemic. Teknologi informasi yang digunakan untuk mahasiswa melaksanakan proses belajar adalah menggunakan *zoom, Microsoft teams, google meet ataupun classroom*. Akan tetapi untuk dapat membantu setiap mahasiswa melakukan proses belajar tersebut tentu saja menggunakan media internet seperti google untuk dapat membantu mencari materi-materi dalam tugas selama pandemic. Pembelajaran daring membuat beberapa mahasiswa menjadi kurang efektif dalam mengembangkan kesejahteraan psikologisnya, namun media sosial dapat membantu untuk dapat memberikan hiburan dan informasi pada tiap mahasiswa.

**Tabel. 1.**  
Korelasi Antar Variabel

		y	x
Pearson Correlation	Y	1.000	.508
	X	.508	1.000
Sig. (1-tailed)	Y	.	.000
	X	.000	.
N	Y	76	76
	X	76	76

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, ditunjukkan bahwa terdapat korelasi antara pemanfaatan media sosial atau teknologi informasi dengan kesejahteraan individu mahasiswa selama masa pandemi. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada beberapa pihak, di antaranya adalah mahasiswa sebaiknya dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dalam bermedia sosial terutama selama masa pandemi karena mampu berdampak pada kesejahteraan psikologis, baik itu positif ataupun negatif. Mengatur konsumsi media sosial dengan waktu yang baik cukup disarankan karena berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis, namun perlu tetap disaring hal yang positif dan negatif agar tidak berpotensi sebaliknya bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dengan penelitian serupa dapat mengedukasi para mahasiswa untuk dapat lebih kreatif dalam bermedia sosial dan pemanfaatannya agar dapat mencapai kesejahteraan individu yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

- Neila, N. I. & R. (2016). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis. *Psikologi*, 43(3), 183–193.
- Rahmanissa, A., & Listiara, A. (2015). Sosial Pada Siswa Sma Teuku Umar Semarang. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 2), 108–113.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social Psychology*, 69(4), 719-727.
- <https://kumparan.com/kumparantech/riset-64-penduduk-indonesia-sudah-pakai-internet-1ssUCDbKILp/full> (Diakses: 24 Juli 2020).

# DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PENGGUNANYA

Fadhlorrohman, M. D., L. Rahmadian, I. Epifani

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto No. 13, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275

[mdzikron@students.undip.ac.id](mailto:mdzikron@students.undip.ac.id)

## Abstract

The use of social media has become an inseparable part of the life of millennial society today. Social media is used for various purposes, such as socializing, doing business, and today it is also used for research data collection. Along with the increasing interest in the use of social media in the community, it is possible to have various impacts both positive and negative. The purpose of this study is to see the impact that arises from the use of social media for the community of users. This study uses a review method of research results published from 2016-2020. The data is obtained by conducting a rigorous search through the Science Direct and Google Scholar platforms, which will then carry out a literacy study of the existing data. Based on the review that has been done, the results obtained are the impact of the use of social media on the well-being of its users. The impacts that arise are in the form of positive impacts and negative impacts. The positive impact of the use of social media on the well-being of its users, including increasing well-being through a feeling of comfort because it can find the information needed, can bring distant family members closer, and can provide emotional support. Furthermore, the negative impact that arises is that users are often very afraid of losing the slightest information, so they cannot escape the frequent use of social media.

**Keyword:** social media, negative impact, positive impact, emotional support, review

## Abstrak

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dalam kehidupan masyarakat milenial saat ini. Media sosial digunakan untuk berbagai kepentingan, seperti bersosialisasi, berbisnis, dan bahkan dewasa ini juga digunakan untuk pengambilan data penelitian. Seiring bertambahnya kepentingan dalam penggunaan media sosial di masyarakat tidak menutup kemungkinan akan memunculkan berbagai dampak baik positif maupun negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dampak yang muncul dari penggunaan media sosial bagi masyarakat penggunanya. Penelitian ini menggunakan metode *review* terhadap hasil penelitian yang diterbitkan dari tahun 2016-2020. Data diperoleh dengan melakukan pencarian ketat melalui platform *Science Direct* dan *Google Scholar*, yang selanjutnya akan dilakukan studi literasi terhadap data yang ada. Berdasarkan *review* yang telah dilakukan maka, hasil yang diperoleh adalah adanya dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan penggunanya. Dampak yang muncul berupa dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan penggunanya, diantaranya meningkatkan kesejahteraan melalui perasaan nyaman karena dapat mencari informasi yang dibutuhkan, dapat mendekatkan anggota keluarga yang berjauhan, dan dapat memberikan dukungan emosional. Selanjutnya dampak negatif yang muncul adalah pengguna sering kali merasa sangat takut akan kehilangan informasi sekecil apapun, sehingga tidak bisa lepas dari penggunaan media sosial yang sangat sering.

**Kata kunci:** media sosial, dampak negatif, dampak positif, dukungan emosional, *review*

## PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dalam kehidupan masyarakat milenial saat ini. Media sosial digunakan untuk berbagai kepentingan, seperti bersosialisasi, berbisnis, dan bahkan dewasa ini juga digunakan untuk pengambilan data penelitian. Media sosial didefinisikan sebagai platform yang memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten yang dilakukan oleh para penggunanya (Kaplan & Haenlein, 2010). Selanjutnya, Kotler dan Keller (2016) juga menjelaskan bahwa media sosial merupakan sarana yang digunakan para penggunanya untuk berbagi pesan teks, suara, gambar maupun video dengan pengguna lainnya.

Pada tahun 2015, *American Life Project* dan *Pew Internet* yang melakukan riset mengenai tren penggunaan media sosial, melaporkan bahwa sebanyak 65% dari semua individu dewasa menggunakan media sosial. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 juga merilis hasil survey yang menyebutkan bahwa sebanyak 38% dari total pengguna internet di Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Sementara itu pada tahun 2019 hasil riset *Wearesosial Hootsuite*, mengungkapkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 56% dari total populasi atau mencapai 150 juta orang.

Peningkatan penggunaan media sosial di masyarakat tidak menutup kemungkinan akan memunculkan berbagai dampak baik positif maupun negatif. Penelitian mengenai dampak dari penggunaan media sosial sendiri telah dilakukan sejak awal tahun 2000-an hingga saat ini. Ellison, Steinfield dan Lampe (2007) melaporkan dalam hasil penelitiannya bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif bagi kesehatan mental, yaitu meningkatkan modal sosial melalui jaringan sosial yang lebih luas. Selain dampak positif, beberapa penelitian juga melaporkan adanya resiko yang muncul dari penggunaan media sosial, yaitu tindakan *bullying* melalui media sosial, isolasi sosial, dan eksploitasi (Juvonen & Gross, 2008; Milani, Osualdella, & Di Blasio, 2009).

Lebih lanjut ditemukan juga bahwa penggunaan media sosial yang berbeda pada setiap individu merupakan hal yang penting, karena mempengaruhi kesejahteraan penggunanya secara berbeda. Hal ini tidak terlepas dari setiap media sosial yang digunakan memiliki keunikan pada fiturnya masing-masing. Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan dengan meneliti literatur tipe kepribadian dan komunikasi *online* ditemukan bahwa pengguna yang *introverts* dan *extraverts* akan mendapatkan dampak yang berbeda dari penggunaan media sosial. Dalam memilih platform media sosial yang digunakan juga keduanya juga cenderung berbeda, di mana *introverts* akan lebih suka menggunakan *chat room* (yang lebih mengutamakan anonimitas), sedangkan *extraverts* lebih suka menggunakan platform seperti *Facebook* (Orchard & Fullwood, 2010; Ryan & Xenos, 2011).

Di luar dari dampak yang muncul dari penggunaan media sosial secara langsung, dampak lain juga muncul dari adanya "pertemanan *online*". Ahn (2012) mendefinisikan "teman *online*" hanyalah perpanjangan dari hubungan pertemanan secara *offline* atau di dunia nyata. Beberapa dampak positif yang diperoleh dari "pertemanan *online*", diantaranya meningkatkan dukungan sosial yang dirasakan, memiliki kesempatan atau tempat untuk menyalurkan emosi, meningkatkan integrasi sosial, menjadi peluang bereksperimen terhadap identitas diri, serta menjembatani perluasan modal sosial (Ahn, 2012; Dolev-Cohen & Barak, 2013; Leung, 2011; Sarriera, Abs, Casas, & Bedin, 2012).

Salah satu penelitian skala besar yang dilakukan oleh Devine dan Lloyd (2012), melaporkan bahwa penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif, yaitu menurunkan kesejahteraan psikologis penggunanya. Namun, dampak negatif ini dilaporkan hanya muncul pada anak perempuan. Lebih lanjut penelitian lain menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan, yaitu waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial dan peningkatan paparan bahaya *online*, terutama yang berkaitan dengan *cyber-bullying*. *Cyber-bullying* dilaporkan memiliki dampak berupa peningkatan depresi, oleh karena itu hal ini merupakan resiko nyata bagi para pengguna media sosial (Pantic *et al.*, 2012).

Dampak negatif dari penggunaan media sosial juga kembali dibahas dalam penelitian yang dilakukan oleh Best, R. Manktelow, dan B. Taylor (2014). Dalam penelitian tersebut dilaporkan bahwa penggunaan media sosial atau adanya komunikasi *online* sebagai bentuk interaksi yang lemah akan berakibat pada peningkatan resiko depresi ataupun isolasi sosial penggunanya. Lebih lanjut dijelaskan juga bahwa terdapat bukti adanya hubungan antara preferensi untuk interaksi sosial, pertemanan *online*, dan penurunan kesejahteraan penggunanya. Namun, dijelaskan juga bahwa perlu diperhatikannya platform media sosial yang digunakan, karena setiap platform memberikan dampak yang berbeda (mis. *Facebook vs Ask.fm*) (Best, R. Manktelow, & B. Taylor; 2014).

Dilaporkan bahwa pemberitaan yang populer dikalangan masyarakat berisi tentang cerita orang-orang yang merasakan konsekuensi negatif atau dampak buruk dari penggunaan media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Brooks (2015), menyebutkan bahwa penggunaan media sosial menimbulkan efek negative, baik pada efisiensi penggunaan maupun kesejahteraan penggunanya. Secara khusus, penggunaan media sosial dikaitkan dengan performa kerja yang lebih rendah, peningkatan *techno-stress*, dan penurunan kebahagiaan penggunanya (Brooks, 2015).

Seiring berkembangnya teknologi, bertambahnya kecepatan internet dan banyaknya platform-platform media sosial baru, juga memicu semakin meningkatnya penggunaan media sosial. Jika dulu internet sulit diakses dan masih memerlukan perangkat khusus, maka kini untuk mengakses internet hanya dibutuhkan telepon pintar (*smartphone*) yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Kepentingan masyarakat dalam menggunakan media sosial juga telah berkembang seiring dengan bertambahnya kebutuhan di masyarakat, seperti media sosial yang digunakan untuk berbisnis ataupun menjadi media untuk pengambilan data penelitian. Oleh sebab itu tidak menutup kemungkinan, bahwa penggunaan media sosial akan menimbulkan lebih banyak lagi dampak positif maupun negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dampak lebih lanjut yang muncul dari penggunaan media sosial bagi penggunanya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *review* literatur mengenai dampak yang timbul dari penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologi penggunanya. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pencarian yang sistematis untuk memperoleh studi penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian. Pencarian dilakukan dengan menggunakan platform *Science Direct* dan *Google Scholar*, dengan menggunakan dua kata kunci, yaitu (1) *psychological well-being* dan (2) *social media*. Penelitian yang digunakan merupakan hasil penelitian yang diterbitkan pada rentang waktu 2016-2020. Selanjutnya hasil penelitian yang ditemukan di-*review* secara sistematis untuk memperoleh hasil penelitian yang relevan dengan tujuan peneliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil review dari beberapa artikel yang membahas tentang dampak yang muncul dari penggunaan media sosial bagi penggunanya. Didapatkan beberapa artikel yang menjelaskan tentang dampak yang ditimbulkan. Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memberikan efek yang kurang baik terhadap penggunanya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018) menyebutkan bahwa seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan/kompulsif dikarenakan ketakutan mereka akan ketinggalan informasi baru yang beredar pada media sosial. Hal ini memicu kelelahan pada pengguna yang membuat meningkatnya kecemasan dan rentan terhadap depresi (Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S.; 2018). Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Fang, Wang dan Wen (2020) penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dipicu oleh dukungan yang diberikan dari media sosial seperti “likes” dan komen positif dari teman mereka yang membuat mereka ketakutan akan ketinggalan *update* jika tidak membuka media sosial. Hal ini semakin membuat mereka tidak bisa lepas dari media sosial dan akan memunculkan suatu perilaku yang disebut dengan *phubbing* yaitu keadaan saat seseorang lebih memilih untuk menggunakan handphone mereka daripada berinteraksi dengan orang-orang sekitar saat berada pada ruang public (Fang *et al.* 2020).

Namun di satu sisi orang-orang mengakses media sosial dikarenakan mereka merasakan stress, depresi dan gejala kecemasan. Sehingga secara tidak langsung media sosial juga dapat dijadikan sarana untuk mengurangi efek negatif dari kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Karena menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Brailovskaia, Schillack, dan Margraf (2020) penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif kepada penggunanya antara lain, sarana untuk mencari informasi, pencarian untuk melakukan interaksi sosial, mengusir kebosanan, melepaskan diri dari emosi negatif dan untuk mencari emosi positif. Meskipun begitu pembatasan dalam penggunaan media sosial perlu untuk dilakukan agar pengguna dapat memperoleh dampak positif dan mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial (Brailovskaia, Schillack, and Margraf 2020). Penelitian ini didukung oleh penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dapat membantu individu merasa lebih dekat dengan orang-orang yang penting bagi mereka dan juga sebagai sarana untuk memulai sebuah hubungan yang baru dengan orang lain. Dari penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa media sosial juga dapat menjadi sarana untuk menyampaikan intervensi untuk menguatkan dukungan sosial atau partisipasi komunitas kepada individu dengan masalah kesehatan mental yang menjadi pengguna media sosial (Brusilovskiy, E., Townley, G., Snethen, G., & Salzer, M. S.; 2016).

Besaran jaringan sosial yang dimiliki oleh individu juga dapat menjadi faktor penentu apakah individu bahagia dalam menggunakan media sosial atau tidak. Remaja yang memiliki banyak pengikut di Instagram lebih rentan menjadi sasaran intimidasi dari pengguna yang lain yang secara tidak langsung akan mempengaruhi kesejahteraan mereka. Namun remaja dengan pengikut yang tidak terlalu banyak dan cenderung memiliki jumlah *following* (yang diikuti) lebih bahagia karena mereka tidak terlalu banyak membuka Instagram yang membuat mereka lebih rendah merasakan intimidasi yang dilakukan di dunia maya (Longobardi *et al.* 2020). Sejalan dengan penelitian tersebut penggunaan media sosial yang intens terutama yang berkaitan dengan penampilan cenderung lebih berisiko memunculkan gejala depresi dan kecemasan sosial daripada penggunaan media sosial biasa (bukan yg berkaitan penampilan)(Hawes, Zimmer-Gembeck, and Campbell 2020). Hal ini membuat individu menjadi lebih sensitif terhadap penampilan yang akan mereka tunjukkan di media sosial.

Selain itu, usia juga mempengaruhi dampak yang ditimbulkan dari media sosial. Pada pengguna dengan usia lebih muda (18-29 tahun) lebih dapat merasakan dampak positif dari media sosial karena mereka tumbuh bersamaan dengannya sehingga mereka dapat menggunakannya untuk sarana berkumpul dan untuk mencari dukungan sosial dari teman-teman mereka. Sedangkan mereka pada usia yang lebih tua (diatas 30 tahun) harus menyesuaikan karena perkembangan jaman dan merasakan bahwa media sosial membuat jarak diantara keluarga mereka (Hardy and Castonguay 2018). Maka dari itu, untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial penelitian yang dilakukan Brailovskaia (2020) yang membahas tentang salah satu media sosial yaitu facebook. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengurangan penggunaan facebook sebesar 20 menit selama 2 minggu secara signifikan dapat memberikan dampak positif kepada penggunaannya. Hal positif yang dirasakan antara lain meningkatnya kepuasan hidup, berkurangnya gejala depresi, berkurangnya kebiasaan yang kurang sehat (merokok) dan juga semakin meningkatkan kesadaran pengguna akan olahraga fisik (berenang dan bersepeda) (Brailovskaia, Ströse, et al. 2020).

## **SIMPULAN**

Peningkatan penggunaan media sosial di masyarakat dewasa ini semakin meningkat, yang tentunya akan membawa dampaknya bagi penggunaannya baik secara positif maupun negatif. Dampak positif yang dapat dirasakan pengguna media sosial antara lain dapat digunakan untuk mencari segala macam informasi yang dibutuhkan, dapat digunakan untuk mengusir kebosanan, Ketika dirasa sedang merasa bingung atau sedih, media sosial akan digunakan untuk mengusir emosi negative yang dirasakan. Dampak positif yang lain yang dapat dirasakan adalah membantu individu untuk mendekatkan dengan anggota keluarga yang berjauhan, serta dapat menjadi sarana intervensi untuk memberikan dukungan emosional dan sosial. Namun disamping itu bila penggunaan media sosial kita lakukan dengan secara berlebihan dapat memberikan dampak yang negative, terutama bagi pengguna yang memiliki kepribadian kompulsif, mereka tidak bisa lepas dari media sosial karena mereka memiliki ketakutan untuk kehilangan sesuatu bila tidak membuka media sosial, kemudian adanya perasaan dukungan dengan jumlah likes dan koment. Dampak negatif lain yaitu memunculkan perilaku phubbing, dimana perilaku ini lebih nyaman membuka media sosial daripada berkomunikasi dengan individu lain didekatnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahn, J. (2012). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 62(8), 1435–1445.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41 (2014), 27-36.
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, 113 (June), 106511.

- Brailovskaia, J., Ströse, F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Less facebook use – More wellbeing and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior*, 108 (November 2019).
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46 (2015), 26-37.
- Brusilovskiy, E., Townley, G., Snethen, G., & Salzer, M. S. (2016). Social media use, community participation and psychological well-being among individuals with serious mental illnesses. *Computers in Human Behavior*, 65 (2016), 232-243.
- Devine, P., & Lloyd, K. (2012). Internet use and psychological well-being among 10-yearold and 11-year-old children. *Child Care in Practice*, 18(1), 5–22.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40 (2018), 141-152.
- Dolev-Cohen, M., & Barak, A. (2013). Adolescents' use of Instant Messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 58–63.
- Ellison, N.B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1143–1168. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x.
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107 (April), 106430.
- Hardy, B. W., & Castonguay, J. (2018). The moderating role of age in the relationship between social media use and mental wellbeing: An analysis of the 2016 general social survey. *Computers in Human Behavior*, 85, 282–290.
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. 2020. Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66–76.
- Juvonen, J., & Gross, E. F. (2008). Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496–505. doi: 10.1111/j.1746-1561.2008.00335.x.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Kotler, P. and Keller, K. L. (2016). *Marketing Management*. (15th ed). New Jersey: Pearson Prentice Hall, Inc.



- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for online social interaction: The mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese Journal of Communication*, 4(4).
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113 (December 2019), 104955.
- Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 681–684. doi: 10.1089/cpb.2009.0071.
- Orchard, L. J., & Fullwood, C. (2010). Current perspectives on personality and Internet use. *Social Science Computer Review*, 28(2), 155–169.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., BojovicJovic, D., Ristic, S., et al. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90–93.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? (2011). An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27, 1658–1664.
- Sarriera, J. C., Abs, D., Casas, F., & Bedin, L. M. (2012). Relations between media, perceived social support and personal well-being in adolescence. *Social Indicators Research*, 106(3), 545–561.

# PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SUAMI DAN ISTERI

Hally Weliangan

Universitas Gunadarma

[hallyweliangan94@gmail.com](mailto:hallyweliangan94@gmail.com)

## Abstract

The role of the family in entering society 5.0 can be a very important milestone, to achieve a harmonious family. In the era of society 5.0, there have been major accelerations and changes in various aspects of human life, including husbands and wives, and must be able to accept the changes that will occur and have started since now. These changes may affect the behavior, perspective, and emotions of each individual, including husband and wife. The purpose of this study was to examine the effect of mindfulness on psychological well-being of husbands and wives. The research method is quantitative, the sampling technique is purposive sampling. Characteristics of respondents in this study husband and wife, age of marriage 5-20 years. The population in this study is husband and wife in Jadebotabek. Methods of data collection using google form online questionnaire, data analysis techniques with simple regression. The results showed that mindfulness had a significant effect on psychological well-being of husband and wife respondents. The same results were found in the regression test separately for husband and wife respondents. From these results indicate that mindfulness is a predictor of psychological well-being. The results of this study have important implications that can be used as a method of counseling husbands and wives. In addition, further researchers can carry out further research with experimental research.

**Keywords:** Society 5.0, Mindfulness, Psychological Well-Being, husband, wife

## Abstrak

Peran keluarga dalam memasuki masyarakat 5.0, dapat menjadi tonggak sangat penting, untuk mencapai keluarga yang harmonis. Di Era masyarakat 5.0, terjadi percepatan dan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk suami dan isteri, dan harus dapat menerima perubahan yang akan terjadi dan sudah dimulai sejak saat ini. Perubahan - perubahan tersebut dimungkinkan berpengaruh pada perilaku, sudut pandang, juga emosi setiap individu, tidak terkecuali suami dan isteri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada suami dan isteri. Metode penelitian adalah kuantitatif, teknik sampling *purposive sampling*. Karakteristik responden dalam penelitian ini suami dan isteri, usia perkawinan 5 -20 tahun. Populasi dalam penelitian ini suami dan isteri di Jadebotabek. Metode pengumpulan data dengan kuesioner *online google form*, teknik analisis data dengan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada responden suami dan isteri. Hasil yang sama ditemukan dalam uji regresi secara terpisah pada responden suami maupun isteri. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* menjadi prediktor terhadap *psychological well-being*. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting yang dapat digunakan sebagai salah satu metode konseling pada suami dan isteri, selain itu untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan penelitian eksperimen.

**Kata kunci:** Masyarakat 5.0, *Mindfulness*, *Psychological Well-Being*, suami, isteri.

## PENDAHULUAN

Memasuki era baru, masyarakat 5.0, menjadi tantangan besar bagi setiap individu. Hal ini disebabkan perubahan besar terjadi pada semua lini kehidupan. Apalagi dengan adanya

pandemik covid 19 secara global, menjadikan adanya percepatan peralihan memasuki era masyarakat 5.0. Dimana terlihat penggunaan *high technologi*, menjadi suatu kebutuhan dan keharusan, dalam berbagai interaksi yang dilakukan baik itu di lingkungan pemerintahan, pendidikan dari mulai sekolah dasar sampai perguruan tinggi, perkantoran, dan masyarakat secara umum, hampir semuanya menggunakan daring sebagai salah satu cara menyelesaikan masalah dalam interaksi sosial maupun pekerjaan. Seperti yang dikutip dari laman Kominfo, dalam masa pandemi Covid-19 ada perubahan atau pergeseran konfigurasi pemanfaatan atau penggunaan internet. Sebelumnya konfigurasi pemanfaatan internet itu berada di kantor, kampus, sekolah dan tempat publik. Namun, saat ini konfigurasi penggunaan internet bergeser ke perumahan, tempat tinggal, dan pemukiman. (Menteri Deflate, saat memberikan *keynote opening remarks* dalam *Global Online Startup Weekend COVID-19 Indonesiamelalui konferensi video* (Plate, 2020)

Percepatan penggunaan teknologi digital di hampir seluruh aspek kehidupan, dan dilakukan oleh berbagai usia di masyarakat mulai dari generasi Z, milenial, bahkan generasi X dan *baby boomers*. Hal ini merupakan perubahan besar yang perlu disikapi oleh berbagai lapisan masyarakat yang berada dalam era ini. Setiap orang perlu berupaya untuk beradaptasi dengan era baru masyarakat 5.0 agar dapat bersaing secara positif di berbagai bidang yang diminati atau ditekuni. Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengkaji dampak memasuki masyarakat 5.0. Penelitian yang dilakukan oleh Scanlon (dalam Draghici, Mocan, dan Paschek (2019) mengatakan bahwa analisis industri 5.0 menunjukkan banyak ketidakpastian tentang apa yang akan berpengaruh pada bisnis secara detail. Meskipun demikian dikatakan era ini akan memecahkan hambatan antara dunia nyata dan dunia maya. Komite Ekonomi dan Sosial Eropa (EESC) menggambarkan Industri 5.0 sebagai berfokus menggabungkan kreativitas dan keahlian manusia dengan kecepatan, produktivitas, dan robot (Draghici, Mocan, dan Paschek (2019). Dalam industry 5.0, dijelaskan bahwa ada sinergi antara manusia dan mesin (Nahavandi, 2019). Ditambahkan bahwa manusia akan bekerja berdampingan dengan robot, tanpa rasa takut juga merasa tenang karena aman, dikarenakan mengetahui bahwa rekan kerja robot, cukup memahami dan memiliki kemampuan secara efektif.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa adanya kolaborasi antara manusia dan robot pintar dalam berbagai aspek pekerjaan, bahkan harus berdampingan dengan teknologi dalam berbagai aktivitas. Perubahan tersebut di atas dapat menjadi permasalahan, yang perlu dihadapi dan diatasi oleh setiap individu dan masyarakat, tidak hanya dalam lingkungan pekerjaan, tetapi juga pada individu agar menjadi sejahtera. Seperti dikutip dari sumber demografi Fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Indonesia, yang mengungkapkan bahwa struktur demografi sebagai struktur dasar dari ekosistem masyarakat (tenaga kerja dan konsumen) sangat perlu diperhatikan tidak hanya kinerja perusahaan berdasarkan ukuran keuangan tapi juga perlu menjadi perhatian *wellbeing* masyarakat dan pekerja (Anonin 2017). Permasalahan-permasalahan tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap individu, namun akan berpengaruh terhadap individu dan keluarga yang merupakan unit terkecil dari suatu organisasi. Hal ini dimungkinkan disebabkan era teknologi digital, yang juga dimungkinkan memberi dampak positif dan negatif, oleh karena itu setiap individu harus berusaha familiar dengan teknologi, sehingga mampu beradaptasi dan dapat bertumbuh dan berfungsi sebagai individu maupun individu dalam keluarga yaitu sebagai suami, maupun sebagai isteri. Hal ini sesuai dengan UU ketahanan keluarga juga menjelaskan bahwa perlu membangun keluarga yang tangguh. UU no 52 tahun 2009 pasal 11 yang berbunyi “Ketahanan dan kesejahteraan keluarga adalah kondisi keluarga yang memiliki keuletan dan ketangguhan serta mengandung kemampuan fisikmateril guna hidup mandiri dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk

hidup harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan kebahagiaan lahir dan batin”. Permasalahan yang diuraikan di atas, menjadikan tantangan bagi peneliti berasumsi bahwa dengan adanya kemampuan penguasaan atau kontrol terhadap lingkungan, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, adanya kemandirian, mampu berelasi positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup atau arah, dan pertumbuhan pribadi, dapat menjadikan setiap individu dan keluarga memiliki kesejahteraan psikologis dalam memasuki era masyarakat 5.0.

Mendefinisikan kesejahteraan (*well-being*) tidak mudah, namun mengacu pada filosofi Yunani kuno sebagai kebahagiaan yang merupakan pandangan humanistik, bahwa keberadaan manusia secara eksistensial, dan dalam psikologi klinis sebagai manusia yang berfungsi positif (Ryff (2014). *Psychological well-being* secara eksplisit berkaitan dengan pertumbuhan diri individu (Ryff, 1989). Menurut Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan konsep *psychological well-being* sebagai suatu pertumbuhan positif seorang yang berkelanjutan, mampu aktualisasi diri, adanya kematangan diri, berfungsi penuh dan mandiri. Menurut Ryff & Singer (2008), menjelaskan konsep *psychological well-being* pertama adalah sebagai pertumbuhan dan pemenuhan manusia, yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan konteks kehidupan orang dan yang kedua bahwa kesejahteraan eudaimonik. Konsep eudaimonik menurut Aristoteles (dalam Ryff & Singer 2008) bahwa manusia berjuang untuk kesempurnaan. “esensial eudaimonia “ kebahagiaan adalah kebaikan manusia tertinggi, melibatkan aktivitas yang diarahkan pada tujuan untuk mencapai yang terbaik di dalam diri. Ryff (2014) mengemukakan bahwa *well-being* mengacu pada enam dimensi *well-being* yang mengikuti konstruksi dari kepribadian. Individu yang *well-being* memiliki skor yang tinggi dalam hal memaknai kehidupan dan memiliki tujuan, memiliki keyakinan dalam dirinya atau otonomi, mampu melihat potensi dirinya untuk bertumbuh, seberapa baik individu mampu mengolah lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dan memahami bahwa manusia memiliki keterbatasan sehingga mampu menerima diri.

Penelitian Park, Jeung (2015) tentang *psychological well-being*, kepuasan hidup dan harga diri yang dibandingkan dalam tiga kelompok yaitu adaptif perfeksionis, perfeksionis maladaptif, dan nonperfeksionis dengan respondennya berjumlah 200 mahasiswa di Korea Selatan. Hasil analisis cluster menunjukkan bahwa orang dengan perfeksionis adaptif dilaporkan tingkat penguasaan lingkungan yang lebih tinggi dan tujuan dalam kehidupan psikologis baik daripada non-perfeksionis dan perfeksionis maladaptif. Perfeksionis adaptif dan nonperfeksionis menunjukkan kepuasan hidup dan harga diri yang lebih tinggi daripada perfeksionis maladaptive. Penelitian yang dilakukan Abdelrahman, Abushaikha dan Al Motlaq (2013) pada wanita yang menghadapi menopause ditemukan bahwa tingkat kesehatan yang lebih tinggi secara signifikan dikaitkan dengan dengan *psychological well-being* yang lebih tinggi dan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah. Pendapat di atas dapat merujuk bahwa *psychological well-being* menjadi penting dalam berbagai aspek kehidupan, ketika individu memiliki skor yang tinggi dalam hal *well-being*, individu akan memiliki kesejahteraan psikologis dan menjadi individu yang bertumbuh, berfungsi sepenuhnya dalam berbagai konteks kehidupan termasuk konteks keluarga atau suami dan isteri dalam menghadapi masyarakat 5.0.

Adapun faktor faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* dapat dilihat dari beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Kregó, Yela, Martínez, dan Karim (2019) terkait kontribusi *meaningfulness*, *mindfulness* terhadap kesejahteraan positif, menunjukkan bahwa *meaningfulness*, dan *mindfulness* sebagai prediktor terhadap kesejahteraan positif (kepuasan hidup, kebahagiaan, dan efek positif),

dijelaskan bahwa kebermaknaan hidup lebih berkontribusi pada kesejahteraan positif, sedangkan *mindfulness* lebih pada mengurangi afek negatif yaitu dengan tidak menghakimi, sehingga dapat mengurangi suasana hati negatif, kecemasan maupun depresi. Hasil penelitian yang sama juga seperti yang dilakukan oleh Huynh, Torquati (2019) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* secara signifikan memediasi hubungan antara *nature* dan kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* juga secara signifikan memoderasi hubungan antara stres kesejahteraan psikologis. Dari hasil-hasil penelitian- penelitian di atas menunjukkan bahwa *mindfulness* yang bisa diterjemahkan pada adanya kesadaran, perhatian terhadap peristiwa saat ini, tidak menghakimi pada berbagai kondisi atau situasi, nonreaktif terhadap berbagai situasi atau peristiwa, hal tersebut yang dapat memberikan dampak pada *psychological well-being*.

*Mindfulness* sebagai bentuk perhatian dengan kondisi adanya kesadaran penuh yang dapat dijelaskan sebagai memperhatikan dengan cara tertentu, dengan sengaja, pada saat ini, dan tidak menghakimi ”(Kabat-Zinn, dalam Ostafin, Robinson dan Meier (2015). Definisi awal *mindfulness* berasal dari tradisi Buddhis sebagai gagasan menghadiri momen dengan sikap menerima dapat ditemukan dalam tradisi Barat (Hadot, dalam. Ostafin, Robinson dan Meier 2015). Dijelaskan dalam kedua definisi tersebut bahwa pikiran yang tidak terlatih tidak terkontrol dengan baik, rentan terhadap keterikatan dengan egoisme yang bermasalah, dan pada akhirnya tidak kondusif untuk hidup harmonis Ostafin, Robinson dan Meier (2015). Langer dan Moldoveanu (2002) mengemukakan bahwa *mindfulness* merupakan suatu proses pemikiran kognitif aktif, dimana menunjukkan adanya kehati-hatian, perhatian dalam melakukan tindakan, menggambarkan keterbukaan terhadap hal-hal baru, meskipun hal-hal sederhana, yang berhubungan dengan konteks saat ini, dan bukan mengacu pada cara berpikir yang kaku atau *mindless*. Dari perspektif psikologis Barat, *mindfulness* didefinisikan sebagai bentuk perhatian yang tidak menghakimi dan tidak reaktif terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini, termasuk sensasi tubuh, kognisi, emosi, dan dorongan, serta rangsangan lingkungan seperti pemandangan, suara, dan aroma. (Kabat-Zinn dalam Baer 2014)

Dari penjelasan di atas terkait latar belakang dan keterkaitan teori-teori yang sudah dikemukakan maka tujuan penelitian ini adalah menguji secara empirik pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* suami dan isteri. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini bahwa

1. Terdapat Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological well-being* Suami dan Isteri.
2. Terdapat Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological well-being* Suami
3. Terdapat Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological well-being* Isteri

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan data menggunakan kuesioner online dengan format *google form*. Responden dalam penelitian ini laki-laki dan perempuan yang sudah menikah, minimal usia pernikahan 5 tahun. Jumlah responden 93 suami dan isteri yang terdiri dari responden isteri 58 dan responden suami berjumlah 35. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *mindfulness* Maas dari Brown dan Ryan dan skala *psychological well-being* dari Ryff, dengan enam dimensi yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Hasil uji reliabilitas dan daya beda aitem, untuk skala *mindfulness* reliabilitas 0.914, dan daya diskriminasi aitem bergerak dari 0.382 – 0.788, dari 15 aitem skala *mindfulness*, 14 aitem dikatakan baik dan satu aitem gugur. Sedangkan untuk skala *psychological well-being* reliabilitas aitem 0.877 dan daya diskriminasi aitem bergerak dari

0.464 -0766, dari 18 aitem skala *psychological well-being* 13 aitem baik, dan lima aitem gugur. Data diolah dengan menggunakan uji regresi dengan SPSS versi 22

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Regresi

**Tabel 1.**  
Hasil Uji Regresi

Variabel	R Square	Sig.	Keputusan
Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological well-being suami dan isteri secara bersamaan	0.464	0.000 P<0.001	Hipotesis diterima
Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological well-being suami	0.449	0.000 P<0.001	Hipotesis diterima
Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological well-being isteri	0.434	0.000 P<0.001	Hipotesis diterima

Pada tabel satu di atas memperlihatkan hasil uji regresi sederhana *variabel mindfulness* terhadap *psychologica lwell-being* secara bersamaan pada responden suami dan isteri dan hasil uji regresi yang dipisahkan antara responden suami dan responden isteri. Hasil uji regresi pertama untuk hipotesis 1 menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being* pada responden suami dan isteri, dengan nilai R Square 0.464, dan nilai signifikansi 0.000, P<0.001. Hasil uji regresi kedua untuk hipotesis 2, diperoleh hasil yang sama bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada responden suami, dengan nilai R square 0.449, dan nilai signifikansi 0.000,P<0.001. Demikian juga dengan uji regresi ke tiga pada hipotesis 3 bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada responden isteri dengan nilai R Square 0.434, dan nilai signifikansi 0.000, P<0.001.

### Hasil Rerata Mean Empirik

**Tabel 2.**  
Rerata Mean Empirik

Skor Maks	Skor Min	Jumlah Item	Rerata hipotetik	Variabel	Skor Mak	Skor Min	SD Hipotetik	Mean Empirik	Kategori
6	1	14	49	Mindfulness	84	14	11.67	48.54	Sedang
6	1	13	45.5	PWB	78	13	10.83	53.41	Sedang
6	1	1	3.5	Otonomi	6	1	0.83	49.31	Tinggi
6	1	3	10.5	Penguasaan Lingkungan	18	3	2.50	151.27	Tinggi
6	1	3	10.5	Pertumbuhan Pribadi	18	3	2.50	5.75	Rendah
6	1	3	10.5	Hubungan Positif dengan orang lain	18	3	2.50	5.66	Rendah
6	1	1		Tujuan Hidup	6	1	0.83	11.41	Tinggi
6	1	3	10.5	Penerimaan Diri	18.3	2.50	2.50	19.7	Tinggi

Pada tabel 2 di atas menunjukkan rerata mean empirik variabel *mindfulness* dan *psychological well-being*. Selain mean empirik kedua variabel tersebut, peneliti mencoba menampilkan rerata mean empirik berdasarkan dimensi *psychological well-being* yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Rerata mean empirik *mindfulness* berada pada kategori sedang, demikian juga untuk rerata mean empirik *psychological well-being*. Sementara untuk rerata mean empirik berdasarkan dimensi *psychological well-being* menunjukkan bahwa rerata dimensi *otonomi* berada pada kategori tinggi, rerata mean empirik dimensi penguasaan lingkungan juga berada pada kategori tinggi, selain itu rerata mean empirik dimensi tujuan hidup berada pada kategori tinggi, juga rerata mean empirik dimensi penerimaan diri berada pada kategori tinggi. Sedangkan rerata mean empirik dimensi pertumbuhan pribadi berada pada kategori rendah, demikian juga dengan rerata mean empirik dimensi hubungan positif dengan orang lain berada pada kategori rendah.

Mengacu pada tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* suami dan isteri, dengan pengajuan tiga hipotesis yaitu hipotesis satu bahwa ada pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* suami dan isteri, hipotesis dua, bahwa ada pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* suami, dan hipotesis tiga, bahwa ada pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* isteri.

Dari hasil uji hipotesis 1, diperoleh hasil R square sebesar 0.464, dan nilai signifikansi 0.000,  $P < 0.001$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh secara signifikan sebesar 46.5 persen terhadap *psychological well-being* pada responden suami dan isteri. Hal ini dapat dikatakan bahwa responden suami dan isteri dalam penelitian ini sebanyak 46.5 persen memiliki *trait mindfulness* yang cenderung mampu mengobservasi pengalaman-pengalaman, perilaku yang dilakukan pada saat ini atau disini, yang dengan kata lain menunjukkan adanya kesadaran, perhatian penuh, terhadap aktivitas sehari-hari dan karena adanya perhatian penuh tersebut yang berpengaruh pada *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis, yaitu mampu mandiri, mampu mengolah lingkungan, adanya pertumbuhan pribadi, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup dan adanya penerimaan diri secara positif. Brown, Krusemark, Rogge dan Campbel (2007) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *mindfulness* meningkatkan kesejahteraan dalam hubungan romantik. Hasil penelitian ini juga sependapat dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Brown dan Ryan (2003) yang berpendapat bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Gordon dan Nguyen (2017) mengungkapkan bahwa dalam berbagai penelitian *mindfulness* berhubungan dengan *well-being* individu maupun dalam hubungan berpasangan, Barnes Gamrel, Kelling (2010) dalam penelitiannya menemukan bahwa manfaat intervensi *mindfulness* pada individu meningkatkan kepuasan hidup. *Mindfulness* untuk membantu orang-orang agar hidup lebih bahagia, produktif dan memuaskan dengan mengenali diri (Huston, Garland dan Farb 2011). Hasil penelitian Harrington, Loffredo dan Perz (2014) terhadap 184 mahasiswa yang diberikan kuesioner laporan diri terkait *mindfulness*, insight, kesejahteraan psikologi. Dari hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *insight* secara positif dan signifikan berkorelasi satu sama lain dan dengan kesejahteraan psikologis. Dijelaskan juga dari hasil regresi bergandamenunjukkan bahwa *insight* menjadi mediator parsial dari hubungan *mindfulness* dan *psychological well-being*.

Uji hipotesis 2, diperoleh hasil R Square sebesar 0.449, dengan nilai signifikansi 0.000  $P < 0.001$ ,. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh sebesar 44.9

persen terhadap *psychological well-being* suami secara signifikan. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa trait *mindfulness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* suami. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa pria dalam hal ini suami dalam penelitian ini merupakan responden yang memiliki perhatian penuh pada moment-momen situasi saat ini, sehingga dengan adanya kesadaran dan perhatian penuh menjadikan sejahtera secara psikologis, dan mampu menjadi pribadi bertumbuh, mandiri, mampu berhubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, memiliki penerimaan diri, dan adanya penguasaan terhadap lingkungan. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Hanley, Warner dan Garland (2015) terkait dispositional *mindfulness* yang tinggi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan subjektif. Kimmes, Jaurequi, Roberts, Harris dan Ficham (2019) mengemukakan bahwa *relationship mindfulness* berhubungan signifikan pada kepuasan hidup pasangan. Hasil penelitian Cash dan Whittingham (2010) yang dalam penelitiannya terkait lima aspek *mindfulness* yaitu aspek mengamati, menggambarkan, dan bertindak dengan kesadaran akan pengalaman saat ini, sikap tidak menghakimi dan tidak reaktif, yang dalam penelitiannya mengidentifikasi lima aspek *mindfulness* memprediksi kesejahteraan psikologis dan gejala depresi, kecemasan, serta stress. Penelitian lainnya yang juga mendukung hasil dalam penelitian ini, meskipun dengan dengan responden yang berbeda, seperti yang dilakukan oleh Auty, Cope, dan Liebling (2015) yang dalam kajian meta analisis secara keseluruhan menunjukkan bahwa yoga dan meditasi *mindfulness* dilingkungan penjara berdampak pada kesejahteraan psikologis dan perilaku dari peserta. Kajian tersebut menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* berdampak pada kesejahteraan positif perilaku peserta.

Uji hipotesis ke 3, menunjukkan hasil R Square sebesar 0.434, dengan nilai signifikasi 0.000,  $P < 0.001$ . Dari hasil tersebut dimaknai bahwa *mindfulness* berpengaruh secara signifikan sebesar 43.4 persen terhadap *psychological well-being* isteri. Hasil uji hipotesis ke 3 juga menunjukkan seirama dengan hasil hipotesis 1 dan 2, sehingga penjelasannya bahwa *trait mindfulness* yang diukur dalam penelitian ini yaitu adanya kepekaan, perhatian dan kesadaran pada momen saat ini yang terkait pengalaman-pengalaman sehari-hari berpengaruh pada kesejahteraan psikologis isteri pada penelitian ini. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* istri dalam penelitian ini, digambarkan meliputi adanya pertumbuhan pribadi, adanya penerimaan atau penguasaan lingkungan, mandiri atau otonomi, mampu berhubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup dan adanya penerimaan diri, dan hal tersebut dipengaruhi oleh *mindfulness*. Hasil ini sesuai dengan pendapat Forster (2017) dalam penelitiannya berpendapat bahwa *mindfulness* berkorelasi dengan kualitas hubungan romantik, yang dalam penelitiannya bahwa kepuasan hidup sebagai variabel yang memediasi hubungan *mindfulness* dan kualitas hubungan romantis. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kimmes, Jaurequi, Roberts, Harris Fincham (2019), menjelaskan bahwa trait *mindfulness* berhubungan positif dengan kualitas hubungan, dan kemungkinan besar meningkatkan kualitas hubungan secara positif dengan rekan kerja. Penelitian MacDonald dan Baxter (2017) yang dalam penelitiannya terhadap mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa ketrampilan *mindfulness* yang tinggi akan menunjukkan kesadaran dan kontrol emosional yang tinggi, serta kemampuan yang lebih baik untuk mentolerir pikiran negatif, yang dapat meningkatkan kesehatan psikologis.

Selain menguji tiga hipotesis di atas peneliti menguji pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* berdasarkan dimensi, untuk melihat seberapa besar pengaruh *mindfulness* terhadap *Psychological well-being* perdimensi. Hasil uji regresi *mindfulness* terhadap *otonomi* dengan nilai R square 0.199 dan signifikasi 0.000, *mindfulness* terhadap penguasaan lingkungan dengan nilai R square 0.297 dan signifikasi 0.000, *mindfulness*



terhadap pertumbuhan pribadi dengan nilai R square 0.225 dan signifikansi 0.000, *mindfulness* terhadap hubungan positif dengan orang lain dengan nilai R square 0.429 dan signifikansi 0.000, *mindfulness* terhadap tujuan hidup dengan nilai R square 0.325 dan signifikansi 0.000, *mindfulness* terhadap penerimaan diri dengan nilai R square 0.223 dan signifikansi 0.000. Hasil ini, dapat dijelaskan oleh penelitian sebelumnya yaitu dalam penelitian Lani, Lauriola, Cafaro dan Didonna (2017), yang mengemukakan bahwa aspek *mindfulness* secara berbeda dan unik terkait dengan komponen inti eudaimonik *psychological well-being* dibandingkan dengan komponen eudaimonik lainnya. Pada aspek mendeskripsikan dan bertindak dengan kesadaran berkorelasi positif dengan semua aspek *psychological well-being*. Gordon dan Nguyen (2017) dalam penelitiannya *mindfulness* dan *well-being* dalam hubungan berpasangan, menjelaskan bahwa dari lima trait *mindfulness* berpengaruh terhadap *well-being*, namun yang lebih berpengaruh terhadap *well-being* pasangan adalah *Nonjudgment of Inner Experience*.

Berdasarkan data deskriptif rerata mean empirik menunjukkan bahwa untuk rerata mean empirik *psychological well-being* berada pada kategori *sedang*, demikian juga dengan rerata mean empirik *mindfulness* berada pada kategori *sedang*. Pada kedua variabel penelitian ini yang menunjukkan rerata mean empirik pada kategori *sedang* dapat dimaknai bahwa responden dalam penelitian ini, cenderung mampu bertumbuh secara pribadi, menguasai lingkungan secara baik, mandiri, dapat membangun relasi positif dengan orang lain memiliki tujuan hidup dan adanya penerimaan pada diri sendiri. Demikian juga dengan variabel *mindfulness* menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini cenderung *mindfull* dalam melihat dan merasakan peristiwa atau pengalaman-pengalaman yang dialami secara penuh perhatian pada momen ke momen tersebut. Pengalaman yang dirasakan dipersepsikan dengan tidak menghakimi terhadap pengalaman tersebut tetapi hanya melihat dan merasakan, hal tersebut dapat membuat responden memiliki kesejahteraan psikologis. Brown dan Ryan (2003) mengemukakan bahwa *mindfulness* dapat mengatur diri sendiri dan keadaan emosi menjadi positif dengan adanya kesadaran. Kimmes, Jaurequi, Roberts, Harris dan Fincham (2019) menjelaskan bahwa *mindfulness* dalam membangun hubungan romantik dapat dimanifestasikan dalam bentuk pengalaman internal dalam bentuk tindakan pengorbanan, pengampunan, atau memberikan dukungan kepada pasangan dapat menunjukkan perhatian yang dapat memberikan pengaruh positif dalam sebuah hubungan. Hasil penelitian Cash dan Whittingham (2010) mengemukakan bahwa aspek *mindfulness* tidak menghakimi ditemukan sebagai prediktor tingkat depresi, kecemasan, dan gejala yang berhubungan dengan stres yang lebih rendah. Juga aspek *mindfulness* kesadaran pengalaman momen saat ini, ditemukan sebagai prediktor gejala depresi yang lebih rendah.

Rerata mean *empiric psychological well-being* berdasarkan dimensi *well-being* dari Ryff yaitu rerata mean empiric otonomi pada penelitian ini berada dalam tinggi, hal ini dapat dimaknai sebagai indikator bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kemampuan mandiri, mampu mengatualisasi diri, berfungsi sepenuhnya. Untuk rerata mean empirik penguasaan lingkungan berada pada kategori tinggi, hal ini dapat maknai bahwa responden dalam penelitian ini mampu dalam memilih lingkungan yang sesuai, mampu mengontrol lingkungan sebagai lingkungan yang sehat secara mental, mampu berpartisipasi dengan lingkungan. Rerata mean empirik tujuan hidup berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung mampu memaknai kehidupan, memiliki tujuan arah kehidupan, memiliki motivasi. Sementara rerata mean empirik penerimaan diri juga berada pada kategori tinggi, hal ini dapat dimaknai bahwa responden dalam penelitian ini mampu mengenal diri sendiri, memiliki harga diri positif, mampu menerima kelebihan dan kekurangan, sehingga dapat berfungsi optimal. Sedangkan rerata mean empirik

pengembangan diri atau pertumbuhan pribadi berada pada kategori rendah. Hal ini terkait dengan realisasi diri individu yang dinamis cenderung rendah. Selain itu rerata mean empirik hubungan positif dengan orang lain juga berada pada kategori yang rendah. Hal ini terkait etika dalam persahabatan, cinta kasih cenderung rendah. Ryff (2014) mengemukakan bahwa untuk melihat *well-being* individu dapat dilihat dari tinggi rendahnya nilai skor *well-being*, semakin tinggi nilai skor menunjukkan semakin *well-being* dan sebaliknya. Menurut Ryff memiliki skor yang tinggi dalam enam dimensi menunjukkan bahwa individu dapat memaknai kehidupan dan memiliki tujuan, memiliki keyakinan dalam dirinya atau outonomi, mampu melihat potensi dirinya untuk bertumbuh, seberapa baik individu mampu mengolah lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dan memahami bahwa manusia memiliki keterbatasan sehingga mampu menerima diri.

## SIMPULAN

Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini yaitu menguji secara empirik pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* suami dan isteri, dan dari hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* terhadap ketiga hipotesis yang diajukan. Maka dapat ditarik simpulan bahwa pertama *trait mindfulness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada suami dan isteri secara bersamaan, kedua secara terpisah antar suami dan isteri juga diperoleh bahwa *trait mindfulness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* suami, dan *trait mindfulness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* isteri. Dalam penelitian ini juga, ditemukan bahwa terdapat pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* secara perdimensi yaitu dimensi outonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, berhubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Secara umum dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* menjadi prediktor terhadap *psychological well-being* dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya bahwa *mindfulness* berpengaruh pada *psychological well-being*. Implikasi dari hasil penelitian ini diharapkan untuk peneliti lanjutan yang ingin mengembangkan penelitian serupa, dapat mempertimbangkan penelitian eksperimen, agar hasilnya terlihat lebih aplikatif untuk dijadikan acuan dalam membantu individu maupun pasangan agar dapat berfungsi sepenuhnya dalam kehidupan. Simpulan berdasarkan rerata mean empirik *psychological well-being* berada pada kategori sedang dan rerata mean empirik *mindfulness* berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelrahman, R.Y., Abushaika, L., & Al Motlaq, M.A. (2014) Predictors of psychological well-being and stress among Jordanian menopausal women. *Quality of Life Research*, 23, 167–173. <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-013-0552-0>.
- Auty, K.M., Cope, A., & Liebling, A. (2015) A systematic review and meta-Analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: effects on psychological well-Being and behavioural functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 1- 22 DOI: 10.1177/0306624X15602514.
- Anonim. (2017). Seminar Indonesian demographic outlook 2017: Pesimisme bonus demografi <https://ldfebui.org/seminar-indonesian-demographic-outlook-2017-pesimisme-bonus-demografi/>.

- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family*, 33, 482-500.
- Baer, R. (2014). *Mindfulness-based treatment approaches clinician's guide to evidence base and applications*. Second edition Elsevier Inc. All rights reserved.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness* 1, 177–182.
- Crego, A., Yela, R.A., Martinez, M.A., & Karim, A.A. (2019). The Contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A Structural Equation Model. *Journal of Happiness Studies*.
- Draghici, A., Mocan, A., & Paschek, D. (2019) Industry 5.0 the expected impact of next industrial revolution. *Proceedings Of The Make Learn and TIIM International Conference*.
- Forster, P.M. (2017). Mindfulness and the quality of romantic relationships: Is it all about well-being? *Open Journal of Social Sciences*, 5, 59-63.
- Gambrel, L.E., Keeling, M.L. (2010). Relational aspects of mindfulness: *Implications for The Practice of Marriage and Family Therapy*. 32, 412–426 DOI 10.1007/s10591-010-9129-z.
- Huynh, T., & Torquati, C. J. (2019). Examining connection to nature and mindfulness at promoting psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology* Volume 66, 101370. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101370>.
- Harrington, R., Loffredo, D.A., & Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality and Individual Differences*. 71. 15–18.
- Hanley, A., Warner, A., Garland, E.L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1423–1436.
- Huston, C.D., Garland, E.L., & Farb, N.A.S. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39, Issue 4 4406-421 DOI:10.1080/00909882.
- Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of mindfulness and their relations with psychological well-being and neuroticism. *Mindfulness*, 8, 664–676. DOI 10.1007/s12671-016-0645-2.

- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2002). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1, 1–9.
- Lenger, K.A., Gordon, C.L., Nguyen, S.P. (2017). Intra-Individual and Cross-Partner Associations Between the Five Facets of Mindfulness and Relationship Satisfaction. *Published online*, 8, 171–180 DOI 10.1007/s12671-016-0590-0.
- MacDonald, H. Z., & Baxter, E. E. (2017). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness*, 8, pages 398–407.
- Nahavandi, S (2019). Industry 5.0-a human-centric solution. *Institute for Technology Research and Innovation .Sustainability*, 11, no. 16, pp. 1-13, doi: 10.3390/su11164371.
- Ostafin, B.D., Robinson, M.D, & Meier, B.P. (2015). *Handbook of mindfulness and self regulation* ISBN 978-1-4939-2263-5 (eBook) Springer New York DOI 10.1007/978-1-4939-2263-5.
- Park H.J., & Jeong, Y. D. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.031>.
- Plate, G. J. (2020) [https://kominfo.go.id/content/detail/26060/terjadi-pergeseran-penggunaan-internet-selama-masa-pandemi/0/berita\\_satke](https://kominfo.go.id/content/detail/26060/terjadi-pergeseran-penggunaan-internet-selama-masa-pandemi/0/berita_satke), di unduh Agustus 2020.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Ryff, C. D., & Singer, B.H. (2008). Know Thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. DOI 10.1007/s10902-006-9019.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi:10.1159/000353263.
- Stewart, M., & Haaga, D. A. (2018). [State mindfulness as a mediator of the effects of exposure to nature on affect and psychological well-Being. \*Ecopsychology\*, 10, No. 1. https://doi.org/10.1089/eco.2.0033](https://doi.org/10.1089/eco.2.0033).
- UU Ketahanan keluarga no 52 tahun 2009.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 4. 464–481.

# **SYSTEMATIC REVIEW PENGARUH POLA ASUH ANTAR GENERASI TERHADAP KEPERIBADIAN ANAK DALAM MENGHADAPI TANTANGAN *SOCIETY 5.0***

**Tazkiya Nabila, Kholifah Umi Sholihah, Shinta Wisyaningrum, Dewi Widiastuti**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Sudarto No.13, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275

[tazkiyanabila@students.undip.ac.id](mailto:tazkiyanabila@students.undip.ac.id)

## **Abstract**

The development of the era that continues to change into a theme of discussion that is always interesting in relation to patterns of care across generations. Being one of the challenges of adaptation that is not easy for parents in providing care considering the mindset, way of working, different values between children and parents because both of them were raised at different times with the peculiarities of their respective times. The Industrial Revolution 4.0 is ongoing and Society 5.0 with technological advancements is in sight. Technology mastery becomes an inseparable demand in the era of 5.0. The challenge of parenting is a complex problem faced by parents. Parents are required to be adaptive with the development of changing times in order to understand and support children who live in different times so that cross-generation conflict is minimized and children develop into mature individuals in the era of society 5.0. The purpose of this study is to find out how the best parenting in facing the challenges of society 5.0. Using the literature review technique, the results show that democratic parenting is the best type of parenting that has a positive impact on the formation of a child's personality so that children develop into psychologically mature individuals, become superior Indonesian human resources and are ready to welcome the era of society 5.0.

**Keywords:** parenting; between generations; personality; society 5.0, democratic

## **Abstrak**

Perkembangan zaman yang terus berubah menjadi tema bahasan yang selalu menarik dalam kaitannya dengan pola pengasuhan lintas generasi. Menjadi salah satu tantangan adaptasi yang tidak mudah bagi orang tua dalam memberikan pengasuhan mengingat pola pikir, cara kerja, *value* yang berbeda antara anak dan orang tua karena keduanya dibesarkan pada waktu dan lingkungan yang berbeda dengan kekhasan pada zamannya masing-masing. Revolusi Industri 4.0 sedang berlangsung dan *Society 5.0* dengan kemajuan teknologi sudah di depan mata. Penguasaan teknologi menjadi tuntutan yang tidak terpisahkan di era 5.0. Tantangan pengasuhan menjadi masalah kompleks yang dihadapi orang tua. Orangtua dituntut adaptif dengan perkembangan zaman yang terus berubah agar memahami dan mendukung anak yang hidup di zaman berbeda sehingga konflik lintas generasi bisa diminimalisir dan anak berkembang menjadi pribadi yang matang di era *society 5.0*. Tujuan penelitian ini untuk memberi gambaran pola asuh terbaik dalam menghadapi tantangan *society 5.0*. Menggunakan teknik *literature review* didapatkan hasil bahwa pola asuh demokratis adalah tipe pola asuh terbaik yang berdampak positif pada pembentukan kepribadian anak sehingga anak berkembang menjadi individu yang matang secara psikologis, menjadi SDM Indonesia yang unggul dan siap menyongsong era *society 5.0*.

**Kata Kunci:** pola asuh; antar generasi; kepribadian; *society 5.0*, demokratis

## **PENDAHULUAN**

Seiring berjalannya waktu, dunia selalu mengalami perubahan beserta segala aspek di dalamnya. Perkembangan dan perubahan yang ada berkaitan dengan cara hidup dan proses

kerja individu secara fundamental, hal ini disebut sebagai revolusi industri (Hamdan, 2018). Tahapan revolusi yang telah terjadi sampai saat ini merupakan perkembangan revolusi hingga tahap ke 4. Revolusi industri 1.0 berlangsung pada abad ke 18 ketika mulai munculnya penemuan mesin uap yang mana manfaat dari adanya penemuan tersebut individu mulai bisa memproduksi barang-barang secara massal sehingga lebih cepat jika dibandingkan dengan pembuatan secara manual. Selanjutnya, perkembangan revolusi industri 2.0 berlangsung pada abad ke 19-20 yang ditandai dengan mulai adanya sumberdaya listrik sehingga bisa bermanfaat untuk meminimalisir biaya produksi barang. Kemudian, revolusi industri 3.0 mulai terjadi ketika muncul penggunaan komputer, perkembangan itu muncul pada sekitar tahun 1970. Lalu pada era sekarang, kita sudah masuk pada revolusi industri 4.0 yang mulai terjadi sekitar 2010 yang ditandai dengan munculnya teknologi melalui internet dan rekayasa intelegensia (Prasetyo & Trisyanti, 2018).

Perkembangan yang ada, tidak hanya berhenti pada revolusi industri 4.0, akan tetapi dunia termasuk di dalamnya negara Indonesia akan mulai memasuki society 5.0. Society 5.0 merupakan cetusan dari Jepang dan merupakan perkembangan dari revolusi 4.0. Pada revolusi 4.0 masyarakat berfokus pada konsep produksi, akan tetapi pada masyarakat 5.0 manusia akan bisa memanfaatkan dampak positif revolusi industri 4.0 dan manusia akan menjadi pusat inovasi serta menjadi fokus utamanya. Selain itu, Society 5.0 menekankan adanya keseimbangan antara pencapaian ekonomi dan penyelesaian problem sosial. Nilai-nilai baru yang muncul pada society 5.0 melalui inovasi yang dilakukan akan menghilangkan adanya kesenjangan yang terjadi di masyarakat (Raharja, 2019). Kemudian menurut Fukuyama (2018) tujuan dari munculnya society 5.0 adalah memberikan kemakmuran bagi setiap orang dan membuat manusia semakin bisa menikmati kehidupannya.

Society 5.0 memiliki banyak tantangan untuk masyarakat di dalamnya. Beberapa tantangan pada society 5.0 menurut pusat penelitian dan strategi ilmu pengetahuan dan teknologi Jepang dalam Nusantara (2020) adalah dimana individu harus bisa menggunakan teknologi dan memanfaatkannya dengan baik, selain itu tantangan dari kemajuan ini adalah dalam hal etika, keamanan, privasi dan aktivitas sosial. Adanya tantangan tersebut diharapkan para orang tua mulai menyiapkan generasi penerus mereka agar siap menyambut society 5.0. Generasi penerus yang dimaksud adalah beberapa orang dari generasi Z dan generasi alpha karena generasi inilah yang akan menjadi generasi produktif pada society 5.0. Munculnya penggolongan generasi ini tidak luput dari adanya perkembangan revolusi industri. Ada beberapa penggolongan generasi berdasarkan tahun kelahirannya, diantaranya: generasi *baby boomers* yang lahir pada tahun 1945-1965, generasi X yang lahir pada 1960-1980, generasi Y atau generasi milenial yang lahir pada 1980-2000 dan generasi Z dengan tahun kelahiran 1995-2010 dan generasi alpha dengan tahun kelahiran 2010-2025 (Tripathi, 2017). Generasi Z dan alpha memiliki perbedaan yang menonjol pada perkembangannya dibanding generasi sebelumnya, dimana anak yang lahir pada rentang waktu tersebut telah menjumpai teknologi yang luar biasa dan teknologi itu akan dimanfaatkan pada society 5.0.

Berdasarkan penggolongan generasi dengan tahun kelahiran, orang tua pada zaman ini dikategorikan dalam generasi *baby boomers*, generasi X dan generasi Y. Mayoritas orang tua memiliki perbedaan generasi dengan anaknya. Perbedaan yang muncul diantara generasi orang tua dan anak tentu saja menjadi tantangan orang tua untuk mendidik anaknya menyambut society 5.0. Meskipun begitu, orang tua tetap harus mendidik anak mereka sesuai dengan perkembangan zaman. Orang tua perlu menyiapkan anak mereka menyambut society 5.0 agar tujuan dan manfaat positif adanya perkembangan ini bisa terealisasi dengan baik. Beberapa persiapan yang bisa dilakukan orang tua, salah satunya melalui pola asuh yang

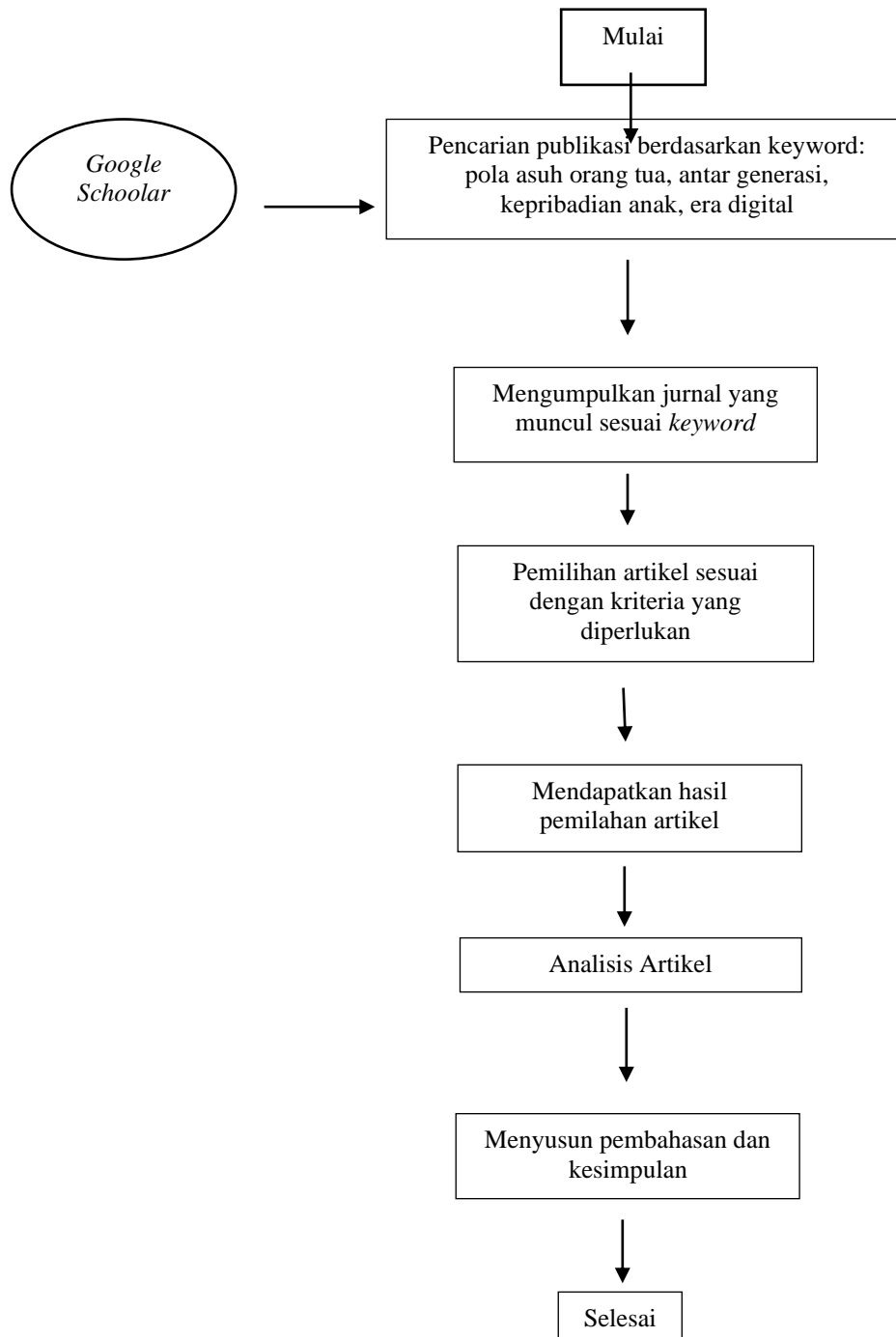
mereka berikan kepada anak. Pola asuh terbaik perlu diberikan kepada anak karena nantinya akan berpengaruh pada kepribadian anak. Selain itu, orang tua juga harus mengantisipasi agar anak tidak mendapatkan dampak negatif dari kemajuan teknologi khususnya dalam perkembangan kognitif, motorik, emosi dan sosial. Orang tua juga harus bisa mengkombinasikan dan memiliki strategi yang aman dan tepat dalam pemanfaatan teknologi dan mengatur pendidikan terbaik untuk anak (Andriyani, 2018).

Peran orang tua sangat penting dalam pengasuhan anak terutama untuk perkembangan intelektual dan kepribadian. Apalagi, dalam perkembangan teknologi yang pesat dan akan menuju society 5.0 ini sangat membutuhkan pengasuhan orang tua yang tepat dalam era digitalisasi. Herimanto dan Winarno (2012) mengatakan perkembangan teknologi dan informasi terutama dalam penggunaan perangkat digital telah mempengaruhi kehidupan anak. Ketergantungan yang tinggi terhadap internet atau digital akan berpengaruh terhadap pembentukan karakter anak yang hidup di era digital sehingga orang tua perlu melakukan pengasuhan yang sesuai dan efektif dengan kehidupan anak. Vargas (2010) mengartikan pola asuh sebagai pola interaksi orang tua anak saat melakukan kegiatan pengasuhan, meliputi mendidik, membimbing, mendisiplinkan, dan melindungi sampai anak dewasa sesuai dengan norma sosial.

Santosa (2015) mengategorikan pola asuh kedalam empat kategori pola asuh orang tua terhadap anak di keluarga, diantaranya: pola asuh authoritarian (otoriter), permissive (permisif), pola asuh *uninvolved*, dan pola asuh authoritative atau demokratis. Berdasarkan jenis – jenis pola asuh tersebut, orang tua harus memiliki pola asuh yang tepat dan sesuai untuk membentuk kepribadian anak dalam menyambut society 5.0 yang penuh tantangan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan agar orang tua bisa mengetahui gambaran dan bentuk pola asuh terbaik yang cocok untuk anak agar siap dan tidak terpengaruh oleh dampak negatif akibat dari perkembangan society 5.0.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *systematic review* dengan berfokus pada tujuan utama penelitian ini, yaitu mendapatkan bentuk pola asuh terbaik menyambut society 5.0. *Systematic review* mempunyai kriteria dimana penelaahan terhadap artikel dilaksanakan secara terstruktur dan terencana. *Systematic review* meningkatkan kedalaman dalam mereview dan membuat ringkasan dalam *evidence* riset (Davies & Crombie, 2009). Pada penelitian ini, pencarian artikel dimulai dengan penggunaan *google scholar* sebagai alat untuk mencari artikel yang dibutuhkan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah pola asuh orang tua, antar generasi, kepribadian anak dan era digital. Kriteria artikel yang menjadi sumber review adalah artikel yang memiliki tahun terbit pada tahun 2015-2020, memiliki abstrak dan memiliki kesesuaian dengan tema pola asuh dan kepribadian anak. Pemilahan dilakukan dengan membaca dan memahami abstrak pada setiap artikel. Dari total jumlah 812 artikel, terdapat 8 artikel yang sesuai dengan tema yang diangkat kemudian di gunakan sebagai sumber utama pada penelitian ini.



**Gambar 2.1** Alur Metode Penelitian

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Berdasarkan proses penelusuran artikel yang telah dilaksanakan, ditemukan beberapa hasil penelitian terkait dengan tema tulisan ini mengenai pola asuh antar generasi terhadap kepribadian anak dalam menghadapi tantangan society 5.0.

Penelitian Khotimah, 2019 mengenai Hubungan Pola Asuh Orang Tua dalam Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial-emosional Anak Prasekolah (3-6 tahun) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua mayoritas menggunakan demokratis dan memiliki perkembangan



social ekonomi yang mayoritas baik pada anak pra sekolah (3-6 tahun) di TK Al Hidayah Plus Madiun.

Penelitian Suherman, 2019 mengenai Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Prasekolah didapatkan hasil bahwa penerapan pola asuh orangtua demokratis memungkinkan anak tidak mengalami ketergantungan dengan gadget. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua menerapkan pola asuh demokratis (84,6%) dan sebagian besar anak tidak ketergantungan gadget (70,1%). Penelitian ini menunjukkan penerapan pola asuh orang tua yang demokratis dimungkinkan anak tidak tergantung dengan gadget. Pengawasan dan pendampingan orang tua sangat diperlukan untuk meminimalisir tingkat kecanduan gadget pada anak prasekolah. Sehingga, pada fase usia prasekolah disarankan untuk mendidik anak menggunakan pola asuh demokratis.

Penelitian lainnya mengenai pola asuh yang efektif untuk mendidik anak di era digital (Rahmat, 2018) didapatkan hasil bahwa orang tua yang hebat harus terlibat dalam mendidik anak dengan pola asuh yang demokratis, positif, efektif, konstruktif dan transformatif. Orang tua harus mendidik anak bukan dengan kekerasan atau paksaan, tetapi memberi kebebasan dengan suatu kontrol yang ketat agar anak bertumbuh dan berkembang secara positif dan baik. Pola asuh yang dibutuhkan pada era digital adalah pola asuh yang demokratis atau otoritatif. Pola asuh ini berupaya membantu anak agar bersikap kritis terhadap pengaruh-pengaruh negatif di era digital.

Kinanti, 2019 mengungkapkan bahwa orang tua milenial memiliki kesadaran tentang efek baik dan buruk bagi anak-anak dalam menggunakan teknologi sehari-hari. Orang tua memiliki perbedaan menjaga hubungan antar anggota keluarga dengan menunjukkan pola perilaku yang bisa mempengaruhi sikap anak-anak. Orang tua milenial lebih suka menjadi tipe konsensual, yaitu tipe keluarga yang sangat menjunjung tinggi komunikasi terbuka tetapi otoritas keluarga terletak pada orang tua.

Penelitian Sari, 2020 tentang Mendidik Generasi Alpha Dalam Membangun Sikap Mandiri, Sosial dan Tanggung Jawab didapatkan hasil bahwa cara mendidik generasi alpha yaitu, bicarakan dengan anak mengenai bahaya online, membuat peraturan mengenai internet, letakkan televisi di ruang publik, tidak memberikan ponsel atau perangkat digital pada usia dini, membatasi penggunaan perangkat digital, pasang pengaman di perangkat digital, orang tua mencontohkan perilaku teladan terhadap penggunaan gadget serta berbagilah pengalaman digital dengan anak.

Pendidikan Anak Dalam Keluarga di Era Digital (Andriani, 2018) menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran paling penting dalam menciptakan lingkungan yang sesuai untuk anak-anak. Oleh karena itu, orang tua sangat penting mengeksplorasi untuk dapat mengintegrasikan perangkat teknologi dengan pendidikan yang baik. Strategi yang bermanfaat bagi orang tua dalam mendorong penggunaan teknologi yang tepat dan aman yaitu mematuhi nilai-nilai abadi (rasa hormat, kejujuran, kerja keras) yang diakui sebelum era digital, menggunakan teknologi dalam kegiatan partisipatif (dongeng), menetapkan kontrak teknologi keluarga, pemantauan aktif konten digital dalam waktu penggunaannya, dan menjadi model peran dalam penggunaan teknologi, yang tujuan akhirnya adalah untuk memberi informasi kepada orang tua yang percaya diri dalam menggunakan teknologi dengan anak-anak, tanpa mengorbankan aktivitas fisik, eksplorasi kehidupan nyata, dan interaksi pribadi.

Hasil penelitian Baharun dan Finori, 2019 menegaskan bahwa salah satu alternatif pendekatan untuk mendidik anak di era teknologi digital ini adalah smart techno parenting. Pendekatan pendidikan ini menegaskan pentingnya untuk: 1) Mengkolaborasikan kemajuan teknologi dengan pendidikan anak, 2) Melek literasi informasi teknologi, 3) Membatasi waktu pemakaian produk teknologi digital, 4) Optimalisasi aktivitas positif, 5) Selektif memilih media untuk anak, 6) Monitoring lingkungan, baik di dunia maya maupun di sekitarnya.

Tesniyadi dan Sari, 2020 mengungkapkan hasil penelitian yang terkait dengan tantangan orang tua dalam membentuk karakter anak generasi alpha yang dilakukan di kampung pondok serut yakni sangat diperlukannya pola asuh yang tepat untuk diterapkan kepada anak generasi alpha, berdasarkan hasil penelitian pola asuh yang tepat ini dapat berupa pengawasan dan arahan serta menanamkan pendidikan karakter sejak dini kepada anak generasi alpha hal ini bertujuan guna menunjang dan mendampingi perkembangan anak generasi alpha ditengah-tengah pesatnya kemajuan teknologi agar anak tetap dapat memanfaatkan sisi positif dari adanya teknologi dengan didukung pengawasan dari orang tua agar anak tidak terjerumus kepada dampak negatif dari adanya teknologi itu sendiri.

## **PEMBAHASAN**

### **Tantangan Society 5.0**

Dengan adanya perkembangan kemajuan teknologi memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kehidupan bermasyarakat termasuk juga di dalam ruang lingkup keluarga. Sangat tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan dari teknologi informasi dan komunikasi saat ini memberikan dampak positif dan dampak negatif bagi manusia, khususnya terhadap tumbuh kembang anak-anak dalam keluarga. Teknologi informasi akan memberikan pengaruh positif bila dipergunakan dengan bijaksana, jadi sangat dapat membantu tumbuh kembang anak-anak.

Masyarakat 5.0 adalah masyarakat yang dipengaruhi oleh perkembangan peradaban dan teknologi generasi 5.0 khususnya teknologi informasi yang ditandai dengan hadirnya prinsip “internet of things.” Pengaruh ini terlihat mempengaruhi segala bidang hidup, dan diduga berpengaruh kuat dalam pembentukan karakter anak-anak dalam semua masyarakat.

Masyarakat 5.0 hidup pada Abad XXI yang berpusat pada manusia, dengan kecerdasan buatan (artificial intelligence) sebagai kekuatan yang menggerakkan interaksi antar individu maupun kelompok. Kecerdasan buatan ini mentransformasi “big data” ke dalam segala sendi kehidupan manusia, dan telah menjadi kearifan baru pada Abad XXI ini. Perkembangan teknologi yang menginterupsi masyarakat ini secara positif meningkatkan kemampuan manusia untuk mengupayakan segala kemungkinan dengan mudah, yang diharapkan membuat kehidupan menjadi lebih nyaman dan sejahtera. Sebagai contoh, manusia Abad XXI hidup dengan lebih mudah karena jasa teknologi peradaban baru. Pada sisi lain, teknologi yang mempengaruhi kehidupan ini terlihat pada teknologi informasi, musik, aktivitas belajar atau pun kerja, telah diperlancar dengan teknologi.

Konsep Society 5.0 merupakan penyempurnaan dari konsep-konsep sebelumnya. Pada Society 1.0, manusia masih berada di era berburu dan mengenal tulisan. Pada Society 2.0 adalah era pertanian dimana manusia sudah mulai mengenal bercocok tanam. Lalu pada Society 3.0 sudah memasuki era industry yaitu ketika manusia sudah mulai menggunakan mesin untuk menunjang aktivitas sehari-hari, setelah itu munculah Society 4.0 yang kita

alami saat ini, yaitu manusia yang sudah mengenal komputer hingga internet juga dalam penerapannya di kehidupan. Jika Society 4.0 memungkinkan kita untuk mengakses juga membagikan informasi di internet. Society 5.0 adalah era dimana semua teknologi adalah bagian dari manusia itu sendiri. Internet bukan hanya sekedar untuk berbagi informasi melainkan untuk menjalani kehidupan.

Dalam memanfaatkan teknologi khususnya IT, artificial intelligence, robotika bagi kemaslahatan manusia, selalu dihadapkan kepada aspek positif dan negatif. Mencermati pengaruh teknologi dalam peradaban Abad XXI, maka perlu diidentifikasi beberapa masalah, seperti:

- a. Pengaruh IT, AT, robotik dan teleportasi perlu dipahami untuk memanfaatkan aspek positifnya untuk melindungi, membimbing, dan membangun nilai positif dalam kehidupan anak-anak.
- b. Anak-anak perlu diarahkan secara rohani, etika, dan moral untuk memanfaatkan jasa teknologi secara benar, sehingga mereka terlindung dari pengaruh serta pemanfaatan teknologi secara negatif, khususnya dari orang dengan motif buruk untuk menciderai (seperti predator anak, dan bullying) anak-anak melalui IT dan AT.
- c. Cyber Parenting mengharuskan adanya upaya untuk mengadakan suatu sistem informasi pembinaan rumah tangga, yang meneguhkan peran orang tua untuk membina anak-anak menghadapi pengaruh negatif dari teknologi abad XXI (IT, AT, robotik, teleportasi, teknologi).

Dalam hal ini peran orang tua sebagai cyber parenting sangat penting untuk mengarahkan anak-anaknya dalam penggunaan digital di era teknologi informasi 5.0. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa ada juga orang tua yang tidak mengetahui dengan pasti tentang perkembangan dan apa yang telah dialami oleh anak-anaknya terutama dalam penggunaan alat-alat teknologi. Anak generasi Z banyak mengandalkan teknologi untuk berkomunikasi, bermain, dan bersosialisasi. Temuan Yayasan Kita dan Buah Hati (YKBH), Jakarta, terutama kepada siswa kelas IV hingga VI SD, sepanjang tahun 2018 sampai awal 2010 di Jabodetabek sebanyak 67% dari mereka telah melihat konten seperti pornografi, dengan 37% diantaranya mengakses dari rumah sendiri. “Selain itu, ternyata para orang tua tidak mengetahui atau menyadari apa yang telah disaksikan anak-anak mereka melalui berbagai fasilitas yang mereka berikan untuk anak-anak mereka, seperti TV, games, handphone, internet, dan sebagainya.”

Ahli bedah otak dari Amerika Serikat, dr. Donald Hilton Jr, mengatakan bahwa pornografi sesungguhnya merupakan penyakit karena struktur dan fungsi otak, atau dengan kata lain merusak otak. Bagian yang paling rusak adalah prefrontal cortex (PFC) yang membuat anak tidak bisa membuat perencanaan, mengendalikan hawa nafsu dan emosi, serta mengambil keputusan dan berbagai peran eksekutif otak sebagai pengendali impuls-impuls. Bagian inilah yang membedakan antara manusia dan binatang. Oleh sebab itu, peran orang tua dalam mengawasi anak-anak sangat diperlukan/dibutuhkan, sekalipun orang tua tidak dapat mengawasi selama 24 jam (sehari penuh). Namun, bukan tidak mungkin pengawasan terhadap anak di rumah/keluarga disepelekan, sebab anak dapat saja mengakses konten-konten yang tidak tepat baginya dari teman-teman sepermainan maupun di lingkungan lain di luar rumah. Peran orang tua harus smart dalam parenting, mengajarkan dan membimbing anak-anaknya dengan berbagai kegiatan dengan komunikasi yang menyenangkan.

## **Pengaruh pola asuh antar Generasi**

Menurut Petranto (Suarsini, 2013) pola asuh orang tua merupakan pola perilaku yang diterapkan pada anak bersifat relatif konsisten dari waktu ke waktu. Pola perilaku ini dirasakan oleh anak, dari segi negatif maupun positif. Pola asuh yang ditanamkan tiap keluarga berbeda, hal ini tergantung pandangan dari tiap orang tua.

Pengasuhan oleh orang tua akan mengajarkan anak berbagai nilai-nilai yang dipegang oleh orang tua baik nilai yang berasal dari diri internal orang tua, yang disebut sebagai nilai pribadi, maupun nilai yang didapatkan dari sistem sosial dan budaya dimana keluarga tersebut hidup dan berinteraksi (Tam, dkk., 2012). Nilai pribadi yang dibentuk dalam diri orang tua merupakan proses akumulasi berbagai nilai-nilai yang didapatkan sepanjang kehidupannya, termasuk nilai sosial selama mereka berinteraksi dengan masyarakat, maupun nilai budaya sebagai hasil dari internalisasi sistem yang berlaku dalam kebiasaan kehidupan sehari-hari di lingkungannya. Nilai sosial dan budaya adalah aspek penting yang harus selalu melekat dalam proses internalisasi nilai oleh anak dalam pengasuhan orang tua. Nilai sosial yang terbangun dalam konsep keluarga modern berbeda dengan konsep keluarga tradisional.

Teknologi telah mendefinisikan kembali kehidupan keluarga dalam dua masa yang berbeda. Teknologi telah banyak memodifikasi struktur sosial dalam keluarga terkait pola yang diajarkan anak untuk berinteraksi secara langsung yang juga melibatkan keterampilan emosional, empati, tenggang rasa dan penghargaan kepada orang lain (Ruiz, dkk, 2017). Nilai-nilai ini yang seharusnya melekat dalam diri anak yang dibangun oleh orang tua dalam proses pengasuhan. Patcher & Mathieu (Hoghugh & Long, 2004) dari hasil penelitiannya menekankan bahwa konteks budaya dan faktor kemajuan teknologi menurutnya menjadi bagian yang penting untuk diterangkan. Karena interaksi budaya dan teknologi akan banyak menimbulkan pertanyaan. Sejauh mana teknologi memengaruhi budaya dan apa perubahan yang terjadi dalam budaya yang telah dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Hal ini yang kemudian menjadi penting dalam menelusuri sejauh mana nilai budaya diinternalisasikan dari orang tua kepada anaknya dalam kondisi perkembangan teknologi yang semakin pesat.

Konteks sosial dan budaya tidak pernah lepas dari perkembangan kehidupan manusia. Haan, Aerts, & Cooper (Gardiner & Kosmitzki, 2011) menjelaskan bahwa nilai moral yang dibangun oleh individu merupakan sebuah kerangka kepedulian dan keadilan yang dibangun dari pemahaman diri dan orang lain yang terjadi dalam interaksi sosial. Dengan kata lain bahwa moralitas yang perlu dibangun dalam pribadi individu merupakan keterampilan yang didapatkan dari nilai sosial melalui hubungan antar individu. Nilai sosial tidak hanya didapatkan dari pengasuhan orang tua, namun semakin diasah ketika anak diberikan kesempatan berinteraksi secara langsung dengan masyarakat.

Tuntutan masyarakat untuk membuat anak terampil bersosial dalam membangun kepribadiannya, merupakan fungsi utama dari pengasuhan orang tua (White, Klein, & Martin, 2011). Berfokus pada pengasuhan di era digital, menjadi penting untuk meletakkan konsep nilai budaya sebagai pondasi dalam menyesuaikan anak dengan berbagai perangkat pintar yang membantu anak mengembangkan kemampuan intelektualnya. Perkembangan emosi dan spiritual akan banyak dibekali melalui interaksi anak secara langsung dan penanaman nilai-nilai ritual budaya sebagai keyakinan dalam membangun spiritualitasnya. Budaya sebagai sebuah simbol nilai masyarakat dalam sebuah komunitas, menjadi pedoman dalam berperilaku. Nilai budaya inilah yang nantinya menjadi kerangka perilaku sosial yang dikembangkan oleh anak dalam setiap tahap perkembangannya.

Pentingnya pengasuhan orang tua yang efektif menjadi topik yang selalu ditekankan sebagai antisipasi dalam menghadapi lingkungan modern. Modernisasi merupakan situasi yang tidak dapat dihindarkan dan tidak dapat dilepaskan dari kehidupan anak pada saat ini. Namun, pengaruh modernisasi dapat dikontrol dari upaya orang tua secara intens mengajarkan anak mengenai nilai-nilai tradisional. Hal ini bertujuan untuk menyeimbangkan pengaruh teknologi yang dapat merubah bahkan menghambat keterampilan sosial dan pribadi anak. Teknologi juga memberikan tantangan untuk menelusuri lebih jauh mengenai kualitas kehidupan dan kebermaknaan personal apakah mengalami peningkatan atau kemunduran akibat interaksi dengan media digital. Sehingga dengan menjaga nilai-nilai budaya, diharapkan orang tua dan anak dapat terhindar dari terjadinya distorsi pemaknaan personal (Afiatin, 2018).

Setiap tipe pola asuh orang tua atau parenting yang dijelaskan ini mempunyai dampak tersendiri terhadap perkembangan karakter anak di masa yang akan datang (Santosa, 2015). Santosa (2015) mengkategorikan pola asuh kedalam empat kategori pola asuh orang tua terhadap anak di keluarga, diantaranya: pola asuh authoritarian (otoriter). Pengasuhan ini mengutamakan kedisiplinan dan aturan-aturan dalam mendidik anak. Pemberian hukuman berdasarkan pada pelanggaran terhadap aturan. Orang tua dengan pola asuh ini lahir dari pola asuh disiplin yang dialami ketika masih kecil sering menerima banyak hukuman fisik dari orang tua dan para guru. Ciri-ciri orang tua otoriter meliputi orang tua memiliki kekuasaan yang dominan, anak tidak diakui sebagai pribadi, kontrol terhadap tingkah laku anak sangat ketat, orang tua menghukum anak jika tidak patuh. Kedua, pola asuh permissive (permisif). Orang tua memiliki kontrol yang rendah terhadap anak, sering memanjakan, jarang mendisiplinkan dan tidak banyak menuntut anak. Kebebasan penuh diberikan kepada anak untuk melakukan keinginan sesuai dirinya. Ciri-ciri orang tua permisif meliputi sikap longgar orang tua terhadap anak dengan memberikan kebebasan, anak menjadi dominan, orang tua tidak terlibat dalam mengarahkan dan membimbing anak serta orang tua kurang dalam mengontrol dan memperhatikan perilaku dan aktivitas anak. Ketiga, pola asuh uninvolved. Orang tua uninvolved seperti orang tua permisif, orang tua kurang memiliki ikatan batin yang kuat terhadap anak. Orang tua hanya menjalankan tugasnya sebagai pemberi nafkah, memberikan fasilitas kehidupan, dan pendidikan terbaik untuk anak. Akan tetapi, orang tua jarang hadir secara psikis untuk menjadi pendengar yang baik bagi anaknya dan orang tua tidak berusaha hadir untuk membentuk kepribadian atau karakter anak. Keempat, pola asuh authoritative. Pola asuh ini identik dengan pola asuh demokratis. Pada tipe ini orang tua mendidik anak dengan kasih sayang, kedisiplinan dan memberikan kebebasan yang bertanggung jawab bagi anak. Orang tua memiliki mentalitas yang baik dan pemikiran yang terbuka terhadap ilmu parenting baru. Orang tua dengan mentalitas mau belajar berubah jika memiliki kekurangan agar dapat menjadi teladan yang lebih baik lagi untuk anak-anaknya. Ciri-ciri pola asuh ini meliputi adanya kerja sama antara orang tua dan anak, orang tua memberikan bimbingan dan pengarahan, kontrol orang tua tidak kaku, anak diakui sebagai pribadi yang kepercayaan diri yang tinggi, memberikan kesempatan secara terbuka untuk melakukan komunikasi tentang apa yang menjadi keinginannya.

Pengasuhan orang tua terhadap anak juga memiliki dampak pada perkembangan karakter atau kepribadian anak di kehidupan yang akan datang (Santosa, 2015). Pada orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter akan menghasilkan anak-anak yang tumbuh dewasa menjadi orang yang patuh terhadap peraturan dan memiliki kompetensi tinggi. Pola asuh otoriter memiliki dampak negatif bagi anak yaitu cenderung cepat depresi, mengalami hambatan dalam menjalin hubungan, anak kurang merasa bahagia, mengalami hambatan dalam

menjalin hubungan dengan orang, dan anak merasa tidak percaya diri. Kemudian, pada orang tua yang menerapkan pola asuh permisif akan menghasilkan anak kurang merasa bahagia, tidak disiplin, dan sulit mematuhi peraturan. Pada umumnya, anak-anak yang mengalami tipe pengasuhan seperti ini memiliki kecenderungan bermasalah dengan pihak otoritas atau supervisor. Lalu, pada orang tua un-involved berpeluang besar menghasilkan anak-anak yang tidak disiplin, kurang dapat mengontrol diri dengan baik, dan sulit mematuhi peraturan yang ada. Bahkan anak-anak mengalami tipe pengasuhan seperti ini cenderung memberontak, memiliki nilai diri rendah dan negatif, serta memiliki prestasi akademik yang rendah. Selanjutnya, apabila orang tua menerapkan pola asuh authoritative atau demokratis maka akan memiliki anak-anak yang merasa bahagia secara psikologis, kompeten dalam bidangnya, dan sukses dalam pengertian bahwa mampu beradaptasi serta menjalin hubungan baik dengan orang lain, suasana yang demokratis dan menyenangkan bagi anak-anak.

Mengembalikan budaya sebagai dasar nilai yang diinternalisasikan dalam pembentukan karakter anak merupakan sebuah upaya untuk menyeimbangkan kehidupan modern dengan kehidupan tradisional. Kehidupan modern tidak selalu identik dengan kemajuan dalam segala aspek. Namun bisa menjadi penghambat dan menghasilkan kemunduran dalam proses kepribadian anak. Misalnya penggunaan internet dan gadget yang terlalu intens akan menghambat keterampilan sosial, kecakapan emosional, dan afeksi anak karena lebih lekat dengan mesin dibandingkan dengan orang lain. Sebaliknya, kehidupan yang tidak bersentuhan dengan modernisasi dan masih terpaku pada kehidupan tradisional menyebabkan anak menjadi gagap teknologi, tidak mampu berinovasi karena kurangnya informasi, dan tidak berkembangnya kemampuan intelektual dalam menghadapi kemajuan zaman. Sehingga keseimbangan kehidupan modern dan kehidupan tradisional menjadi salah satu alternatif untuk mengefektifkan penanaman nilai pada anak agar perkembangan anak dapat berjalan maksimal.

Penelitian-penelitian dalam bidang perkembangan dan pengasuhan anak banyak melibatkan unsur budaya sebagai variabel yang sangat memengaruhi keseimbangan perkembangan (Stattin & Kim, 2018). Menanamkan nilai budaya merupakan bentuk kearifan lokal yang lahir dan berkembang dari proses belajar melibatkan pengalaman yang dipertahankan dan diwariskan dalam lintas generasi (Afiatin, 2018). Dalam setiap budaya, selalu menekankan seperangkat nilai yang baik dan buruk. Nilai kebudayaan ini harus mampu menentukan kermanfaatannya, kegunaannya, dan keutamaannya bagi keberlangsungan hidup anggota masyarakat dalam budaya tersebut (Ahimsa-Putra dalam Afiatin, 2018).

Penelusuran nilai budaya sebagai aspek yang sangat berpengaruh dalam kehidupan individu diharapkan mampu menjadi pijakan bagi orang tua dalam pengasuhan anak di era modern saat ini. Kembali ke nilai budaya, merupakan usaha dalam menajamkan nilai emosi dan spiritual yang dibutuhkan oleh anak dalam perkembangannya, dimana tidak disediakan oleh teknologi dalam kehidupan modern. Dengan kata lain, kebutuhan intelektual anak dapat diperoleh dari mengikuti trend modern, tetapi tetap mengontrol lingkungan dengan mengajarkan nilai budaya sebagai bekal keterampilan bersosial untuk mengasah aspek emosi dan spiritual anak.

Penelitian yang pertama tentang perkembangan nilai – nilai generasi dilakukan oleh Mannheim pada tahun 1952, penelitian tersebut didasarkan pada tulisan – tulisan dalam bidang sosiologi tentang generasi pada kisaran tahun 1920 sampai dengan tahun 1930. Mannheim (1952) mengungkapkan bahwa generasi yang lebih muda tidak dapat bersosialisasi dengan sempurna karena adanya gap antara nilai – nilai ideal yang diajarkan oleh generasi yang lebih

tua dengan realitas yang dihadapi oleh generasi muda tersebut, lebih lanjut dikatakan bahwa lokasi sosial memiliki efek yang besar terhadap terbentuknya kesadaran individu.

Menurut Manheim (1952) generasi adalah suatu konstruksi sosial dimana didalamnya terdapat sekelompok orang yang memiliki kesamaan umur dan pengalaman historis yang sama. Lebih lanjut Manheim (1952) menjelaskan bahwa individu yang menjadi bagian dari satu generasi, adalah mereka yang memiliki kesamaan tahun lahir dalam rentang waktu 20 tahun dan berada dalam dimensi sosial dan dimensi sejarah yang sama. Definisi tersebut secara spesifik juga dikembangkan oleh Ryder (1965) yang mengatakan bahwa generasi adalah agregat dari sekelompok individu yang mengalami peristiwa – peristiwa yang sama dalam kurun waktu yang sama pula.

Dalam beberapa tahun terakhir definisi generasi telah berkembang, salah satunya adalah definisi menurut Kopperschmidt's (2000) yang mengatakan bahwa generasi adalah sekelompok individu yang mengidentifikasi kelompoknya berdasarkan kesamaan tahun kelahiran, umur, lokasi, dan kejadian – kejadian dalam kehidupan kelompok individu tersebut yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan mereka. Dari beberapa definisi tersebut teori tentang perbedaan generasi dipopulerkan oleh Neil Howe dan William Strauss pada tahun 1991. Howe & Strauss (1991, 2000) membagi generasi berdasarkan kesamaan rentang waktu kelahiran dan kesamaan kejadian – kejadian historis. Pembagian generasi tersebut juga banyak dikemukakan oleh peneliti – peneliti lain dengan label yang berbeda – beda, tetapi secara umum memiliki makna yang sama. Sebagai contoh menurut Martin & Tulgan (2002) Generasi Y adalah generasi yang lahir pada kisaran tahun 1978, sementara menurut Howe & Strauss (2000) generasi Y adalah generasi yang lahir pada tahun 1982, hal tersebut terjadi karena adanya perbedaan skema yang digunakan untuk mengelompokkan generasi tersebut, karena peneliti – peneliti tersebut berasal dari Negara yang berbeda.

**Tabel 1.**  
Pengelompokan Generasi

Sumber		Label		
<b>Tapscott (1998)</b>		Baby Boom Generation (1946-1964)	Generation X (1965-1975)	Digital Generation (1976-2000)
<b>Howe &amp; Strauss (2000)</b>	Silent Generation (1925-1943)	Boom Generation (1943-1960)	13 <sup>th</sup> Generation (1961-1981)	Millennial Generation (1982-2000)
<b>Zemke et al (2000)</b>	Veterans (1922-1943)	Baby Boomers (1943-1960)	Gen-Xers (1960-1980)	Nexters (1980-1999)
<b>Lancaster &amp; Stillman (2002)</b>	Traditionalist (1900-1945)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation Xers (1965-1980)	Generation Y (1981-1999)

<b>Martin &amp; Tulgan (2002)</b>	Silent Generation (1925-1942)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation X (1965-1977)	Millenials (1978-2000)	
<b>Oblinger &amp; Oblinger (2005)</b>	Matures (<1946)	Baby Boomers (1947-1964)	Generation Xers (1965-1980)	Gen-Y/NetGen (1981-1995)	Post Millenials (1995-present)

### Bagaimana Pengelompokan Generasi Terbentuk ?

Pemahaman dasar mengenai pengelompokan generasi adalah adanya premis bahwa generasi adalah sekelompok individu yang dipengaruhi oleh kejadian – kejadian bersejarah dan fenomena budaya yang terjadi dan dialami pada fase kehidupan mereka (Twenge, 2000), dan kejadian serta fenomena tersebut menyebabkan terbentuknya ingatan secara kolektif yang berdampak dalam kehidupan mereka (Dencker et al. 2008). Jadi kejadian historis, sosial, dan efek budaya bersama dengan faktor-faktor lain ini akan berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku individu, nilai, dan kepribadian (Caspi et.al, 2005).

Dari penjelasan tersebut ada 2 hal utama yang mendasari pengelompokan generasi, yaitu faktor demografi khususnya kesamaan tahun kelahiran dan yang kedua adalah faktor sosiologis khususnya adalah kejadian – kejadian yang historis, menurut Parry & Urwin (2011) faktor kedua lebih banyak dipakai sebagai dasar dalam studi maupun penelitian tentang perbedaan generasi. Para ahli berpendapat bahwa generasi terbentuk lebih disebabkan karena kejadian atau event yang bersejarah dibanding dengan tahun kelahiran, sebagai contoh dalam tabel 1 dapat dilihat bahwa generasi Baby Boom dimulai pada rentang waktu dari tahun 1943 sampai dengan 1946 dan berakhir pada rentang waktu 1960 sampai dengan 1969. Generasi X dimulai dari rentang waktu yang bervariasi, yaitu dari tahun 1961 sampai dengan tahun 1965 dan berakhir pada tahun 1975 sampai dengan 1981.

Menurut Howe & Strauss (2000), ada tiga atribut yang lebih jelas mengidentifikasi generasi dibanding dengan tahun kelahiran, atribut tersebut antara lain:

1. Percieved membership: persepsi individu terhadap sebuah kelompok dimana mereka tergabung didalamnya, khususnya pada masa – masa remaja sampai dengan masa dewasa muda.
2. Common belief and behaviors: sikap terhadap keluarga, karir, kehidupan personal, politik, agama dan pilihan – pilihan yang diambil terkait dengan pekerjaan, pernikahan, anak, kesehatan, kejahatan.
3. Common location in history: perubahan pandangan politik, kejadian yang bersejarah, contohnya seperti: perang, bencana alam, yang terjadi pada masa – masa remaja sampai dengan dewasa muda.

Adanya perbedaan lokasi dan perbedaan kejadian yang bersejarah karena perbedaan letak geografis juga menjadi salah hal yang menjadi perdebatan dalam pengelompokan generasi, menurut Parry & Uwin, (2010) karena konseptualisasi pengelompokan generasi seringkali berbasis event bersejarah di Amerika Serikat, perlu adanya generalisasi basis pengelompokan generasi yang dapat diterima di semua tempat. Dalam perkembangannya para peneliti telah mengadopsi label yang sama dalam pengelompokan generasi, walaupun masih ada beberapa perbedaan terkait dengan kapan dimulainya sebuah kelompok generasi dan kapan berakhirnya.



Dalam literatur tentang perbedaan generasi digunakan kriteria yang umum dan bisa diterima secara luas diberbagai wilayah, dalam hal ini kriteria yang dipakai adalah tahun kelahiran dan peristiwa – peristiwa yang terjadi secara global (Twenge, 2006). Beberapa hasil penelitian secara konsisten membandingkan perbedaan generasi, dengan sampel mulai dari tahun 1950an sampai dengan awal tahun 2000, menunjukkan perbedaan karakteristik dari 3 kelompok generasi, yaitu generasi baby boomers, generasi X dan generasi Y (Millennial), salah satunya adalah penelitian dari Lancaster & Stillman (2002), yang memberikan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2.**  
Perbedaan Generasi (Lancaster & Stillman)

Faktor	Baby Boomers	Generation Xers	Millennial Generation
<i>Attitude</i>	Optimis	Skeptis	Realistis
<i>Overview</i>	Generasi ini percaya pada adanya peluang, dan seringkali terlalu idealis untuk membuat perubahan positif didunia. Mereka juga kompetitif dan mencari cara untuk melakukan perubahan dari sistem yang sudah ada.	Generasi yang tertutup, sangat independen dan punya potensi, tidak bergantung pada orang lain untuk menolong mereka	Sangat menghargai perbedaan, lebih memilih bekerja sama daripada menerima perintah, dan sangat pragmatis ketika memecahkan persoalan
<i>Work habits</i>	Punya rasa optimis yang tinggi, pekerja keras yang menginginkan penghargaan secara personal, percaya pada perubahan dan perkembangan diri sendiri	Menyadari adanya keragaman dan berpikir global, ingin menyeimbangkan antara pekerjaan dengan kehidupan, bersifat informal, mengandalkan diri sendiri, menggunakan pendekatan praktis dalam bekerja, ingin bersenang – senang dalam bekerja, senang bekerja dengan teknologi terbaru	Memiliki rasa optimis yang tinggi, fokus pada prestasi, percaya diri, percaya pada nilai-nilai moral dan sosial, menghargai adanya keragaman

Hasil penelitian lain menunjukkan hasil yang secara umum memiliki kesamaan. Veteran generation atau sering juga disebut sebagai silent generation adalah generasi yang konservatif dan disiplin (Howe & Strauss, 1991), Baby boom generation adalah generasi yang materialistis dan berorientasi waktu (Howe & Strauss, 1991).

Generasi X adalah generasi yang lahir pada tahun – tahun awal dari perkembangan teknologi dan informasi seperti penggunaan PC (personal computer), video games, tv kabel, dan internet. Ciri – ciri dari generasi ini adalah: mampu beradaptasi, mampu menerima perubahan dengan baik dan disebut sebagai generasi yang tangguh, memiliki karakter mandiri dan loyal, sangat mengutamakan citra, ketenaran, dan uang, tipe pekerja keras, menghitung kontribusi yang telah diberikan perusahaan terhadap hasil kerjanya (Jurkiewicz, 2000).

Generasi Y dikenal dengan sebutan generasi millennial atau milenium. Ungkapan generasi Y mulai dipakai pada editorial koran besar Amerika Serikat pada Agustus 1993. Generasi ini banyak menggunakan teknologi komunikasi instan seperti email, SMS, instant messaging dan media sosial seperti facebook dan twitter, dengan kata lain generasi Y adalah generasi yang tumbuh pada era internet booming (Lyons, 2004). Lebih lanjut (Lyons, 2004) mengungkapkan ciri – ciri dari generasi Y adalah: karakteristik masing-masing individu berbeda, tergantung dimana ia dibesarkan, strata ekonomi, dan sosial keluarganya, pola komunikasinya sangat terbuka dibanding generasi-generasi sebelumnya, pemakai media sosial yang fanatik dan kehidupannya sangat terpengaruh dengan perkembangan teknologi, lebih terbuka dengan pandangan politik dan ekonomi, sehingga mereka terlihat sangat reaktif terhadap perubahan lingkungan yang terjadi di sekelilingnya, memiliki perhatian yang lebih terhadap kekayaan.

Kemajuan jaman juga menyebabkan komposisi penduduk tiap generasi akan berubah, komposisi kelompok baby boomers mulai menurun, jika terkait dengan usia produktif dan komposisi angkatan kerja maka jumlah kelompok generasi X dan Y yang terbanyak. Selain itu mulai bangkit generasi yang mulai memasuki angkatan kerja yang disebut dengan generasi Z. Penelitian Bencsik, Csikos, dan Juhez (2016) menunjukkan masuknya Generasi Z didalam kelompok generasi, yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 3**  
Perbedaan Generasi

<b>Tahun Kelahiran</b>	<b>Nama Generasi</b>
<b>1925 – 1946</b>	<i>Veteran generation</i>
<b>1946 – 1960</b>	<i>Baby boom generation</i>
<b>1960 – 1980</b>	<i>X generation</i>
<b>1980 – 1995</b>	<i>Y generation</i>
<b>1995 – 2010</b>	<i>Z generation</i>
<b>2010 +</b>	<i>Alfa generation</i>

Enam kelompok generasi tersebut memiliki karakteristik yang berbeda – beda. Generasi paling muda yang baru memasuki angkatan kerja adalah generasi Z, disebut juga iGeneration atau generasi internet. Generasi Z memiliki kesamaan dengan generasi Y, tapi generasi Z mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu (multi tasking) seperti: menjalankan sosial media menggunakan ponsel, browsing menggunakan PC, dan mendengarkan musik menggunakan headset. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil generasi ini sudah mengenal teknologi dan akrab dengan gadget canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian.

Forbes Magazine membuat survei tentang generasi Z di Amerika Utara dan Selatan, di Afrika, di Eropa, di Asia dan di Timur Tengah. 49 ribu anak-anak ditanya (Dill,2015). Atas dasar hasil itu dapat dikatakan bahwa generasi Z adalah generasi global pertama yang nyata.

Teknologi tinggi dalam darah mereka, mereka telah tumbuh di lingkungan yang tidak pasti dan kompleks yang menentukan pandangan mereka tentang pekerjaan, belajar dan dunia. Mereka memiliki harapan yang berbeda di tempat kerja mereka, berorientasi karir, generasi profesional yang ambisius, memiliki kemampuan teknis dan pengetahuan bahasa pada tingkat tinggi. Oleh karena itu, mereka tenaga kerja yang sangat baik. Pengusaha harus mempersiapkan untuk terlibat generasi Z karena mereka adalah karyawan yang efektif di era digital (Elmore, 2014).

Hasil penelitian dari Bencsik & Machova (2016) menunjukkan perbedaan karakteristik generasi Z dengan generasi – generasi sebelumnya, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4**  
Generational behavioural characteristics of different age-groups  
Bencsik & Machova, 2016.

Factors	<b>Baby – boom</b>	<b>X generation</b>	<b>Y generation</b>	<b>Z generation</b>
<b>View</b>	Communal, unified thinking	Self-centred and medium-term	Egotistical, short term	No sense of commitment, be happy with what you have and live for the present
<b>Relationship</b>	First and foremost personal	Personal and virtual networks	Principally virtual, network	Virtual and superficial
<b>Aim</b>	Solid existence	Multi-environment, secure position	Rivalry for leader position	Live for the present
<b>Self realization</b>	Conscious carrier building	Rapid promotion	Immediate	Questions the need for it at all
<b>IT</b>	It is based on self-instruction and incomplete	Uses with confidence	Part of its everyday life	Intuitive
<b>Values</b>	Patience, soft skills, respect for traditions, EQ, hard work,	Hard work, openness, respect for diversity, curiosity, practicality	Flexibility, mobility, broad but superficial knowledge, success orientation, creativity, freedom of information takes priority	Live for the present, rapid reaction to everything, initiator, brave, rapid information access and content search

<p><b>Other possible characteristics</b></p>	<p>Respect for hierarchy, exaggerated modesty or arrogant inflexibility, passivity, cynicism, disappointment</p>	<p>Rule abiding, materialistic, fair play, less respect for hierarchy, has a sense of relativity, need to prove themselves</p>	<p>Desire for independence, no respect for tradition, quest for new forms of knowledge, inverse socialization, arrogant, home office and part-time work, interim management, undervalue soft skills and EQ</p>	<p>Differing viewpoints, lack of thinking, happiness, pleasure, divided attention, lack of consequential thinking, no desire to make sense of things, the boundaries of work and entertainment overlap, feel at home anywhere</p>
--	--	--	--	---

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan karakteristik yang signifikan antar generasi Z dengan generasi lain, salah satu faktor utama yang membedakan adalah penguasaan informasi dan teknologi. Bagi generasi Z informasi dan teknologi adalah hal yang sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka, karena mereka lahir dimana akses terhadap informasi, khususnya internet sudah menjadi budaya global, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap nilai – nilai, pandangan dan tujuan hidup mereka. Bangkitnya generasi Z juga akan menimbulkan tantangan baru bagi praktek manajemen dalam organisasi, khususnya bagi praktek manajemen sumber daya manusia.

Pengelompokan karakteristik tiap generasi ini disebut sebagai cohort (Santosa, 2015:19). Artinya, pembagian suatu generasi berdasarkan periodisasi waktu tertentu dan perbedaan karakteristik kelompok tersebut. Perbedaan karakteristik setiap generasi meliputi perbedaan kepercayaan, keyakinan, karier, keseimbangan kerja, keluarga, peran gender, dan lingkungan pekerjaan. Misalnya, generasi yang lahir pada tahun 1946-1964 disebut dengan baby boomers. Sedangkan generasi yang lahir pada tahun 1965-1979 disebut generasi X (slacker atau Xers). Generasi Y adalah generasi yang lahir tahun 1980-2000. Generasi ini sering juga disebut generasi digital atau millenials. Generasi ini lahir saat internet mulai masuk dan berkembang (generasi NET). Sedangkan generasi yang lahir setelah era milenial ini disebut dengan generasi Z. Karakteristik setiap generasi berbeda-beda karena ditentukan oleh perubahan dan kondisi demografik saat itu. Berbeda dengan generasi X, generasi Net atau Milenial sangat bergantung pada teknologi terutama internet.

Pola asuh orang tua mesti disesuaikan dengan era kehidupan anak. Pada umumnya, setiap populasi generasi yang muncul dalam kurun waktu setiap 15 – 18 tahun terakhir memiliki karakteristik demografik yang berbeda dengan generasi sebelum dan sesudahnya (Santosa 2015). Perbedaan karakteristik setiap generasi meliputi perbedaan kepercayaan, keyakinan, karier, keseimbangan kerja, keluarga, peran gender, dan lingkungan pekerjaan. Misalnya generasi yang lahir pada tahun 1965 – 1979 disebut generasi X (slacker atau Xers). Generasi Y adalah generasi yang lahir tahun 1980 – 2000. Generasi ini sering juga disebut generasi digital atau millenials. Generasi ini lahir saat internet mulai masuk dan berkembang. Sedangkan generasi yang lahir setelah era milenial disebut dengan generasi Z dan generasi alpha.

Penelitian Susanto & Sulaiman (2019) mengatakan bahwa pola karakter kepribadian orangtua Indonesia dari empat generasi memiliki perbedaan yang signifikan dalam dua dimensi yaitu *openness to experience* dan *emotional stability*. Orangtua Indonesia yang berada pada generasi yang lebih muda (milenial dan post-milenial) cenderung memiliki keterbukaan yang lebih tinggi atas pengalaman dan perubahan namun stabilitas emosi yang lebih rendah ketimbang generasi yang lebih tua. Hal ini dapat berimplikasi pada pengasuhan orangtua dari generasi kegenerasi yang mengalami perubahan. Perbedaan kecenderungan kepribadian orangtua setiap generasinya memiliki pengaruh dalam pola pengasuhan yang diberikan kepada anak. Generasi baby boomers dan Generasi X cenderung memberikan pola pengasuhan yang hangat. Sementara, generasi Y cenderung memberikan pola pengasuhan yang hangat, mengontrol perilaku, dan dukungan otonomi. Sedangkan Generasi post-millennial cenderung memberikan pola pengasuhan yang hangat dan dukungan otonomi. Pada penelitian lain ditemukan bahwa pengaruh yang positif signifikan antara pola asuh orang tua terhadap kemampuan sosial anak, dimana kemampuan sosial anak dengan pola asuh orang tua demokratis lebih tinggi dibandingkan kemampuan sosial anak dengan pola asuh otoriter. Implikasi dari penelitian ini bahwa pola asuh orang tua demokratis dapat mengembangkan kemampuan sosial anak yang tinggi sebagai sarana interaksi anak dengan lingkungan. Orang tua dapat memberikan pola asuh yang tepat sehingga kemampuan sosial anak meningkat (Lestiawati, 2013).

Hal ini diperkuat dari teori ekologi Urie Bronfenbrenner (1986) memandang bahwa perkembangan manusia dipengaruhi oleh konteks lingkungan dan bagaimana hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungan akan membentuk tingkah laku individu tersebut. Revolusi industri yang memberikan dampak signifikan dan meluas pada semua aspek kehidupan manusia mulai dari aspek psikologis, ekonomi, budaya, politik, industri bahkan religi adalah gambaran yang sesungguhnya mengenai bagaimana kualitas yang diwarisi oleh seorang anak dan lingkungan tempatnya berinteraksi dapat mempengaruhi bagaimana tumbuh kembang anak. Melalui teori ekologi tersebut Bronfenbrenner menekankan pentingnya mempelajari seorang anak dalam konteks lingkungan yang beragam.

### **Kepribadian anak**

Menurut Philips (dalam Mu'min, 2011) karakter adalah kumpulan tata nilai yang menuju pada suatu sistem yang melandasi pemikiran, sikap, dan perilaku yang ditampilkan. Karakter dimanifestasikan dalam kebiasaan, baik di kehidupan sehari-hari seperti pikiran baik, hati baik, dan tingkah laku yang baik. Muslich (2010) mengartikan karakter adalah cara berpikir dan berperilaku seseorang yang menjadi ciri khas dari tiap individu untuk hidup dan bekerjasama baik dalam keluarga, masyarakat dan negara.

### **Dimensi Psikologis Karakter Anak**

Mu'in (2011), menyebutkan bahwa dimensi manusia secara psikologis dan sosiologis yang berkaitan dengan terbentuknya karakter pada diri manusia, diantaranya:

1. Sikap seseorang, dalam hal ini merupakan bagian dari karakter, bahkan dianggap cerminan karakter seseorang tersebut. Dalam hal ini, sikap seseorang terhadap sesuatu yang ada didalamnya biasanya menunjukkan bagaimana karakter orang tersebut. Semakin baik sikap seseorang maka akan dikatakan orang dengan karakter baik. Sebaliknya, semakin tidak baik sikap seseorang maka akan dikatakan orang tersebut dengan karakter yang tidak baik.

2. Emosi, dalam hal ini merupakan gejala dinamis dalam situasi yang dirasakan manusia disertai dengan efek pada kesadaran perilaku, dan juga merupakan proses fisiologis. Tanpa emosi kehidupan manusia akan terasa hambar karena manusia selalu hidup dengan berfikir dan merasa, dan emosi identik dengan perasaan yang kuat.
3. Kepercayaan, dalam hal ini merupakan komponen kognitif manusia dari sosiopsikologis. Kepercayaan bahwa sesuatu itu “benar” atau “salah” atas dasar bukti, sugesti otoritas, pengalaman, dan intuisi sangatlah penting dalam membangun watak dan karakter manusia. Kepercayaan dalam hal ini memperkuat eksistensi diri dan memperkuat hubungan dengan orang lain.
4. Kebiasaan dan Kemauan, dalam hal ini merupakan aspek perilaku manusia yang menetap, berlangsung secara otomatis pada waktu yang lama, tidak direncanakan dan diulang berkali-kali. Sedangkan kemauan merupakan kondisi yang sangat mencerminkan karakter seseorang karena kemauan berkaitan erat dengan tindakan yang mencerminkan perilaku orang tersebut.
5. Konsep Diri (Self-Conception), dalam hal ini merupakan proses konsepsi diri merupakan proses totalitas, baik sadar maupun tidak sadar tentang bagaimana karakter dan diri seseorang dibentuk. Dalam hal ini, konsepsi diartikan sebagai bagaimana “saya” harus membangun diri, apa yang “saya” inginkan dari dan bagaimana “saya” menempatkan diri dalam kehidupan.

Menurut Ormrod, (2008) salah satu cara untuk menanamkan nilai dan sikap pada anak adalah mendorong anak untuk memiliki kemampuan berfikir tingkat tinggi atau HOTS (Higher Order Thinking Skills). Hal tersebut dikarenakan HOTS adalah kemampuan berpikir kritis, logis, reflektif, metakognitif, dan berpikir kreatif yang merupakan kemampuan berpikir tingkat tinggi.

Keluarga merupakan salah satu hal terpenting dalam pendidikan anak, hal tersebut dikarenakan anak dibesarkan dan dibimbing oleh keluarga. Peran orang tua dalam mendidik anak tidak hanya mengarahkan atau membimbing anak apabila anak mengalami kesulitan saja dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan cara mendidik yang diterapkan oleh orang tua dalam mengarahkan dan membimbing anak di era society 5.0 harus didasarkan pada perkembangan teknologi yang sudah canggih, dimana orang tua harus beranggapan bahwa anak sudah lebih mahir dalam mencari berbagai informasi sendiri sehingga orangtua berperan untuk mengarahkan anak supaya tidak terjerumus pada hal-hal negatif. Hal tersebut dikarenakan, anak-anak pada generasi masa kini merupakan masa digital native yang berarti mereka sudah mengenal elektronik dan digital sejak lahir. Sehingga dalam proses mendampingi dan membimbing anak orang tua diharapkan mampu melindungi anak-anak dari ancaman era digital, tetapi tidak menghalangi potensi manfaat yang bisa ditawarkan.

Adapun langkah-langkah yang perlu dilakukan oleh orang tua dalam mendampingi dan membimbing anak sebagai bentuk dukungan sosial dari orang tua kepada anak, menurut Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan (2019), diantaranya;

1. Orang tua harus menambah pengetahuan, dalam hal ini tentunya sulit untuk menetapkan peraturan bila orang tua tidak mengerti apa itu blog atau bagaimana cara menggunakan twitter atau facebook, sehingga orang tua dapat meluangkan waktu untuk melihat situs yang pernah dikunjungi anak.
2. Mengarahkan penggunaan perangkat dan media digital dengan jelas, dalam hal ini jika anak sudah terpapar perangkat digital, orang tua lebih baik untuk mengarahkan dengan komunikasi efektif untuk memutuskan berapa lama dan kapan mereka dapat

menggunakannya. Salah satu cara yang dilakukan oleh orang tua yaitu sepakati waktu penggunaan dan waktu untuk berhenti memanfaatkan perangkat media digital dimalam hari.

3. Imbangi waktu menggunakan media digital dengan interaksi di dunia nyata, dalam hal ini orang tua dapat mengimbangi paparan media digital dengan mengenalkan pengalaman dunia nyata seperti aktivitas berkesenian, kegiatan fisik di luar ruangan, olahraga, membaca buku, bermain musik, menari, permainan tradisional dan sebagainya kepada anak.
4. Pilihlah program/aplikasi positif, dalam hal ini orang tua perlu mengidentifikasi program/aplikasi yang memiliki edukasi dan memberikan dampak positif bagi pertumbuhan anak.
5. Mendampingi dan meningkatkan interaksi, dalam hal ini orang tua perlu mendampingi dan berinteraksi dengan anak selama penggunaan media digital, kemudian dampingi anak saat berselancar didunia maya menggunakan satu perangkat digital pada kesempatan yang sama sebagai aktivitas keluarga.
6. Gunakan perangkat digital secara bijaksana, dalam hal ini orang tua perlu memperhatikan batasan usia anak saat anak hendak menggunakan perangkat digital, orang tua perlu bijaksana menggunakan perangkat selama berinteraksi dengan anak.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa; terbentuknya kepribadian anak di era society 5.0 dapat terbentuk dengan efektif melalui pengasuhan orangtua pada anak dengan pendekatan demokratis atau otoritatif. Peran orang tua dalam mendidik anak tidak hanya mengarahkan atau membimbing anak apabila anak sedang mengalami kesulitan saja dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua dalam mengarahkan dan membimbing anak di era society 5.0 harus didasarkan pada perkembangan teknologi yang sudah canggih, dimana orang tua harus beranggapan bahwa anak sudah lebih mahir dalam mencari berbagai informasi sendiri sehingga orangtua berperan untuk mengarahkan anak supaya tidak terjerumus pada hal-hal negatif. Hal tersebut dikarenakan, anak-anak pada generasi masa kini merupakan masa digital native yang berarti mereka sudah mengenal elektronik dan digital sejak lahir, sehingga dalam proses mendampingi dan membimbing anak orang tua diharapkan mampu melindungi anak-anak dari ancaman era digital, tetapi tidak menghalangi potensi manfaat yang bisa ditawarkan, sehingga karakter anak akan terbentuk efektif sesuai dengan usia perkembangan anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afiatin, T., Dkk. (2018). *Psikologi Perkawinan dan Keluarga: Penguatan Keluarga di Era Digital Berbasis Kearifan Lokal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Andriyani, I. N. (2018). Pendidikan Anak dalam Keluarga di Era Digital. *Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam Volume 7, Nomor 1*, 789-803.
- Baharun, H., & Finori, F. D. (2019). Smart Techo Parenting: Alternatif Pendidikan Anak pada Era Teknologi Digital. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Volume 17*,

No. 1, 52-69. HYPERLINK "https://doi.org/10.20414/jtq.v17i1.625"  
<https://doi.org/10.20414/jtq.v17i1.625> .

- Bencsik, A., & Machova, R. (2016, April). Knowledge Sharing Problems from the Viewpoint of Intergeneration Management. In ICMLG2016 - 4th International Conference on Management, Leadership and Governance: ICMLG2016 (p. 42). Academic Conferences and publishing limited.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the Family as a Context for Human Development: Research Perspectives. *Journal Developmental Psychology Vol.22(6)*, 723-742.
- Davies, T.H., & Crombie, K. (2009). What is asystematic review. Hayward: Hayward Group Ltd.
- Dill, K. (2015). 7 Things Employers Should Know About The Gen Z Workforce, Forbes Magazin, 11.6. Retrieved March 16, 2016, from <http://www.forbes.com/sites/kathryndill/2015/11/06/7-things-employers-should-know-about-the-gen-z-workforce/print/>.
- Fukuyama, Mayumi. (2018). "Society 5.0: Aiming for a New Human-Centered Society". Japan Economy Foundation Journal - Japan SPOTLIGHT. [https://www.jef.or.jp/journal/pdf/220th\\_Special\\_Article\\_02.pdf](https://www.jef.or.jp/journal/pdf/220th_Special_Article_02.pdf). Diakses tanggal 27 Agustus 2019.
- Gardiner, H.W. & Kosmitzi, C. (2011). *Lives across culture 5th Ed*. Boston: Allyn & Bacon.
- Herimanto & Winarno. (2012). Ilmu Sosial & Budaya Dasar, Cet. VI. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hamdan. (2018). Industri 4.0: Pengaruh Revolusi Industri pada Kewirausahaan demi Kemandirian Ekonomi. *Jurnal Nusamba*, 3(2), 1-8. doi:10.29407/nusamba.v3i2.12142.
- Hoghughi, M., & Long, N. (2004). *Handkbook of Parenting: Theory and Research for Practice*. London: Sage Publication Ltd.
- Howe, N., and W Strauss. (2000). *Millenials rising: the next great generation*. New York: Vintage.
- Khotimah, A. N. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang tua dalam Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial-Emosional Anak Prasekolah (3-6 tahun) di TK Al-Hidayah Plus Madiun. *Skripsi*, 1-178.
- Kinanti, G.R. (2019). Memahami Relasi Komunikasi Orang tua Milenial dalam Pembentukan Konsep Diri Anak di Era Digital. *E Journal*.
- Muslich, M. (2010). *Pendidikan Karakter, Menjawab Tantanagn Krisis Multidimensional*. Jakarta: Bumi Aksara.



- Nusantara, T. (2020). Society 5.0 dan Riset Perguruan Tinggi Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset dan Luarannya sebagai Budaya Akademik di Perguruan Tinggi memasuki Era 5.0*. DOI: <https://doi.org/10.22236/semnas.v1i1.107>, 1-20.
- Prasetyo, B., & Trisyanti, U. (2018). Revolusi Industri 4.0 dan Tantangan Perubahan Sosial. *Semateksos 3* (pp. 22-27). Surabaya: ITS.
- Raharja, H. Y. (2019). Relevansi Pancasila Era Industri 4.0 dan Society 5.0 di Pendidikan Tinggi Vokasi. *Journal of Digital Education, Communication, and Arts Vol. 2, No. 1*, 11-2.
- Rahmat, S. T. (2018). Pola Asuh Yang Efektif Untuk mendidik Anak di Era Digital. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio, Volume 10, Nomor 2*, 137-273.
- Ruiz, K.R., Sanchez, L.E., Plata, J.P., Giraldo, S.V., Cardona, M.A., Avendano, C.H., Arias, A.V., & Piedrahita, L.B. (2017). Information and communication technologies impact on family relationship. *Procedia-Social Behavioral Sciences, Vol. 237: 30-37*. doi: 10.1016/j.sbspro.2017.02.007.
- Santosa, T. Elizabeth. (2015). Raising Children In Digital Era – Pola Asuh Efektif untuk Anak di Era Digital. Jakarta: PT Gramedia.
- Sari, D. D. (2020). Mendidik Generasi Alpha dalam Membangun Sikap Mandiri Sosial dan Tanggungjawab. *Skripsi*, 1-157.
- Stattin, H & Kim, Y. (2018). Both Parents and Adolescents Project Their Own Value When Perceiving Each Other's Value. *International Journal of Behavioral Development. Vol. 42 (1): 106-115*. doi:10.1177/0165025417713728.
- Susanto, Nadila Apriola, Sulaiman Ahmad. (2019). *Kepribadian Orangtua Lintas Generasi di Indonesia: Tinjauan Big Five Theory*. HYPERLINK "<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>" <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia> . Vol. 7, No. 4, 539-551.
- Suherman, R.N., (2019). Hubungan Pola Asuh Orang tua dengan Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Prasekolah. Skripsi. Program Study Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Tam, K.P., Lee, S.L., Kim, Y.H., Li, Y. & Chao, M.M. (2012). Intersubjective Model of Value Transmission: Parents Using Perceived Norms as Reference When Socializing Children. *Personality and Social Psychology Bulletin. Vol. 38(8): 1041-1052*. doi: 10.1177/0146167212443896.
- Tesniyadi, D., & Sari, P. I. (2020). Tantangan Orang Tua dalam Membentuk Karakter Anak Generasi Usia 7-10 tahun. *Prosiding Kampung Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 1-13.
- Tripathi, S. (2017). Neuroscience: Impact on Cognitive and Behavioral Function in Early Childhood.

- Vargas, C. (2010). Perceived parenting styles influence on contraceptive use among adolescents: a retrospective study on young adults' behavior. Florida: University of Florida.
- White, J.M., Klein, D.M., & Martin, T.F. (2015). *Family theories 4th Ed.* Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Suarsini, Desy. 2013. Pola Asuh Orang Tua, Artikel (online)([http://desysuar.blogspot .com](http://desysuar.blogspot.com), diakses 10 Desember 2013).
- Santosa, T. Elizabeth. 2015. Raising Children In Digital Era – Pola Asuh Efektif untuk Anak di Era Digital. Jakarta: PT Gramedia.

# LAYANAN *E-MENTAL HEALTH* UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PENDIDIK: EVALUASI DARI “IKESMEN APP”

**Runi Rulangi**

Anagata Sasmitaloka Consulting  
Karangmiri Gg Cinde Amoh UH 7/ 317 C RT 18 RW 06 Umbulharjo Yogyakarta 55163

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

## **Abstract**

This study aims to Evaluate The “Ikesmen” App, an E-Mental Health Platform For Teachers. This research was conducted in Junior High School Teachers at Yogyakarta (N = 30), (30-60 years old), (educational level = Diploma-Postgraduate). The research method was quasi-experimental using untreated control group design with pretest and posttest samples. Data were collected using The Mental Health Literacy and Stigma Questionnaire (Reavley & Jorm, 2011) and Mental Health Knowledge Test. The sample has been determined in purposive sampling. The data analyzed quantitatively by Anova (Analysis of Variance). The results showed that there was no difference between mental health literacy scores in the experimental group or the control group ( $F = 0.188$ ,  $p = 0.668 > 0, 01$ ) and there was no significant increase in the experimental group was given “Ikesmen App” compared with the control group ( $F=0, 640$ ,  $p = 0,431 > 0, 01$ ). The result indicates that there was no significant effect of Ikesmen App in improving teachers’ mental health literacy. Further analysis is needed to find out the impact of technology in improving mental health literacy in educational settings.

**Keywords:** Mental health literacy, Teachers, Ikesmen app, E-Mental health, School mental health, Promotion

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh “Ikesmen” App terhadap literasi kesehatan mental Guru SMP Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan terhadap Guru SMP Negeri di Yogyakarta (N=30) berusia 30-60 tahun dengan tingkat pendidikan Diploma-S2. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen-kuasi. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *untreated control group design with pretest and posttest samples*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Kuisisioner Literasi dan Stigma Kesehatan Mental yang diadaptasi oleh Reavley & Jorm (2011) dan Tes Pengetahuan Kesehatan Mental yang disusun oleh peneliti. Sampel penelitian ditentukan secara *non-random* dengan cara *purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan anava (analisis varians). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan skor literasi kesehatan mental pada kelompok eksperimen atau pada kelompok kontrol ( $F = 0,188$ ,  $p = 0,668 > 0, 01$ ) dan tidak ada peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan “Ikesmen App” dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $F=0, 640$ ,  $p = 0,431 > 0, 01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa “Ikesmen App” tidak memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada guru. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan gambaran lebih lanjut mengenai dampak dari penggunaan teknologi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dalam bidang pendidikan.

**Kata kunci:** Literasi Kesehatan Mental, Guru, Ikesmen app, *E-Mental health*, Kesehatan mental sekolah, Promosi

## **PENDAHULUAN**

Sekolah, sebagai bagian penting dari kehidupan anak dan remaja memiliki peran yang penting dalam memberi pelayanan kesehatan mental bagi siswa. Sekolah berperan untuk menjaga kualitas kesehatan mental siswa melalui pelayanan kesehatan mental. Pelayanan

kesehatan mental berbasis sekolah merupakan solusi untuk menjaga kualitas kesehatan mental siswa. Pelayanan ini didesain untuk mencegah dan menanggulangi masalah emosi dan perilaku pada siswa. Layanan Kesehatan yang dilakukan secara kolaboratif, dengan melibatkan komponen sekolah dapat membantu mempromosikan kesejahteraan psikologis siswa (Saphiro, Parker, Collins & Martinez, 2020).

Sekolah merupakan agen utama yang berperan dalam melakukan pencegahan dan intervensi terhadap gangguan kesehatan mental di sekolah. Program untuk mengatasi permasalahan terkait kesehatan mental dapat membantu mengurangi risiko putus sekolah dan membantu meningkatkan prestasi akademik siswa di sekolah. Sebab, masalah seperti *bullying*, hubungan yang tidak harmonis dengan teman sebaya dan guru, dan *stressor* akademik jika tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi performa akademik siswa (Ford & Finning, 2020).

Data dari UNICEF Indonesia pada tahun 2015 menyebutkan bahwa sekitar 50% anak usia 13-15 tahun pernah menjadi korban *bullying* di sekolah (pusdatin.kemendes.go.id, 2018). Peran dari sekolah dalam mempromosikan kesehatan mental, dibutuhkan untuk memperkuat kesejahteraan psikologis siswa di sekolah (Konu, Lintonen & Joronen, 2013).

Adanya dukungan dari komponen sekolah, siswa dan orangtua diperlukan untuk menjaga kualitas kesejahteraan psikologis siswa di sekolah. *Kidsmatter*, Sebuah program yang diprakarsai oleh Pemerintah Australia memberi contoh upaya komprehensif yang dilakukan oleh pemerintah setempat dalam hal promosi, prevensi dan penanganan awal terhadap masalah kesehatan mental di sekolah. Program ini dilakukan mulai dari jenjang Pendidikan Anak Usia Dini hingga Pendidikan Penengah (Slee, Dix dan Askeel-Williams, 2011).

Berbanding terbalik dengan upaya menyeluruh yang telah dilakukan oleh negara lain untuk menjaga kualitas kesejahteraan psikologis siswa di sekolah, nyatanya di Indonesia upaya tersebut belum dapat dilakukan secara maksimal. Fakta yang terjadi menunjukkan bahwa komponen sekolah seperti guru, karyawan, kepala sekolah dan orangtua belum memberi dukungan yang memadai untuk mengatasi masalah siswa. Studi yang dilakukan oleh Putri & Tafal (2013) menunjukkan bahwa guru masih sedikit mengetahui kesulitan belajar pada siswa. Disisi lain kemampuan guru dalam mengetahui permasalahan siswa diperlukan untuk mencapai kesejahteraan psikologis siswa.

Pengetahuan guru mengenai masalah siswa perlu dimiliki guru untuk mengatasi masalah siswa, misalnya masalah *bullying* (Whitley, Smith, & Vaillancourt, 2012). Guru yang memiliki pengetahuan tentang *bullying* dapat memberi informasi mengenai *bullying* pada siswa sehingga siswa dapat menceritakan permasalahan yang dihadapi pada guru. Hal ini diharapkan dapat memunculkan inisiatif pada siswa untuk mendapatkan penanganan profesional. Hal ini dapat meningkatkan peluang keberhasilan proses treatment (Langeveld, Joa, Larsen, Rennan, Cosmovici, & Johannessen, 2011). Keterlibatan guru sebagai komponen sekolah menjadi penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental siswa, terutama pada masa transisi sekolah, seperti dari masa sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama (Vaz, Falkmer, Parsons, Passmore, Parkin, & Falkmer, 2014).

Literasi Kesehatan Mental dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola dan mencegah munculnya masalah kesehatan mental (Furnman & Swami, 2018). Kemampuan ini terdiri dari 5 komponen, yakni : pengetahuan seseorang terkait langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencegah munculnya gangguan kesehatan mental, kemampuan untuk mengenali kapan gangguan berkembang menjadi masalah yang lebih

serius, kemampuan untuk mencari pertolongan dan perawatan yang diperlukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental, pengetahuan mengenai strategi pertolongan mandiri yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang berada dalam taraf yang masih dapat ditoleransi, dan kemampuan pertolongan pertama yang dibutuhkan untuk memberi dukungan kepada orang lain yang menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental (Jorm, 2011).

Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan keyakinan individu terkait pemahaman mengenai gangguan mental. Kemampuan ini dapat membantu individu untuk mengenali, mengelola dan mencegah masalah mental baik pada diri sendiri maupun orang lain (Jorm, 2011). Literasi kesehatan mental (Reavley & Jorm, 2011) terbagi dalam 9 aspek, yakni:

- a. Pemahaman terkait definisi gangguan mental. Hal ini mencakup pemahaman terhadap masalah mental seperti depresi, tindakan untuk bunuh diri, gejala skizofrenia, gangguan skizofrenia akut, fobia sosial dan gangguan stres pasca trauma.
- b. Mengenali gangguan dan keyakinan terhadap penanganan gangguan. Hal ini mencakup pandangan terhadap individu yang mengalami gangguan mental, bagaimana individu dapat memberikan bantuan kepada penyandang gangguan mental, bagaimana pandangan individu terkait bentuk bantuan yang tersedia untuk membantu penyandang gangguan mental dalam menghadapi masalah.
- c. Kecenderungan dan keyakinan diri untuk memberikan perolongan pertama pada penyandang gangguan mental. Hal ini mencakup bagaimana kesediaan individu untuk membantu seseorang yang menyandang gangguan mental jika orang tersebut memiliki relasi dekat dengan individu, tindakan yang akan dilakukan individu untuk membantu orang yang memiliki hubungan dekat dengan diri untuk mengatasi masalah mental, serta bentuk dukungan yang akan diberikan untuk membantu individu yang mengalami masalah mental.
- d. Keyakinan terhadap peluang kesembuhan individu. Hal ini mencakup bagaimana keyakinan individu dalam memadamkan penyandang gangguan mental untuk lepas dari masalah yang dihadapi, serta seperti apa individu kemungkinan individu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah terpapar masalah mental.
- e. Keyakinan terhadap penyebab dan faktor resiko gangguan. Hal ini mencakup serangkaian pilihan mengenai faktor apa saja yang dapat memicu kemungkinan terjadinya gangguan mental pada individu serta seberapa yakin individu meyakini sebuah faktor dapat menjadi penyebab munculnya gangguan mental tertentu.
- f. Paparan gangguan mental (dalam lingkungan terdekat). Hal ini mencakup bagaimana reaksi individu individu ketika menghadapi keluarga atau relasi terdekat mengalami gangguan mental tertentu serta bentuk bantuan seperti apa yang akan diberikan oleh individu terhadap relasi atau keluarga tersebut.
- g. Sikap individu terkait stigma mengenai gangguan mental, yang mencakup stigma pribadi terkait individu gangguan mental, jarak sosial serta diskriminasi yang diterima individu yang mengalami gangguan mental
- h. Penanganan terhadap masalah mental. Hal ini mencakup bagaimana bentuk penanganan terhadap masalah mental yang diterima individu selama ini (jika pernah mendapatkan penanganan).
- i. Mengetahui kemampuan individu dalam mengenali keterlibatan organisasi penyedia layanan kesehatan mental. Hal ini mencakup pengetahuan individu mengenai organisasi yang menyediakan layanan kesehatan mental yang tersedia di masyarakat.

Pemahaman terkini mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai kemampuan untuk mencapai dan menjaga kesehatan mental positif, memahami macam-macam gangguan

kesehatan mental beserta penanganannya, menghapus stigma negatif terkait gangguan kesehatan mental dan meningkatkan efikasi diri untuk mencari pertolongan ketika menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental (mengetahui kapan dan dimana mendapatkan informasi mengenai layanan kesehatan mental dan mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan merawat kesehatan mental dan kemampuan untuk memajemen diri (Kutcher, Wei & Bagnell, 2015 dalam Kutcher, Wei & Coniglio, 2016).

Pemahaman mengenai kesehatan mental ini juga perlu menjadi perhatian bagi komponen sekolah. Sebab, pemahaman ini akan membuat komponen sekolah seperti guru, karyawan dan komponen sekolah lainnya memiliki kesadaran terhadap kesehatan mental siswa di sekolah. Carr, dkk (2017) menyebutkan bahwa kemampuan guru dalam mengetahui gangguan kesehatan mental, sikap terhadap gangguan kesehatan mental dan keyakinan untuk memberikan dukungan pada siswa diperlukan untuk mengenali adanya gangguan kesehatan mental. Kemampuan-kemampuan tersebut terbukti efektif untuk identifikasi dini terhadap adanya gangguan kesehatan mental pada siswa (Carr, Kutcher & Wei, 2017).

Berbagai program dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman guru mengenai kesehatan mental siswa. Seiring dengan perkembangan zaman, penggunaan teknologi dapat dilakukan sebagai alternatif untuk membantu guru lebih memahami kesehatan mental siswa. Seperti yang disampaikan oleh Wei, dkk (2020) bahwa ketika proses tatap muka tidak dapat dilakukan, maka penggunaan layanan secara daring dapat digunakan untuk membantu guru dalam mengidentifikasi masalah pada siswa (Wei, Carr, Alaffe & Kutcher, 2020).

Perkembangan teknologi yang pesat memberi kesempatan pengembangan layanan kesehatan mental berbasis teknologi. Semenjak Google diluncurkan pada tahun 1998, pemanfaatan teknologi meluas pada bidang kesehatan (Jorm, Morgan & Mahli, 2013). Perkembangan teknologi ini mengubah bentuk layanan kesehatan mental yang sebelumnya dilakukan dengan tatap muka menjadi tanpa tatap muka. Penggunaan teknologi di masa kini dilakukan melalui program aplikasi pada perangkat handphone. Aplikasi dapat digunakan sebagai bentuk promosi untuk mencegah masalah mental pada individu. Kesempatan penggunaan teknologi di bidang kesehatan mental terbuka lebar mengingat keuntungan teknologi yang mampu menjangkau wilayah yang lebih luas (Jorm, dkk, 2013). Penggunaan teknologi untuk membantu mengenali dan mengatasi gangguan kesehatan mental di sekolah dapat dilihat contohnya pada telepsikiatri (Grady, Lever, Cunningham & Hoover, 2011). Saat ini lebih dari 38.000 aplikasi *mobile health* telah dikembangkan dan setidaknya 200 aplikasi baru muncul tiap harinya di dunia (Croke, 2020). Sebuah survei yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 75% orang meyakini bahwa teknologi dapat membantu mengelola kesehatan individu (Croke, 2020). Terdapat setidaknya 3 alasan utama mengapa *mobile health* merupakan solusi yang menjanjikan untuk mengatasi masalah kesehatan mental, yakni: 1) kebutuhan layanan kesehatan ditengah era disupsi, 2) perkembangan layanan nirkabel yang cepat dan terus berkembang dengan pesat, dan 3) kebutuhan akan layanan yang lebih personal dan presisi (Steinhubl, Muse, & Topol, 2013).

*Mobile health* juga telah menjangkau sektor pendidikan. East (2015) menunjukkan *mobile health* dapat digunakan oleh konselor pendidikan sebagai sarana Aplikasi kesehatan mental siswa. Sebuah ulasan yang disampaikan oleh Grady, dkk (2011) menyebutkan bahwa *telehealth* dapat diterapkan pada lingkungan. Penggunaan *telehealth* secara komprehensif dengan menghubungkan sekolah, psikolog/konselor dan siswa, serta dengan tetap memberikan perhatian pada siswa berkebutuhan khusus merupakan bentuk konsep yang dapat diterapkan

untuk pengembangan *telehealth* di lingkungan sekolah (Grady, Cunningham, Lever & Hoover, 2011).

Penggunaan aplikasi kesehatan mental ini telah diaplikasikan oleh berbagai lembaga, baik lembaga pemerintahan maupun swasta. Sebagai contoh Aplikasi Sehat Jiwa (dikembangkan oleh Departemen Kesehatan RI bekerjasama dengan WHO), Deteksi Kesehatan Jiwa (dikembangkan oleh RSJ Grhasia), dan Mental Health First Aid (MHFA) (dikembangkan oleh Mental Health First Aid Australia). Penggunaan aplikasi di bidang kesehatan mental ini telah banyak diterapkan di negara Australia.

Meskipun demikian, Aplikasi Kesehatan Mental memiliki beberapa tantangan seperti efektivitas media, keamanan dan kerahasiaan data pengguna. Hal ini mengakibatkan perlunya suatu standar untuk aplikasi di bidang kesehatan mental (Rotheram-Borus, Tomlinson, Swendeman, Lee, dan Jones, 2012). Standar yang dimaksud mencakup kualitas konten, keamanan data dan perlindungan data pengguna. Selain itu dibutuhkan metode untuk dapat menjangkau individu yang beresiko mengalami gangguan kesehatan mental (Terry & Gunter, 2018).

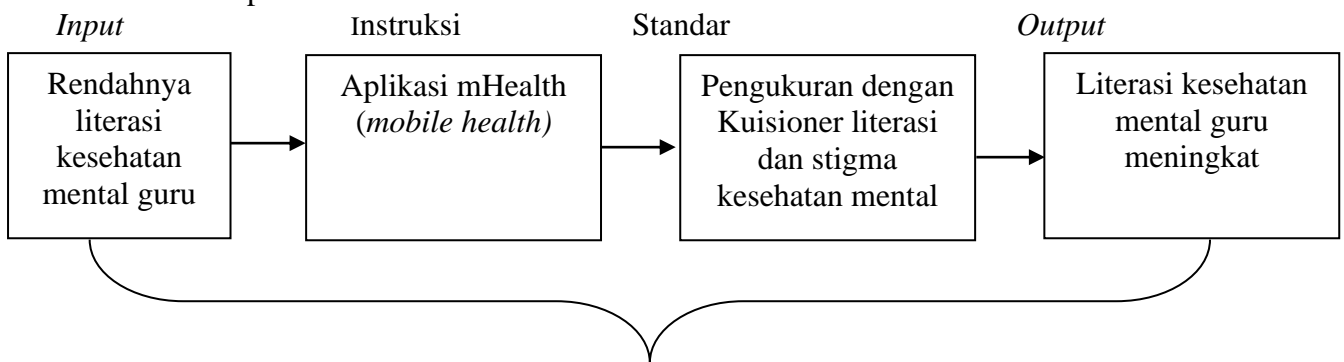
Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dampak dari Layanan “Ikesmen App” dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada guru SMPN di Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis, yakni:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan di bidang kesehatan mental sekolah.

b. Manfaat Praktis

Layanan Ikesmen App ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan mengenai gangguan kesehatan mental, bentuk dukungan dan informasi yang dapat diberikan kepada siswa terkait dengan kesehatan mental bagi guru. Layanan ini diharapkan dapat menambah informasi yang diterima dari guru terkait kesehatan mental pada siswa.



Evaluasi  
**Gambar 1.** Kerangka Berpikir Penelitian

**METODE**

Metode penelian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan variabel tergantung berupa literasi kesehatan mental dan variabel bebas berupa Ikesmen App. Pada penelitian ini digunakan subjek penelitian dengan deskripsi sebagai berikut : Guru laki-laki dan perempuan yang mengajar di SMPN “A” Yogyakarta, SMPN “B” Yogyakarta dan SMPN “C” Yogyakarta sejumlah 30 orang yang terdiri dari 25 orang guru perempuan dan 5

orang guru laki-laki. 15 orang guru berasal dari SMPN “A” Yogyakarta, 9 orang guru berasal dari SMPN “B” Yogyakarta, dan 6 orang guru berasal dari SMPN “C” Yogyakarta. Usia subjek berkisar antara 30-60 tahun. Tingkat pendidikan guru bervariasi, mulai dari diploma hingga S2. 3 orang guru berpendidikan diploma, 25 orang guru berpendidikan S1, dan 2 orang guru berpendidikan S2.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa Kuisioner Literasi dan Kesehatan Mental yang diadaptasi dari *Mental Health Literacy and Stigma Questionnaire* yang disusun oleh Reavley & Jorm (2011) untuk mengukur variabel tergantung dan Tes Pengetahuan Kesehatan Mental untuk mengukur dampak dari penggunaan Ikesmen App pada guru. Kedua instrumen penelitian terintegrasi dengan Ikesmen App. Desain penelitian yang digunakan adalah *untreated control group design with dependent pretest and post-test samples*.

**Tabel 1.**

Desain penelitian *untreated control group design with dependent pretest and post-test samples*

Randomisasi	Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
NR	KE	O1	X	O2
	KK	O1		O2

Keterangan:

NR = *Non-random assignment*

KE =Kelompok Eksperimen Aplikasi Ikesmen

KK =Kelompok Kontrol

O1 =*Pretest* Kuisioner Literasi dan Stigma Kesehatan Mental

O2 =*Post-test* Kuisioner Literasi dan Stigma Kesehatan Mental

X =Perlakuan dengan Ikesmen App

Prosedur penelitian dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut :

1. Studi pendahuluan  
Studi pendahuluan dilakukan melalui kajian literatur mengenai pengetahuan guru mengenai masalah siswa.
2. Pengembangan Alat Ukur Penelitian  
Instrumen pengukuran yang digunakan adalah instrumen pengukuran literasi kesehatan mental dan cek manipulasi Aplikasi “Ikesmen”:
  - a. Kuisioner Literasi dan Stigma Kesehatan Mental  
Pengukuran literasi kesehatan mental dilakukan dengan menggunakan kuisioner literasi dan stigma kesehatan mental yang diadaptasi dari *Mental Health Literacy and Stigma Questionnaire* yang disusun oleh Jorm dan Reavley (2011) dengan supervisi oleh Prof. Dr. Thomas Dicky Hastjarjo. Proses adaptasi alat ukur dilakukan dengan menggunakan prinsip *forward translation* (Hambleton, Merenda & Spielberger, 2004). Proses *forward translation* dilakukan oleh seorang yang memiliki kualifikasi yang sesuai sebagai translator untuk menerjemahkan alat ukur dari bahasa asli ke bahasa target. Hasil terjemahan kemudian dikoreksi oleh seorang atau beberapa orang penilai yang memiliki pemahaman tentang alat ukur penelitian. Hasil koreksi dari seorang atau sekelompok penilai ini kemudian dibandingkan dan dievaluasi oleh individu lainnya yang memiliki pemahaman tentang alat ukur untuk mendapatkan sebuah versi tunggal alat ukur dapat digunakan untuk penelitian (Hambleton, dkk, 2004).



Translasi atau penerjemahan dari bahasa asli merupakan tahapan pertama dari proses adaptasi alat ukur (Borsa, Damasio & Bandeira, 2004). Proses penerjemahan dilakukan dari bahasa asli ke dalam bahasa lain yang menjadi target (Borsa, dkk, 2005). Proses penerjemahan ini sebaiknya menghindari metode penerjemahan secara literal, mengingat perbedaan makna atau keterbatasan kosakata pada bahasa target. Proses penerjemahan ini membutuhkan keahlian dari seorang atau sekelompok penerjemah yang memahami bahasa asli dan bahasa target (*bilingual*) (Hambleton, dkk, 2004). Proses penerjemahan ini ditentukan oleh kualitas penerjemah (Borsa, dkk, 2004). Penelitian ini menggunakan penerjemah yang memahami bahasa Inggris (sebagai bahasa asli alat ukur) dan bahasa Indonesia dan memiliki pengalaman tinggal di negara berbahasa Ibu bahasa Inggris selama lebih dari 5 tahun. Penerjemah juga memiliki latar belakang pendidikan psikologi.

Proses selanjutnya adalah sintesis hasil terjemahan. Setidaknya diperlukan 2 versi alat ukur yang akan dirangkum (Borsa, dkk, 2004). Proses sintesis alat ukur dilakukan oleh 3 orang psikolog pendidikan. Hasil sintesis kemudian dirangkum dan dievaluasi. Proses evaluasi dilakukan oleh seorang ahli atau sekelompok ahli yang memahami alat ukur. Proses evaluasi dilakukan untuk melihat struktur, *layout*, instruksi dan ekspresi aitem (Borsa, dkk, 2005). Penelitian ini menggunakan seorang ahli untuk mengevaluasi alat ukur. Hasil evaluasi kemudian diujicoba kepada 5 orang guru SMP untuk pemahaman guru terhadap instruksi dan aitem pada alat ukur kuisioner literasi dan stigma kesehatan mental. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa guru memahami instruksi dan pernyataan pada tiap-tiap aitem kemudian alat ukur siap digunakan sebagai alat ukur pada penelitian.

b. Tes pengetahuan kesehatan mental siswa

Tes pengetahuan kesehatan mental siswa merupakan cek manipulasi Ikesmen dibawah supervisi Prof. Dr. Thomas Dicky Hastjarjo. Tes pengetahuan ini disusun oleh peneliti berdasarkan konten Ikesmen. Tahapan penyusunan alat ukur tes pengetahuan kesehatan mental adalah sebagai berikut:

i. Penyusunan aitem pengukuran

Tes ini disusun berdasarkan aspek-aspek Ikesmen App yakni: mengidentifikasi dan memahami masalah siswa, mendengarkan tanpa memihak dan memberi dorongan pada siswa untuk mendapatkan layanan kesehatan mental. Tes ini terdiri dari 14 aitem pernyataan benar atau salah dengan cara skoring 1 untuk jawaban yang sesuai dengan kunci jawaban dan 0 untuk jawaban yang tidak sesuai dengan kunci jawaban.

ii. Penilaian melalui *Professional judgement*

Penilaian untuk mendapatkan tes yang mampu mencerminkan aspek yang diukur dilakukan melalui *professional judgement*. Proses ini merupakan cara untuk menilai validitas isi sebuah alat ukur. Validitas isi merupakan pengujian isi tes dengan analisis rasional melalui *professional judgement* (Azwar, 2010). Panel ahli ini kemudian diminta *mereview* aitem-aitem pada alat ukur dan melakukan validasi untuk melihat kesesuaian dengan konstruk (DeVon, Block, Moyle-Wright, Ernst, Hayden, Lazzara, Savoy & Kostas-Polston, 2007). Penilaian dilakukan oleh 30 orang *professional* yang merupakan lulusan psikologi dan memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental siswa. DeVon, dkk (2007) menyatakan banyaknya *content experts* adalah  $\geq 7$  orang untuk mendapatkan persetujuan dari para *rater*. Validitas konten yang didapat dari hasil penilaian profesional dihitung oleh koefisien

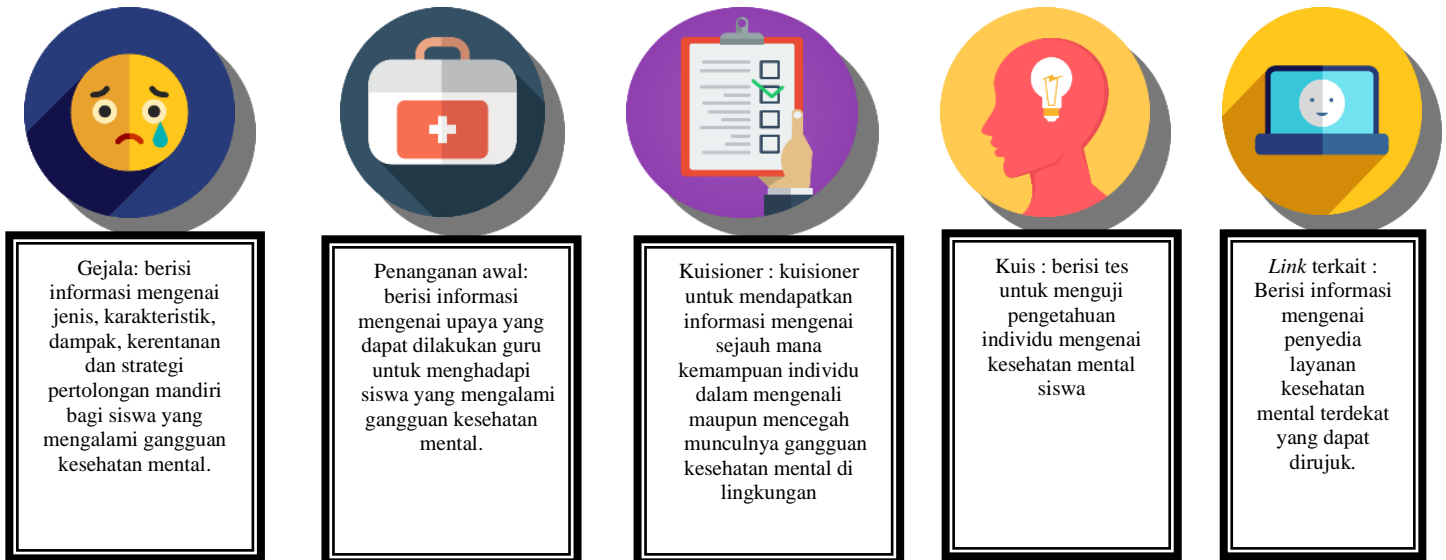
validitas yang bergerak antara 0,7-0,858. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur telah cukup valid untuk diujicobakan pada partisipan.

iii. Uji coba alat ukur penelitian

Tes ini diujicobakan kepada 76 orang guru Sekolah Menengah Pertama dan menghasilkan reliabilitas alat ukur sebesar 0,737. Adapun korelasi aitem-total sebesar 0,288-0,400. Hasil ini menunjukkan alat ukur tes pengetahuan kesehatan mental siswa cukup layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

3. Pengembangan Ikesmen App

Media dibuat dengan menggunakan *Aplikasi Android* “Ikesmen App” yang dikembangkan oleh Peneliti dengan konten sebagai berikut:



**Gambar 2.** Konten Ikesmen App

a. Analisis sistem :

- Administrator merupakan pihak yang berhak memanipulasi data yang terdapat di server
- User merupakan pengguna yang dapat menggunakan fitur yang terdapat pada Ikesmen.

b. Analisis kebutuhan fungsional :

Kebutuhan fungsional dari iKesmen ini adalah :

- Memberikan informasi mengenai kesehatan mental siswa di sekolah secara umum melalui menu “tentang”
- Memberikan informasi kepada guru mengenai jenis, karakteristik, serta faktor risiko yang membuat seseorang rentan mengalami masalah mental
- Pengguna dapat mengetahui kemampuan literasi kesehatan mental dengan mengisi literasi dan stigma kesehatan mental
- Memberikan informasi mengenai keterampilan mendengarkan tanpa memihak yang dapat digunakan guru untuk menghadapi siswa yang mengalami masalah mental
- Memberikan informasi mengenai lokasi penyedia layanan kesehatan mental Terdekat
- Administrator dapat mengelola semua informasi mengenai masalah mental (jenis, karakteristik dan faktor risiko), kuisiner Literasi dan Stigma Kesehatan, mendengarkan tanpa memihak serta lokasi penyedia layanan kesehatan mental yang terdapat dalam sistem

c. Analisis kebutuhan non-fungsional

Kebutuhan non-fungsional yang diperlukan untuk menjalankan aplikasi IKesmen adalah :

- Sistem operasi android 4.3. – 6.0.
- Aplikasi terhubung dengan koneksi internet agar data dapat disalurkan dari *database server*.

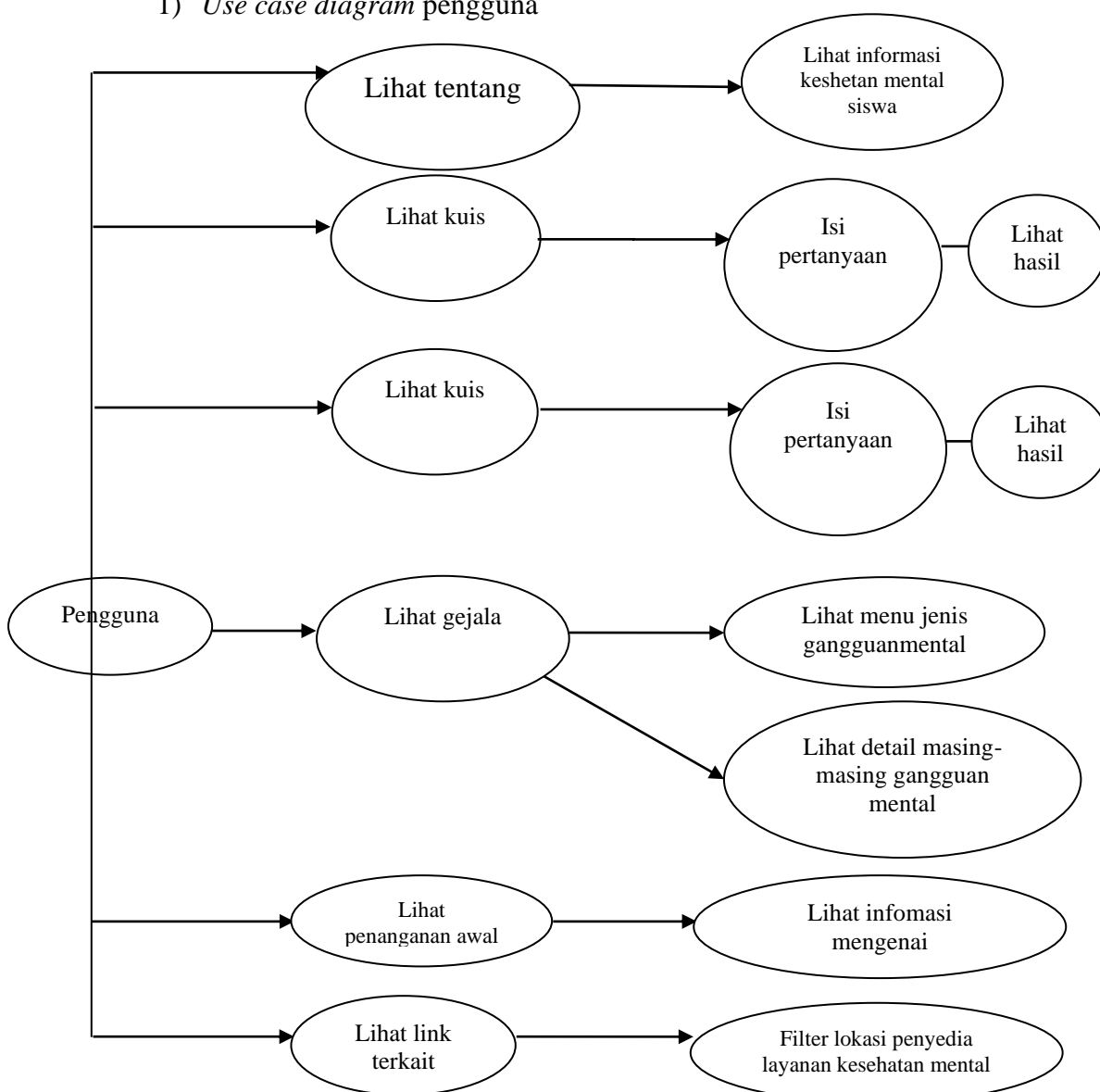
d. Perancangan sistem

Proses perancangan sistem terdiri dari perancangan proses, perancangan basis data dan perancangan antarmuka.

e. Perancangan proses

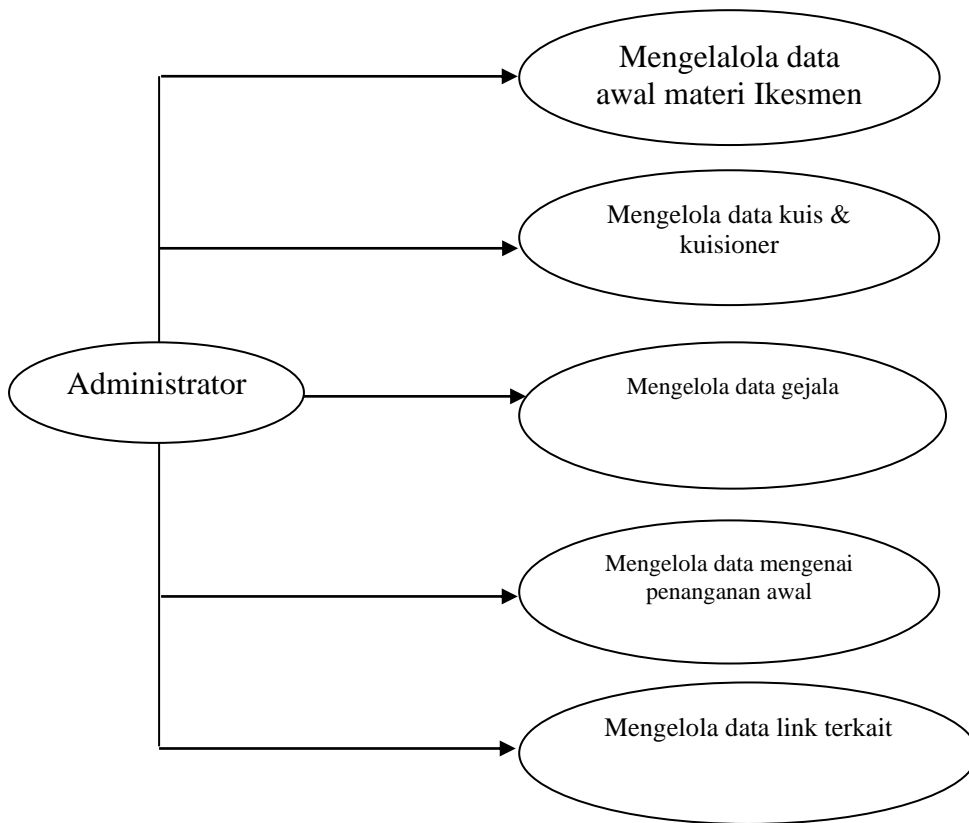
Perancangan ini menggunakan unified modeling language (uml) yang terdiri dari *use case diagram*. *Use case diagram* digunakan untuk interaksi antara aktor dengan sistem. Aktor yang dimaksud adalah administrator dan pengguna. *Use case diagram* dijabarkan seperti di bawah ini :

1) *Use case diagram* pengguna



**Gambar 3.** *Use Case Diagram* Pengguna

2) Use case diagram administrator

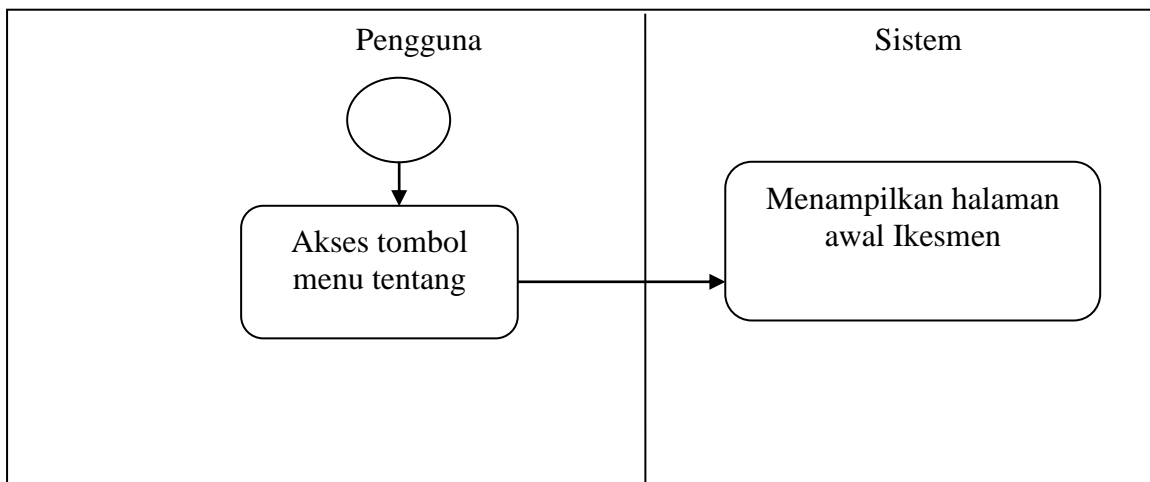


**Gambar 4.** Use Case Diagram Administrator

1. Activity diagram

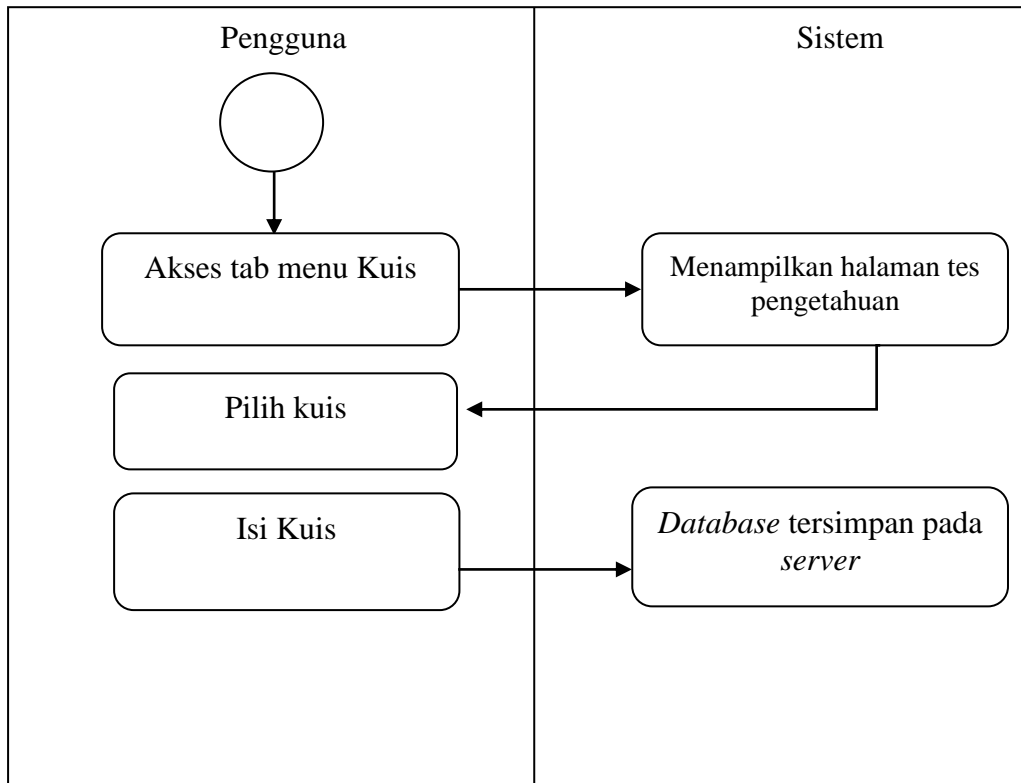
Activity diagram adalah gambaran aktivitas cara kerja dalam sebuah sistem. IKesmen ini mencakup beberapa activity diagram yakni:

a. Activity tentang



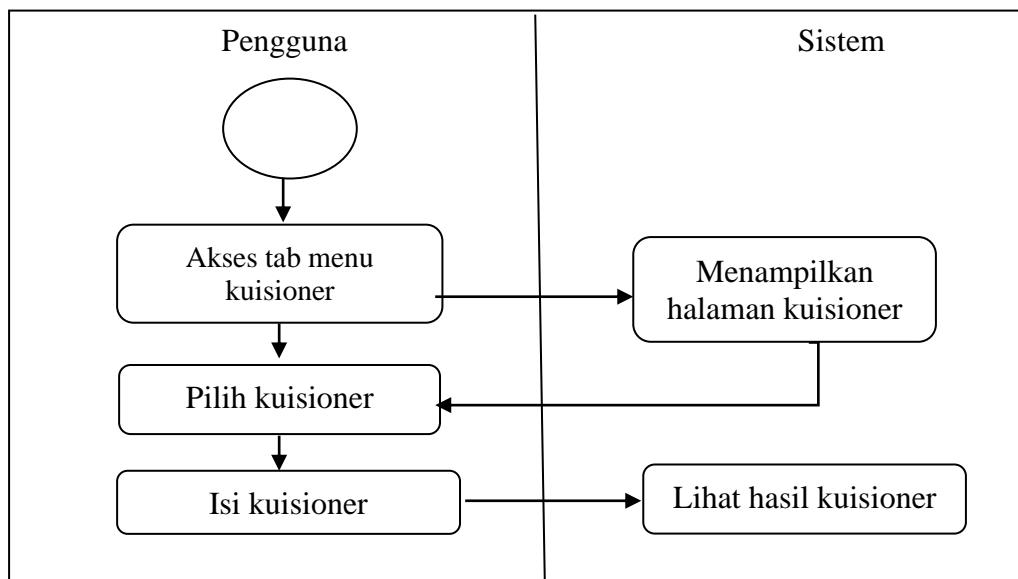
**Gambar 5.** Diagram Aktivitas Menu Tentang

b. *Activity Kuis (Cek Manipulasi Ikesmen App)*



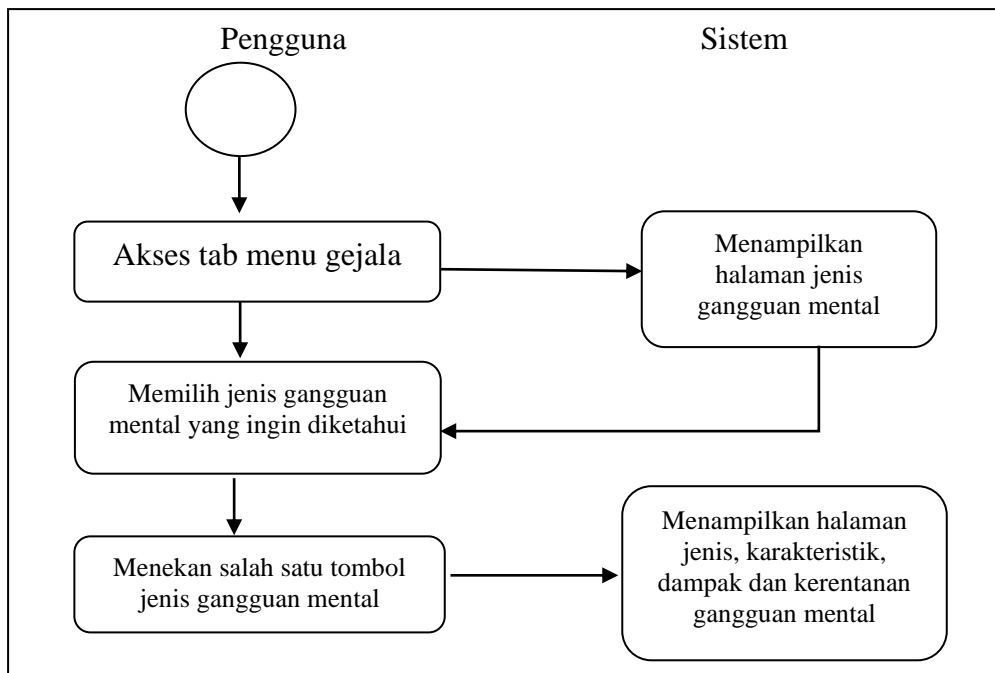
**Gambar 6.** Diagram Aktivitas Menu Kuis

c. *Activity Kuisiener (Kuisiener Literasi dan Stigma Kesehatan Mental yang diadaptasi dari Reavley & Jorm, 2011)*



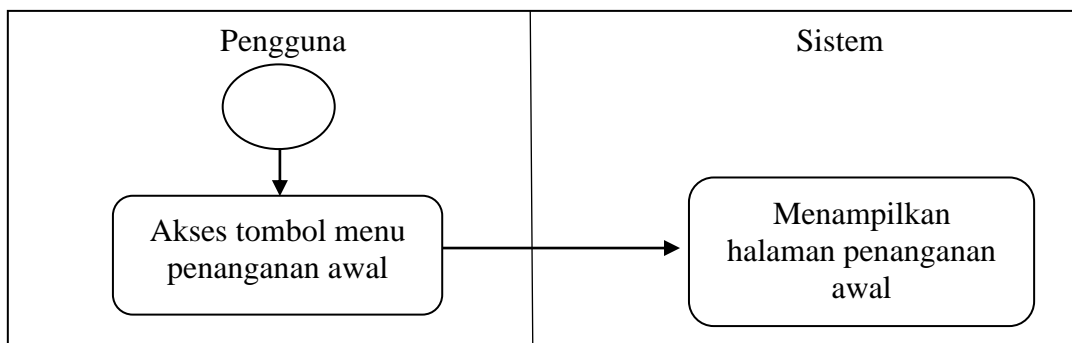
**Gambar 7.** Diagram Aktivitas Menu Kuisiener

d. *Activity Gejala*



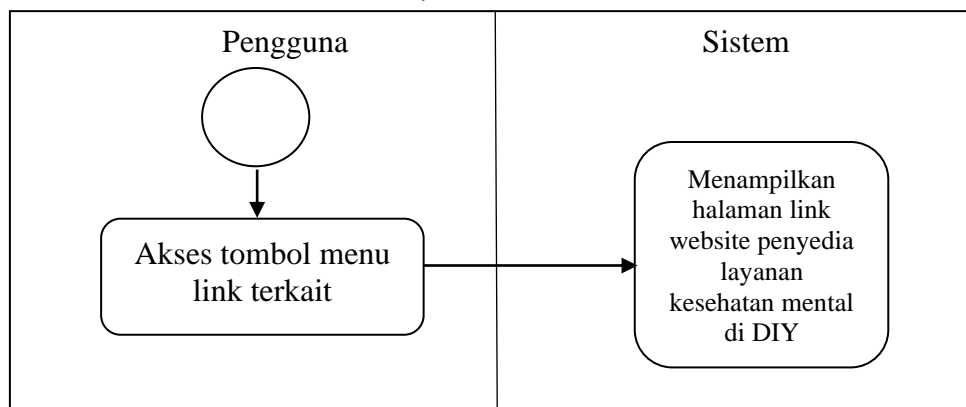
**Gambar 8.** Diagram Aktivitas Menu Gejala

e. *Activity penanganan awal*



**Gambar 9.** Diagram Aktivitas Menu Penanganan Awal

f. *Activity link terkait*



**Gambar 10.** Diagram Aktivitas Menu Link Terkait

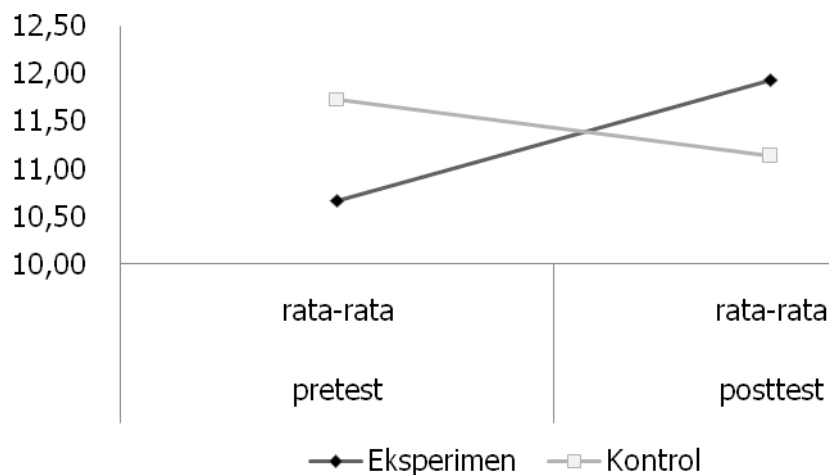
## HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Perbedaan pengetahuan guru mengenai kesehatan mental siswa melalui Ikesmen App

**Tabel 2.**  
Statistik Deskriptif Pengetahuan Guru Tentang Kesehatan Mental Siswa

Kelompok	Pretest				Post-test			
	N	Rata-rata	SD	Varians	N	Rata-rata	SD	Varians
Eksperimen	15	10,67	2,093	4,381	15	11,93	1,534	2,352
Kontrol	15	11,73	1,438	2,067	15	11,13	1,552	2,410
Total			30				30	

Tabel diatas bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan kesehatan mental rata-rata sebesar 1,26 poin pada kelompok eksperimen dan penurunan sebesar rata-rata 0,6 poin pada kelompok kontrol. Grafik perbedaan pengetahuan kesehatan mental siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar 11.



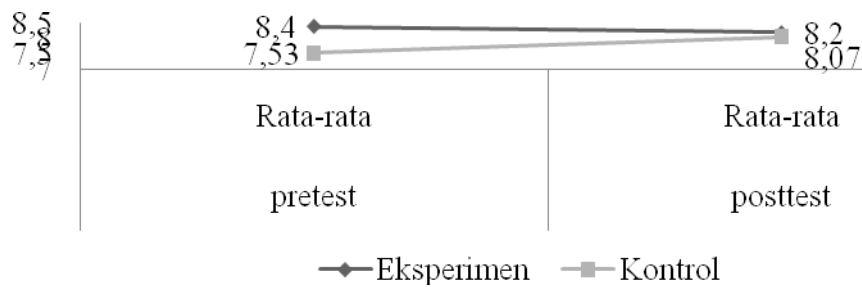
**Gambar 11.** Perbedaan Tingkat Pengetahuan Terkait Kesehatan Mental yang diukur dengan menggunakan Cek Manipulasi Antar Kelompok

b. Perbedaan Literasi Kesehatan Mental pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol (dengan mengendalikan tingkat pendidikan)

**Tabel 3.**  
Statistik Deskriptif Literasi Kesehatan Mental Siswa oleh Guru

Kelompok	Pretest				Post-test			
	N	Rata-rata	SD	Varians	N	Rata-rata	SD	Varians
Eksperimen	15	8,40	2,694	7,257	15	8,20	3,028	9,171
Kontrol	15	7,53	1,959	3,838	15	8,07	2,282	5,210
Total			30				30	

Tabel 3 Menunjukkan bahwa skor *pretest* untuk mengetahui literasi kesehatan mental siswa oleh guru menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata *pretest* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 8,40. Adapun pada kelompok kontrol, skor *pretest* lebih rendah yakni sebesar 7,53. Pada *post-test* skor literasi kesehatan mental lebih tinggi pada kelompok eksperimen tetap lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen yakni sebesar 8,20 dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 8,07. Akan tetapi, terdapat penurunan skor literasi kesehatan mental siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,2 poin dan kenaikan pada kelompok kontrol sebesar 0,53 poin.



**Gambar 12.** Perbedaan Literasi Kesehatan Mental Guru

**Tabel 4 .**  
Analisis Varians Literasi Kesehatan Mental pada Guru

Tests of Within-Subjects Effects							
Measure: MEASURE_1	Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
time	Sphericity Assumed	2.017	1	2.017	.910	.348	.031
	Greenhouse-Geisser	2.017	1.000	2.017	.910	.348	.031
	Huynh-Feldt	2.017	1.000	2.017	.910	.348	.031
	Lower-bound	2.017	1.000	2.017	.910	.348	.031
	Sphericity Assumed	.417	1	.417	.188	.668	.007
time * kelompok	Greenhouse-Geisser	.417	1.000	.417	.188	.668	.007
	Huynh-Feldt	.417	1.000	.417	.188	.668	.007
	Lower-bound	.417	1.000	.417	.188	.668	.007
	Sphericity Assumed	62.067	28	2.217			
Error(time )	Greenhouse-Geisser	62.067	28.000	2.217			
	Huynh-Feldt	62.067	28.000	2.217			
	Lower-bound	62.067	28.000	2.217			



Tests of Between-Subjects Effects						
Measure: MEASURE_1						
Transformed Variable: Average						
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	1992.675	1	1992.675	346.768	.000	.925
kelompok	3.675	1	3.675	.640	.431	.022
Error	160.900	28	5.746			

Hasil analisis untuk melihat perbedaan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan literasi kesehatan mental pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $F=0,640$ ,  $p = 0,431 > 0,01$ ). Artinya, meskipun tidak terdapat peran yang signifikan pada Aplikasi Ikesmen dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada Guru, namun hal ini bisa menjadi terobosan baru dalam pemberian layanan kesehatan mental berbasis sekolah.

Bentuk media ini memberi peluang bagi pengembangan layanan kesehatan mental sekolah di masa depan. Seperti yang disampaikan Bhattacharya, dkk (2018), penggunaan teknologi di bidang layanan kesehatan masyarakat memiliki keuntungan, yakni mudah digunakan dan dapat menjangkau sektor yang luas (Bhattacharya, Kumar, Kaushal & Singh, 2018).

Hal ini mengingat kebutuhan akan informasi kesehatan mental semakin meningkat dari hari ke hari. Padahal, disisi lain literasi kesehatan mental di masyarakat masih rendah. Hal ini merupakan tantangan yang dihadapi negara-negara Asia, termasuk di Indonesia. Namun, sisi positifnya adalah teknologi dan infrastruktur semakin berkembang pesat di Asia dari hari ke hari. Populasi Asia tercatat merupakan separuh dari pasar teknologi *mobile* di dunia. Hal ini memberi peluang bagi pengembangan layanan kesehatan mental berbasis teknologi. Namun sebaiknya, penyediaan layanan kesehatan di Asia, termasuk Indonesia tetap memerhatikan norma-norma budaya setempat yang berlaku (Arandjelovic, Eyre, Forbes, Bauer, Aggarwal, Singh, Baune, Everall, Berk, dan Ng, 2016).

Pemberian layanan kesehatan mental di masa depan akan bertransformasi menggunakan bantuan teknologi. Hal ini didukung oleh pendapat Christensen & Petrie (2012) yang menyebutkan bahwa layanan kesehatan mental akan bertransformasi ke arah yang lebih canggih dengan menggunakan teknologi sebagai alat bantu. Akan tetapi, diperlukan kesiapan dari penyedia layanan kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas layanan berbasis teknologi. Layanan kesehatan mental berbasis teknologi seperti layanan *mobile health* dapat dijadikan sebagai media promosi kesehatan mental dan program self-management yang bermanfaat untuk menjelaskan pentingnya kesehatan mental pada individu.

Penelitian-penelitian mengenai pemberian layanan kesehatan mental berbasis teknologi menunjukkan bahwa pemberian layanan dengan menggunakan aplikasi memiliki efektivitas yang beragam. Penelitian yang dilakukan oleh Anshari & Almunawar (2016) menunjukkan bahwa layanan *mobile health* memiliki tantangan dalam penerapannya, seperti terkait reliabilitas layanan kesehatan mental berbasis teknologi. Hal ini dapat ditanggulangi dengan memperhatikan alat yang digunakan, memastikan kualitas dari penyedia layanan kesehatan mental yang dirujuk dan terjaminnya informasi yang didapatkan dari layanan *mobile health*.

Adapun tantangan yang dihadapi adalah keterbatasan penelitian yang ada selama ini berkaitan dengan efektivitas penggunaan layanan *mobile health* pada individu (Bull & Ezeanochie, 2014). Hal ini tampaknya juga menjadi tantangan bagi penyedia layanan kesehatan mental di Indonesia sebab ketersediaan akses informasi dan teknologi belum merata di Indonesia. Hal ini sesuai dengan hasil temuan Anshari & Almunawar (2016) yang menyebutkan bahwa tantangan yang dihadapi oleh Indonesia dalam mengembangkan layanan *mobile health* berbasis teknologi adalah ketersediaan alat yang digunakan sebagai sarana *mobile health*, kualitas penyedia layanan kesehatan mental yang ada dan kualitas informasi yang diberikan pada masyarakat.

Hasil penelitian ini menguatkan pendapat yang disebutkan oleh Anshari & Almunawar (2016) bahwa perangkat *mobile health* yang digunakan untuk memberi informasi mengenai kesehatan mental yang ada masih membutuhkan pengembangan sehingga belum dapat berfungsi secara optimal sebagai penyedia informasi kesehatan mental. Selain itu, belum adanya sistem yang terpadu antara penyedia layanan kesehatan mental (primer, sekunder, tersier) dan pemberi informasi kesehatan mental. Akibatnya pengguna layanan masih menjadikan informasi yang didapatkan melalui aplikasi sebagai tambahan informasi dan bukan menjadi sumber utama untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan-pemaparan sebelumnya mengenai dinamika pengembangan layanan *mobile health* di Indonesia dapat disimpulkan bahwa layanan *mobile health* berupa Aplikasi android dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi untuk memperluas layanan kesehatan mental yang sudah ada. Akan tetapi, dibutuhkan kerjasama yang terpadu antara penyedia layanan kesehatan mental yang ada dan pengembangan infrastruktur berupa perangkat teknologi yang memadai untuk mengembangkan layanan kesehatan mental berbasis teknologi yang dapat dimanfaatkan secara luas di bidang pendidikan. Kerjasama antara sekolah, dinas pendidikan dan kebudayaan, komunitas yang peduli terhadap pendidikan, serta orangtua dibutuhkan untuk memberikan kesadaran yang lebih tinggi tentang kesehatan mental siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih terbuka peluang yang sangat besar untuk mengembangkan sistem layanan kesehatan mental berbasis sekolah yang integratif, yang melibatkan sekolah, pemangku kebijakan, dan komunitas (seperti penyedia layanan kesehatan mental di masyarakat yang sudah ada) untuk membantu mewujudkan literasi kesehatan mental di sekolah yang lebih baik. Selain itu, penggunaan teknologi di bidang layanan kesehatan dapat dilakukan dengan baik jika penyedia layanan memahami kebutuhan masyarakat, mengintegrasikan teknologi dengan layanan lain yang telah tersedia di masyarakat, sehingga layanan teknologi dapat menyesuaikan kebutuhan masyarakat secara luas. (Bhattacharya, Kumar, Kaushal & Singh, 2018).

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan tidak ada peningkatan yang signifikan pada penggunaan Ikesmen terhadap literasi kesehatan mental guru SMPN Yogyakarta ( $F=0,640$ ,  $p = 0,431 > 0,01$ ) pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan perlu dilakukan evaluasi terhadap bentuk layanan kesehatan mental berbasis sekolah yang dapat digunakan oleh pendidik untuk membantu mewujudkan literasi kesehatan mental siswa yang lebih baik. Meskipun demikian, terdapat potensi pengembangan layanan kesehatan mental sekolah berbasis teknologi di masa mendatang. Hal ini dapat dilakukan melalui kolaborasi antara pihak sekolah (guru sebagai komponen utama), dinas pendidikan dan kebudayaan, orangtua serta komunitas yang peduli terhadap pendidikan. Sebab, dengan keterlibatan

menyeluruh, kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang kesehatan mental di sekolah akan meningkat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Allah SWT, Prof. Dr. Thomas Dicky Hastjarjo, Bhina Patria, S.Psi., M.A., Dr. rer. pol. , Diana Setiyawati, M.HSc.Psy., Ph.D., Aufaclav Zatu Kusuma Frisky, S. Si, M. Sc., Teguh Budi Pratomo, S.Si., Arya Kresna Wijaya, S.Si, Rahmat Nur Azzis, S.Si., Edgar Anarossi & Asa Laily Faridatul Huda, S.Sn. yang telah memberi dukungan tak ternilai bagi penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, M., & Almunawar, M.A. (2016). Mobile health (mhealth) services and online health educators. *Biomedical Informatics Insights*. 8, 19–27. doi: 10.4137/Bii .s35388.
- Arandjelovic, K, Eyre, H. A., Forbes, M. P., Bauer, R., Aggarwal, S., Singh, A. B., Baune, B. T... Ng, C.(2016).Mental health system development in asia: does australia have a role? *Australian & New Zealand journal of psychiatry*, vol. 50, no. 9, pp. 834-841, doi: 10.1177/0004867416647798.
- Azwar, S. (2010). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhattacharya, S., Kumar, A., Kaushal, V.& Singh, A.. (2018). Applications of m-health and e-health in public health sector: the challenges and opportunities. *International Journal of Medicine and Public Health*. 8. 56-63. 10.5530/ijmedph.2018.2.12.
- Bull, S. & Ezeanochi, N. (2016). From foucault to freire through facebook: toward an integrated theory of mhealth, *Health Education & Behavior*, 43, 4 399–411. doi: 10.1177/1090198115605310.
- Carr, W.& Wei, Y.& Kutcher, S. & Heffernan, A. (2017). Preparing for the classroom: mental health knowledge improvement, stigma reduction and enhanced help-seeking efficacy in canadian preservice teachers. *Canadian Journal of School Psychology*. 33. 082957351668859. 10.1177/0829573516688596.
- Christensen, H., & Petrie, K. (2012). Information technology as the key to accelerating advances in mental health care. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47, 2, 114-116. doi: 10.1177/0004867412471088.
- Croke, L. (2020). Mobile health apps are transforming patient care. *AORN Journal*. 111. P5-P5. 10.1002/aorn.13080.
- DeVon, H.A., Block, M.E., Moyle-Wright, P., Ernst, D.M., Hayden, S.J., Lazzara, D.J., Savoy, S.M., & Kostas-Polston, E. (2007). A psychometric toolbox for testing validity and reliability. *Journal of nursing scholarship : an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing / Sigma Theta Tau*. 39. 155-64. 10.1111/j.1547-5069.2007.00161.x.

- East, M. (2015). Dissertation: *Mental Health Mobile Applications in Counselor Education*. 10.13140/RG.2.1.2699.9525.
- Ford, T. & Finning, K. (2020). *Mental Health in Schools*. 10.1007/978-981-10-0753-8\_40-1.
- Furnham, A. & Swami, V. (2018). Mental health literacy: a review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*. 7. 10.1037/ipp0000094.
- Grady, B., Lever, N., Cunningham, D. & Hoover, S. (2011). Telepsychiatry and school mental health. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*. 20. 81-94. 10.1016/j.chc.2010.09.004.
- Hambleton, R., Merenda, P. & Spielberger, C. (2004). *Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-Cultural Assessment*. [http://lst-iiiep.iiiep-unesco.org/cgi-bin/wwwi32.exe/\[in=epidoc1.in\]/?t2000=023789/\(100\)](http://lst-iiiep.iiiep-unesco.org/cgi-bin/wwwi32.exe/[in=epidoc1.in]/?t2000=023789/(100)).
- Jorm, Anthony. (2011). Mental health literacy empowering the community to take action for better mental health. *The American psychologist*. 67. 231-43. 10.1037/a0025957.
- Jorm, A., Morgan, A. & Malhi, G. (2013). The future of e-mental health. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*. 47. 104-6. 10.1177/0004867412474076.
- Kutcher, S., Bagnell, A. & Wei, Y. (2015). Mental health literacy in secondary schools. a canadian approach. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*. 24. 233-244. 10.1016/j.chc.2014.11.007.
- Langeveld, J., Joa, I., Larsen, T. K., Rennan, J.A., Cosmovici, E., & Johannessen, J. A. (2011). Teachers' awareness for psychotic symptoms in secondary school: the effects of an early detection programme and information campaign, *Early Intervention in Psychiatry*,5,115–121. doi:10.1111/j.1751-7893.2010.00248.x.
- Pusdatin.kemkes.go.id. (2018). *Kekerasan terhadap Anak dan Remaja*. Dipublikasikan pada Selasa, 18 Desember 2018. Diunduh dari : <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19010400001/kekerasan-terhadap-anak-dan-remaja.html>
- Putri, N.A., & Tafal, Z. (2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan tindakan guru sekolah dasar terhadap siswa dengan kesulitan belajar*(Tesis Tidak Dipublikasikan).Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
- Reavley, N.& Jorm, A. (2011). Stigmatizing attitudes towards people with mental disorders: Findings from an australian national survey of mental health literacy and stigma. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*. 45. 1086-93. 10.3109/00048674.2011.621061.
- Rotheram-Borus, M., Tomlinson, M., Swendeman, D., Lee, A.& Jones, E. (2012). Standardized functions for smartphone applications: examples from maternal and child health. *International journal of telemedicine and applications*. 2012. 973237. 10.1155/2012/973237.

- Shapiro, C., Collins, C., Parker, J., Martinez, S., Olson, S. & Weist, M. (2020). Coalescing investments in school mental health in south carolina: Coalescing investments in school mental health. *Child and Adolescent Mental Health*. 10.1111/camh.12382.
- Slee, P., Dix, K. & Askell-Williams, H. (2011). Whole-school mental health promotion in australia. *International Journal of Emotional Education*. 3. 37-49.
- Steinhubl, S., Muse, E. & Topol, E. (2013). Can mobile health technologies transform health care?. *JAMA : The Journal Of The American Medical Association*. 310. 10.1001/jama.2013.281078.
- Terry, N. & Gunter, T. (2018). Regulating mobile mental health apps. *Behavioral Sciences & the Law*. 36. 136-144. 10.1002/bsl.2339.
- Vaz, S., Falkmer, M., Parsons, R., Passmore, A.E., Parkin, T. & Falkmer., T. (2014). School belongingness and mental health functioning across the primary-secondary transition in a mainstream sample: multi-group cross-lagged analyses, *PLoS ONE*, 9, 6, 1-10. doi:10.1371/journal.pone.0099576.
- Wei, Y., Carr, W., Kutcher, S., & Alaffe, R. (2019). Mental health literacy development: application of online and in-person professional development for pre-service teachers to address knowledge, stigma and help-seeking intentions. *Canadian Journal of Behavioural Science*. DOI: 10.1037/cbs0000164.
- Whitley, J., Smith, J. D. & Vaillancourt, T. (2013). promoting mental health literacy among educators: critical in school-based prevention and intervention. *Canadian Journal of School Psychology*. 28. 56-70. 10.1177/0829573512468852.

# ***MINDFULNESS DAN NEGATIVE EMOTIONAL STATE PADA MAHASISWA***

**Siti Yuana<sup>1</sup>, Ayu Kurnia S<sup>1</sup>, Novi Qonitatin<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Magister Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

yuanaundip@gmail.com

## **Abstract**

Being a student is associated with a transition period, social change, responsibility, academic and non-academic burdens. These situations are prone to cause psychological problems. Studies shows mindful individuals able to well adapted to stressful situations. This study aims to determine the association between mindfulness to the Negative Emotional State (NES) among undergraduate students. This study involved 240 respondents with an age range of 16-20 years ( $M \pm SD = 18.1 \pm 0.72$ ). The sampling technique uses random sampling. Mindfulness was measured using Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (15 items,  $\alpha = 0.851$ ) and NES in individuals measured using Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) (21 items,  $\alpha = 0.904$ ). The results showed that mindfulness significantly affected NES ( $\beta = -0.513$ ,  $p < .001$ ) where the higher the mindfulness, the lower the negative NES. Mindfulness made an effective contribution of 25.8% to NES. This finding shows the importance of developing a mindfulness intervention program to reduce mental health problems in students.

**Keywords:** Mindfulness, Negative Emotional State, Undergraduate students

## **Abstrak**

Menjadi mahasiswa dikaitkan dengan masa transisi, perubahan sosial, tanggung jawab, beban akademik dan non-akademik. Situasi-situasi tersebut rawan menimbulkan masalah psikologis. Penelitian menunjukkan individu yang *mindful* akan mampu beradaptasi dengan baik terhadap situasi menekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* terhadap *Negative Emotional State* (NES) pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 240 responden dengan rentang usia 16-20 tahun ( $M \pm SD = 18,1 \pm 0,72$ ). Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. *Mindfulness* diukur dengan menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (15 item,  $\alpha = 0,851$ ) dan *negative emotional state* (depresi, kecemasan dan stress) pada individu diukur dengan menggunakan *Depression and Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) (21 item,  $\alpha = 0,904$ ). Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* signifikan mempengaruhi NES ( $\beta = -0,513$ ,  $p < .001$ ) dimana semakin tinggi *mindfulness*, semakin rendah NES. *Mindfulness* memberikan sumbangan efektif sebesar 25,8% terhadap NES. Temuan ini menunjukkan pentingnya mengembangkan program intervensi *mindfulness* untuk menurunkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

**Kata kunci:** *mindfulness*, *negative emotional state*, mahasiswa

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa menghadapi permasalahan yang cukup kompleks terutama dalam hal penyesuaian diri. Mahasiswa membutuhkan keterampilan untuk mampu melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian adalah proses menemukan dan mengadopsi mode berperilaku yang sesuai dengan lingkungan atau perubahan pada lingkungan (Mangal, 2002). Penyesuaian juga melibatkan proses menghadapi stres, konflik, tekanan, dan pemenuhan kebutuhan (Julia & Veni, 2012). Penyesuaian diri pada kehidupan universitas terdiri atas penyesuaian akademik, sosial, personal-emosional, dan institusional (Taylor & Pastor, 2007).

Berdasarkan salah satu studi yang mengukur keempat penyesuaian ini, ditemukan bahwa penyesuaian personal-emosional memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan transisi dalam kemampuan akademik (Taylor & Pastor, 2007). Dalam memahami sumber daya intrapersonal yang mungkin membantu dalam mempromosikan resiliensi dan melindungi kesejahteraan psikologis selama masa transisi dari kehidupan sekolah menengah ke perguruan tinggi mungkin mampu menyediakan arah yang bermanfaat untuk intervensi berbasis konseling (Kaloeti, Rahmandani, Sakti, Salma, Suparno & Hanafi, 2019). Dan salah satu dinamika intrapersonal yang berhubungan dengan tingkat penyesuaian diri, terutama penyesuaian personal emosional, terhadap kehidupan perkuliahan adalah kemampuan regulasi emosi. Transisi ke kehidupan perkuliahan adalah salah satu periode yang penuh tekanan dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa, & Barkham, 2010). Selain itu, sebagian besar mahasiswa tahun pertama mulai hidup sendiri untuk pertama kalinya dan harus mengembangkan regulasi diri agar mampu mengurus dirinya sendiri (Sallis, Owen, & Fisher, 2008). Para mahasiswa ini tidak hanya dihadapkan dengan stresor utama yang berkaitan dengan hidup mandiri untuk pertama kalinya, tetapi juga tekanan yang signifikan untuk menunjukkan performa yang baik dalam rangka mencapai kesuksesan personal dan profesional dalam kehidupan di periode berikutnya (Beiter dkk., 2015). Menurut Tinto (dalam Olani, 2009) tahun pertama perkuliahan adalah periode transisi kritis, karena masa tersebut adalah waktunya mahasiswa untuk meletakkan dasar atau pondasi yang selanjutnya akan mempengaruhi keberhasilan akademik.

Secara luas, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses netral untuk memodulasi respons emosional seseorang pada lingkungan, baik yang sifatnya adaptif maupun maladaptif, sebagai respons terhadap emosi positif atau negatif (Aldao, 2013). Praktik regulasi emosi seseorang telah diteliti secara ekstensif dalam literatur tentang cara coping siswa terhadap stresor kampus (Tamir, John, Srivastava, & Gross, 2007), di mana aspek dari regulasi emosi didemonstrasikan memiliki asosiasi langsung dalam mencegah stres dan memelihara kesejahteraan di berbagai domain (John & Gross, 2004). Mengikuti model proses dari Gross (2015), regulasi emosi meliputi tindakan mengubah lingkungan yang memicu emosi (modifikasi situasi), menghadiri dan secara kognitif menilai pengalaman lingkungan, serta secara fleksibel mengalibrasi usaha sebelumnya dalam meregulasi emosi untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih baik. Cara kategoris untuk menginterpretasi lingkungan seseorang akan membentuk pengalaman emosional serta strategi yang akan digunakan dalam meregulasi emosi (Gross & Barrett, 2011).

Penelitian pada tahun 2018 menunjukkan bahwa stres bahkan depresi adalah sesuatu yang umum dialami oleh mahasiswa baru dan secara signifikan mempengaruhi kemampuan akademis mereka (Bruffaerts, Mortier, Kiekens, Auerbach, Cuijpersd, Demyttenaere, Green, Nock, Kessler, 2018). Kesulitan dalam regulasi emosi telah dibuktikan berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan stres paska trauma, dan disfungsi sosial (Gross & Munov, 1995). Regulasi emosi yang baik berhubungan dengan reorientasi atensi, penilaian kembali yang positif, dan ekspresi emosi. Sementara, disregulasi emosi diasosiasikan dengan ketidakberdayaan yang dipelajari (learned hopelessness), penyalahgunaan narkoba, dan ruminasi (Nelis dkk., 2011). Pengalaman emosional adalah salah satu faktor penting yang menentukan kondisi kesehatan mental seseorang. Ketidakmampuan dan kesulitan untuk memahami, mengekspresikan, dan mengomunikasikan emosi atau lebih parah lagi menekan (suppress) emosi dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental.

Telah dibuktikan melalui berbagai penelitian bahwa menjadi mindful mampu mengantarkan ke kesejahteraan dan kualitas hidup yang lebih baik. Peningkatan kemampuan mindfulness mampu menurunkan kesulitan yang dihadapi saat melakukan regulasi emosi (Rausch, Gramling, & Auerbuck, 2006). Mindfulness melibatkan kesadaran sepenuhnya pada pengalaman yang terjadi di setiap momen yang sengaja dibawa seseorang dengan cara yang lembut, tanpa penghakiman, dan penuh penerimaan (Segal, Williams, & Teasdale, 2012). Mindfulness adalah kesadaran yang terbuka dan merupakan kondisi perhatian terhadap apa yang terjadi pada saat sekarang (Brown & Ryan, 2004). Mindfulness didefinisikan sebagai “awareness of present experience, with acceptance” (Germer, 2009). Kondisi mindfulness adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. Mindfulness membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Kabat-Zinn, 2004; Harris, 2009). Menjadi mindful artinya individu sadar akan apapun kondisinya saat ini, terlepas dari kejadian masa lalu dan masa depan (Mace, 2008). Elemen dalam praktik mindfulness terdapat atensi sadar terhadap perasaan, pemikiran, dan emosi yang terjadi pada momen saat ini, di mana hal ini juga memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mindfulness terhadap Negative Emotional State (NES) pada mahasiswa.

## **METODE**

### **Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 240 responden yang secara acak dipilih (*simple random sampling*). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi partisipan yaitu: (1) Berstatus sebagai mahasiswa, (2) bersedia mengisi kuesioner yang dibuktikan dengan *informed consent*.

### **Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua buah instrumen yaitu *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* untuk mengukur kondisi mindfulness pada individu, dan *Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* untuk mengukur negative emotional state (depresi, kecemasan dan stress) pada individu.

*Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* terdiri dari 15 item (contoh aitem: Saya bisa mengalami emosi tertentu dan tidak menghiraukannya sampai beberapa saat berselang). Pengisian skala *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* menggunakan skala likert dari 1 (hampir selalu) – 5 (hampir tidak pernah) adapun penjumlahan skor yang didapatkan dari pertanyaan 1-15 menunjukkan angka mindfulness individu. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat mindfulness. Koefisien reliabilitas *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* pada penelitian ini yaitu 0,851.

*Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* terdiri dari 21 item (contoh aitem: Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele). Pengisian skala *Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* menggunakan skala likert dari 0 (Tidak pernah) – 3 (sering sekali). Koefisien reliabilitas *Depression and Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* pada penelitian ini yaitu 0,904.



## Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa atau responden dalam penelitian ini dengan mendatangi partisipan secara langsung. Adapun keikutsertaan partisipan pada penelitian ini bersifat sukarela dengan ditandai penandatanganan *informed consent* yang telah disediakan. Setelah pengisian *informed consent*, partisipan diarahkan untuk melakukan pengisian kuesioner. Hasil pengisian kuesioner kemudian diolah pada analisa data penelitian.

## Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data dalam studi ini menggunakan *program IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows versi 22.0*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk melihat ada tidaknya pengaruh mindfulness terhadap negative emotional state pada individu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah 240 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan rentang usia 16-20 tahun. Selain itu, jumlah partisipan terbanyak adalah perempuan (77,08 %) dan berusia 18 tahun (56,67 %). Selain itu, lebih dari setengah partisipan merasakan bahwa kehidupan perkuliahan merupakan permasalahan yang paling sering menyita pikiran (57,91%) Adapun penjabaran lebih rinci mengenai gambaran demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.**  
Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Kategori	Total	
	Jumlah	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	55	22,91
Perempuan	185	77,08
<b>Usia</b>		
16	4	1,67
17	36	15
18	136	56,67
19	57	23,75
20	7	2,91
<b>Permasalahan yang paling sering menyita pikiran</b>		
Pertemanan	40	16,67
Keluarga	21	8,75
Finansial	29	12
Perkuliahan	139	57,91
Organisasi	3	1,25
Lainnya (diri sendiri dan <i>life style</i> )	8	3,33

**Tabel 2.**  
Kategorisasi Skor Variabel Negative Emotional State

Jenis Kelamin	Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Total (n= 240)	
				Jumlah	%
Laki-laki (n=55)	Depresi	$X \leq 9$	Normal	35	14,6
		$10 \leq X \leq 13$	Ringan	8	3,3
		$14 \leq X \leq 21$	Sedang	6	2,5
		$21 \leq X \leq 27$	Parah	2	0,8
		$X \geq 28$	Sangat parah	3	1,3
	Kecemasan	$X \leq 7$	Normal	12	5
		$8 \leq X \leq 9$	Ringan	14	5,8
		$10 \leq X \leq 14$	Sedang	14	5,8
		$15 \leq X \leq 19$	Parah	7	2,9
		$X \geq 20$	Sangat parah	7	2,9
	Stres	$X \leq 14$	Normal	29	12,1
		$15 \leq X \leq 18$	Ringan	8	3,3
		$19 \leq X \leq 25$	Sedang	10	4,2
		$26 \leq X \leq 33$	Parah	5	2,1
		$X \geq 34$	Sangat parah	2	0,8
Perempuan (n=185)	Depresi	$X \leq 9$	Normal	126	52,5
		$10 \leq X \leq 13$	Ringan	24	10
		$14 \leq X \leq 21$	Sedang	22	9,2
		$21 \leq X \leq 27$	Parah	8	3,3
		$X \geq 28$	Sangat parah	5	2,1
	Kecemasan	$X \leq 7$	Normal	39	16,3
		$8 \leq X \leq 9$	Ringan	19	7,9
		$10 \leq X \leq 14$	Sedang	57	23,8
		$15 \leq X \leq 19$	Parah	32	13,3
		$X \geq 20$	Sangat parah	38	15,8
	Stres	$X \leq 14$	Normal	92	38,3
		$15 \leq X \leq 18$	Ringan	35	14,6
		$19 \leq X \leq 25$	Sedang	38	15,8
		$26 \leq X \leq 33$	Parah	17	7,1
		$X \geq 34$	Sangat parah	3	1,3

**Tabel 3.**  
Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Konstanta	93,447	6,453		14,482	,000
Mindfulness	-,978	,107	-,513	-9,112	,000

Berdasarkan hasil uji t, dapat diketahui bahwa nilai konstanta (a)=93,447 dan beta=0,978 serta taraf signifikansi 0,000. Persamaan regresi yang diperoleh berdasarkan hasil dari table uji T adalah  $Y=93,447 - 0,978X$  yang dapat diartikan bahwa setiap penambahan satu poin

pada variabel *mindfulness*, maka terjadi penurunan pada variabel resiliensi sebesar 0,978 poin. Tanda negatif pada nilai beta menyatakan bahwa hubungan variabel bebas dan variabel terikat berbeda arah, yakni setiap kenaikan pada variabel bebas (X) akan mengakibatkan penurunan variabel terikat (Y), begitu pula sebaliknya jika terjadi penurunan pada variabel bebas (X) akan mengakibatkan peningkatan pada variabel terikat (Y).

### ***Mindfulness* mempengaruhi *Negative Emotional State (NES)***

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* individu maka akan menurunkan permasalahan kesehatan mental yang dialami. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Keng, Smoski, & Robins, (2011) melaporkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berpengaruh pada *subjective wellbeing* individu, namun juga pada menurunnya permasalahan pada *symptom* psikologis individu dan reaktivitas emosional individu.

Melalui penjabaran tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa membutuhkan keterampilan *mindfulness* guna meningkatkan kesehatan mentalnya. Adapun berbagai macam intervensi *mindfulness* yang pernah ada untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa telah diteliti sebelumnya. *Mindfulness Meditation App* yang dikembangkan oleh Walsh, Saab, & Farbe (2019) terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu. Selain itu, Solhaug, dkk. (2019) mengembangkan sebuah training *mindfulness* jangka panjang yaitu selama 4 tahun dan menghasilkan efek yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental individu.

### **Negative Emosional State pada Mahasiswa laki-laki dan perempuan**

Analisis tambahan dari penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental yang dominan dirasakan pada level sangat parah baik pada mahasiswa laki-laki (2,9%) maupun perempuan (15,8%) adalah kecemasan (Tabel 2). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syed, Ali, & Khan (2018) yang menyatakan bahwa kecemasan (68,54%) merupakan permasalahan kesehatan mental yang paling tinggi dialami mahasiswa dibandingkan depresi (48%) dan stres (53,2%). Berbagai studi mengenai analisa faktor yang melatarbelakanginya telah dikaji pada penelitian sebelumnya, salah satunya Islam, Akter, & Sikder, (2020) menyatakan bahwa permasalahan kecemasan yang dialami mahasiswa disebabkan oleh banyaknya penggunaan sosial media. Berdasarkan paparan tersebut, perlu adanya perhatian khusus dari pemegang kebijakan dalam kampus terhadap penanganan permasalahan kesehatan mental terutama dalam upaya menurunkan kecemasan yang dirasakan mahasiswa.

Selain itu, pada hasil penelitian ini, prosentase permasalahan kesehatan mental pada level sangat parah juga dilaporkan lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Reddy, Menon, & Thattil (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan cenderung merasakan kecemasan akan kegagalan yang akan dihadapi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Senada dengan hasil penelitian tersebut, sebanyak 53.82% mahasiswi dilaporkan memiliki *symptom anxiety* dibandingkan mahasiswa laki-laki (40,27%) Miron, dkk. (2019). Tuntutan selama masa perkuliahan dan nilai yang didapatkan menjadi hal yang sangat diperhatikan oleh mahasiswi. Berdasarkan paparan tersebut, perlu adanya perhatian khusus dari pemegang kebijakan dalam kampus terhadap penanganan permasalahan kesehatan mental pada mahasiswi.

## **Intervensi Mindfulness sebagai upaya mengatasi Permasalahan Mahasiswa**

Berdasarkan laporan pada data demografi penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa merasakan bahwa kehidupan perkuliahan merupakan permasalahan yang dominan menyita pikirannya (57,91%). Hal tersebut didukung oleh Grotan, Sund, & Bjekerset (2019) yang menyatakan bahwa jumlah mahasiswa yang menganggap bahwa kehidupan akademik mereka membuat stres semakin meningkat. Selain itu, Grotan, Sund, dan Bjekerset (2019) juga menyatakan bahwa separuh dari mahasiswa yang dilaporkan memiliki gejala stres sudah mengalaminya sebelum mereka memulai kuliah, sedangkan separuhnya lagi merasakan gejala stres saat menjalani pembelajaran. Pada beberapa penelitian sebelumnya dilaporkan berbagai permasalahan terkait kehidupan perkuliahan yang dirasakan oleh mahasiswa. Crede & Niehorster (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa dihadapkan pada tekanan berupa tuntutan akademik, penyesuaian untuk belajar mandiri yang berbeda dengan pendidikan sebelumnya, serta tuntutan untuk mampu mengatur segala aktifitasnya. Dalam proses pembelajaran mereka di perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami tantangan sosial yang berbeda, misalnya tinggal berpisah dengan orang tua dan tuntutan akademis yang baik, hal tersebut akan berkaitan dengan tekanan emosional seperti perasaan kesepian, sedih, nostalgia, duka, dan peningkatan penggunaan narkoba (Manee Khoiee, & Eghbal, 2015).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan mindfulness mampu menurunkan kesulitan yang dihadapi mahasiswa terlebih dalam hal melakukan regulasi emosinya (Rausch, Gramling, & Auerbuck, 2006). Analisa yang mendalam terkait permasalahan yang dialami mahasiswa dapat membantu proses pembuatan intervensi mindfulness. Berdasarkan hal tersebut, pemegang kebijakan dalam kampus dapat menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk menyampaikan aspirasinya terkait permasalahan-permasalahan yang dialami selama proses perkuliahan guna menjadi bahan untuk diramu lebih lanjut dalam proses pembuatan intervensi mindfulness.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini memfokuskan pada pembahasan mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *Negative Emotional State* (NES) pada mahasiswa. Hasil penelitian mengungkap bahwa *mindfulness* signifikan mempengaruhi NES dimana semakin tinggi *mindfulness*, semakin rendah NES. Selain itu, *mindfulness* memberikan sumbangan efektif sebesar 25,8% terhadap NES. Temuan ini menunjukkan pentingnya mengembangkan program intervensi *mindfulness* untuk menurunkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa terutama kecemasan-kecemasan yang dialami. Selain itu, guna meramu program intervensi *mindfulness*, peneliti selanjutnya maupun pemegang kebijakan dalam kampus dapat menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk menyampaikan aspirasinya terkait permasalahan-permasalahan yang dialami selama proses perkuliahan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pada 240 mahasiswa sebagai responden penelitian dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah memberikan akses dalam penggalan data, serta peneliti mengucapkan terimakasih pada Magister Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah membantu selama proses penelitian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *Student adaptation to college questionnaire: Manual*. Western Psychological Services.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560 – 572.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A., & Hofman, S.G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6, 587-595.
- Credé, M., & Niehorster, S. (2011). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133–165. doi:10.1007/s10648-011-9184-5
- Chodron, P. (2001). *The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002-1011. doi:10.1016/j.brat.2010.06.006
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press, Nueva York .
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J.J., & Munov, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8–16.
- Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students – the shot study, norway. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.00045
- Hidayati, N. (2019). Mindfulness based stress reduction (MBSR) untuk resiliensi remaja yang mengalami bullying. *Proceeding Nasional Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 40-49

- Holland, R. W., Vries, M. de, Hermsen, B., & Knippenberg, A. van. (2011). Mood and the attitude– behavior link. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 356– 364. doi:10.1177/1948550611421635
- Islam, S., Akter, R., Sikder, T. (2020). Prevalence and factors associated with depression and anxiety among first-year university students in bangladesh: a cross-sectional study. *Int J Ment Health Addiction* (2020). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00242-y>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: a systematic review. *PLOS ONE*, 13(1), e0191332. doi:10.1371/journal.pone.0191332
- Julia, M., & Veni., B. (2012). An analysis of the factors affecting student's adjustment at an university in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244-251.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S. & Hanafi, S. (2019). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24 (2), 177-184, <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1485584>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Martín-Asuero, A., & García-Banda, G. (2010). The mindfulness-based stress reduction program (mbsr) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(02), 897–905. doi:10.1017/s1138741600002547
- Mangal S.K., (2002). *Advanced educational psychology*. New Delhi: PHI Learning Pvt. Ltd.
- Manee, F. M., Khoiee, S. A., & Eghbal, M. K. (2015). Comparison of the efficiency of self-awareness, stress management, effective communication life skill trainings on the social and academic adjustment of first-year students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 18–24.
- Munazilah, M & Hasanat, N. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Journal Of Professional Psychology*
- Mirón J, Goldberg X, López-Sola C, Nadal R, Armario A, et al. (2019). Perceived stress, anxiety and depression among undergraduate students: an online survey study. *J Depress Anxiety* 8: 330. doi:10.4172/2167-1044.1000330
- Niazi, A.K. & Niazi, S. K. (2011). Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. *Journal Medicine Science*, 3(1), 20-30

- Nielsen, L., & Kazniak, A.W. (2006). Awareness of subtle emotional feelings: A comparison of long-term meditators and nonmeditators. *Emotion, 6*, 392-405.
- Noonan, S. (2014). Mindfulness-based stress reduction. *Can Vet Journal, 55*(2), 134-135.
- Taylor, M.A., & Pastor, D.A. (2007). A confirmatory factor analysis of the student adaptation to college questionnaire. *Educational and psychological measurement, 67*(6), 1002-1018.
- Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomed Pharmacol J, 11*(1). <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>.
- Rush, S. E., & Sharma, M. (2016). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for cancer care. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 22*(2), 348–360. doi:10.1177/2156587216661467.
- Shahidi, S., Akbari, H., & Zargar, F. (2017). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students. *Journal of Education and Health Promotion, 6*(87).
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Sharma, J., & Singh, A.P. (2016). A study on mindfulness, regulation of emotion, and mental wellbeing among young adults. *IRJMST, 7*(9).
- Syed, A., Ali, S. S., Khan, M. (2018). Frequency of depression, anxiety and stress among the undergraduate physiotherapy students. *Pak J Med Sci. 34*(2), 468–471. Doi: 10.12669/pjms.342.12298.
- Solhaug, I., de Vibe, M., Friborg, O. *et al.* (2019). Long-term mental health effects of mindfulness training: a 4-year follow-up study. *Mindfulness 10*, 1661–1672. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01100-2>.
- Walsh, K. M., Saab, B. J., Farbe, N. A. (2019). Effects of a mindfulness meditation app on subjective well-being: active randomized controlled trial and experience sampling study. *JMIR Publications, 6*(1).doi:10.2196/10844

# ***INTERNET BASED INTERVENTION TO IMPROVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CHILDREN: SYSTEMATIC LITERATURE STUDY***

**Aprilia Puspitasari<sup>1</sup>, Purwanti Harini<sup>1</sup>, Retno Herfinanda<sup>1</sup>, Dian Veronika Sakti Kaloeti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

<sup>2</sup>Pusat Pemberdayaan Keluarga, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

## **Abstract**

The results of the study indicate an increase in the prevalence of mental health disorders in children and adolescents, so prevention programs for the emergence of disorders and interventions to improve mental health such as psychological well-being are crucial. This generation's closeness to digital technology can make potential Internet-based intervention programs a promotional tool in providing positive benefits for mental health. This study aims to conduct systematic literature on the effectiveness of Internet-based interventions in improving psychological well-being in children and adolescents. Literature studies using research articles from 2010-2020 published in PubMed, Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, and EBSCO. Characteristics of the articles reviewed are English articles, study participants aged 8-15 years, experimental research designs, and focus on the effectiveness of Internet-based interventions. A total of 6 articles on web-based interventions to improve the psychological well-being of children and adolescents meet the inclusion criteria. The results show that although the number of interventions is still limited, children who get Internet-based interventions have the potential to improve mental health, to prevent anxiety from becoming depressed. Internet-based interventions can be an alternative to help children and adolescents improve their psychological well-being. More research on Internet-based interventions is needed now. Also, further research needs to dig deeper into the impact of long-term interventions.

**Keywords:** Mental health; psychological well-being; internet-based intervention; children; adolescence.

## **Abstrak**

Hasil-hasil penelitian menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja, sehingga program pencegahan munculnya gangguan maupun intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental seperti kesejahteraan psikologis menjadi hal krusial. Kedekatan generasi ini pada teknologi digital dapat menjadikan program intervensi berbasis Internet potensial sebagai alat promosi dalam memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan literatur sistematis terhadap efektivitas intervensi berbasis Internet dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja. Studi literatur menggunakan artikel penelitian dari rentang tahun 2010-2020 yang diterbitkan dalam *PubMed*, *Scopus*, *Google Scholar*, *ScienceDirect*, dan *EBSCO*. Karakteristik artikel yang direview adalah artikel berbahasa Inggris, partisipan penelitian berusia 8-15 tahun, desain penelitian eksperimen, dan berfokus pada keefektifan intervensi berbasis Internet. Sebanyak 6 artikel mengenai intervensi berbasis *web* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan remaja memenuhi kriteria inklusi. Hasil menunjukkan meskipun jumlah intervensi masih terbatas, namun anak yang mendapatkan intervensi berbasis Internet potensial meningkatkan kesehatan mental, sehingga dapat mencegah munculnya kecemasan hingga depresi. Intervensi berbasis internet dapat menjadi alternatif untuk membantu anak dan remaja meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Lebih banyak penelitian mengenai intervensi berbasis Internet diperlukan saat ini. Selain itu, penelitian selanjutnya juga perlu menggali lebih dalam mengenai dampak intervensi secara jangka panjang.

**Kata Kunci:** Kesehatan mental; kesejahteraan psikologis; intervensi berbasis internet; anak-anak; remaja.



## PENDAHULUAN

Mengatasi masalah kesehatan mental pada usia muda menurut Manicavasagar (2014) adalah menjadi salah satu fokus utama masalah kesehatan pada masyarakat. *Australian Institute of Health and Welfare* (2011) menemukan perkiraan terdapat 1 dari 4 anak yang berusia antara 16 hingga 24 tahun pernah sekurangnya mengalami satu gangguan mental pada tahun-tahun sebelumnya. Kessler (2005) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa perkembangan untuk penyakit mental dengan 50% dari semua gangguan mental muncul sebelum usia 18 tahun. Adanya tekanan parah yang dapat bersumber dari banyak faktor akan memunculkan masalah kesehatan mental dan biasanya terkait dengan adanya perilaku bunuh diri pada orang berusia muda. Burns dan Patton (2000) mengungkapkan bahwa bunuh diri masih menjadi salah satu penyebab utama kematian di kalangan orang usia muda.

Kekhawatiran masyarakat mengenai masalah kesehatan mental pada orang berusia muda semakin diperburuk oleh rendahnya tingkat perilaku mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental Campbell (2013). Rendahnya tingkat perilaku mencari bantuan menurut Booth, dkk (2002) diakibatkan karena adanya stigma masyarakat yang berkaitan dengan kerahasiaan masalah pribadi, rasa malu, biaya keuangan, serta terbatasnya akses layanan merupakan salah satu dari sekian banyak hambatan untuk mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental. Dalam mengatasi masalah kesehatan mental orang usia muda yang berkembang pesat, Manicavasagar (2014) mengungkapkan bahwa beberapa peneliti dan dokter mulai berfokus pada intervensi pencegahan pada masa kanak-kanak hingga remaja.

Program pencegahan bagi orang usia muda sejauh ini cenderung menunjukkan hasil yang belum konsisten karena sejumlah faktor, seperti penerapan teknik intervensi yang awalnya dikembangkan untuk pengobatan kondisi klinis, metode intervensi yang belum matang, kesulitan dalam mengukur perubahan, dan/ kurangnya relevansi dengan beberapa sub kelompok dalam populasi tersebut Manicavasagar (2014). Selanjutnya, untuk program-program yang telah berhasil menurunkan tingkat kecenderungan munculnya psikopatologi membutuhkan biaya keuangan yang cukup tinggi dan bergantung pada sumber daya yang langka, seperti guru serta peneliti untuk penyampaian program. Maka dari itu, perlu untuk memastikan bahwa program pencegahan dapat diakses secara lebih efektif dan meluas untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis anak secara keseluruhan.

Kesejahteraan psikologis masuk dalam kajian teori psikologi positif, yang menjabarkan mengenai konsep kesehatan mental lebih dari sekadar tidak adanya penyakit mental, namun dibutuhkan adanya keterlibatan serta fungsi optimal pada setiap diri individu. Konsep psikologi positif tersebut sejalan dengan definisi kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO, 2016) merupakan keadaan sejahtera dimana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup normal, dan mampu untuk bekerja, serta berkontribusi dalam komunitas. Psikologi positif dimaknai sebagai domain yang berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Seperti pada model PERMA yang diusulkan oleh Seligman (2011), yang menetapkan bahwa kebahagiaan itu terdiri dari lima komponen utama yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan yang positif, makna, dan pencapaian. Kelima komponen tersebut merupakan penyempurnaan dari domain-domain sebelumnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Manicavasagar (2014) menunjukkan sebuah penelitian meta-analisis yang meninjau sejumlah 51 intervensi dengan psikologi positif, ditemukan bahwa program tersebut secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan gejala depresi. Penemuan tersebut menunjukkan bahwa psikologi positif cenderung akan cocok untuk program intervensi dini yang

menargetkan populasi “normal” pada orang berusia muda khususnya pada anak-anak dan remaja.

Salah satu upaya pemberian intervensi psikologi positif yang dapat diakses dengan mudah dan terjangkau ialah dengan memanfaatkan kemajuan teknologi yakni internet. Program intervensi berbasis internet memiliki potensi untuk menyediakan akses bagi anak-anak dan remaja sebagai alat yang praktis untuk mengatasi masalah psikologis dan kesehatan mental pada usia muda. *Child Trends Data Bank* (2003) menemukan lebih dari 75% anak-anak AS dan Eropa memiliki akses internet di rumah (Livingstone & Haddon, 2009). Anak muda biasanya menggunakan sumber daya *online* untuk mengatasi kesusahan. Mission Australia (2011) melaporkan bahwa 1 dari 5 anak Australia berusia 11-24 tahun memberikan peringkat internet sebagai sumber informasi penting dan dukungan sensitif tentang masalah pribadi. Manicavasagar (2014) mengungkapkan bahwa remaja merasa menikmati program intervensi psikologi positif berbasis internet, merasa program tersebut menarik, dan mudah untuk digunakan.

Kedekatan generasi pada teknologi digital dapat menjadikan program intervensi berbasis internet sebagai alat promosi dalam memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental. Clarke, dkk (2014) mengungkapkan bahwa intervensi berbasis internet menggunakan modul promosi kesehatan mental yang dilaksanakan oleh remaja dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Internet menyediakan informasi terjangkau untuk penyampaian informasi psikologis dan intervensi kesehatan mental. Intervensi berbasis internet telah menunjukkan kemanjuran dalam memberikan pendidikan dan intervensi kepada banyak individu yang terpapar peristiwa traumatis (Ruzek, 2011). Manicavasagar (2014) mengemukakan bahwa remaja yang mengikuti program intervensi berbasis internet dengan patuh, memperoleh skor depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah, serta skor kesejahteraan yang lebih tinggi pada pasca-intervensi.

Program intervensi berbasis internet/ situs web merupakan ide yang menarik untuk dilakukan terlebih pada era 5.0 karena kedekatan generasi sekarang sangat erat kaitannya dengan teknologi dan juga internet, dimana sumber edukasi dapat diterima dengan mudahnya melalui internet. Oleh karena itu penyampaian psikoedukasi dan penanganan intervensi dalam hal kesehatan mental bisa menjadi tolak ukur yang dapat dikembangkan. Selanjutnya menurut Campbell (2013), partisipan yang mengikuti intervensi berbasis internet/ situs web dapat menjaga anonimitas dan kerahasiaan; dapat menentukan tingkat perkembangan partisipan sendiri melalui program; dapat menggunakan metode interaktif *online* yang menarik untuk mendukung penyampaian intervensi yang efektif kepada partisipan; serta lebih efisien untuk dilakukan secara berkelanjutan dari segi finansial. Meski demikian, masih sedikit penelitian di Indonesia yang melakukan studi literatur sistematis yang mengangkat topik tersebut. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk melakukan literatur sistematis terhadap efektivitas intervensi berbasis internet dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja.

## **METODE**

Secara sistematis penelitian ini menggunakan studi literatur sistematis disusun dengan panduan dari *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pencarian database dengan memeriksa daftar kutipan artikel yang diperoleh. Pencarian dipandu dengan dari judul subjek yang mencakup topik “*Positive psychology*” dalam kombinasi dengan “*Intervention*” dan “*Internet-Based*”. Data diekstraksi dari jurnal

yang diperoleh berfokus pada *psychological well-being* dan keefektifan intervensi berbasis internet.

### **Pencarian Data**

Dalam pemilihan jurnal, peneliti memilih artikel penelitian dengan desain studi eksperimental menggunakan uji coba terkontrol secara acak (RCT) guna mengetahui efektivitas intervensi berbasis internet/ web bagi kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Database yang digunakan dalam pencarian artikel penelitian ialah PubMed, Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, dan EBSCO.

### **Strategi Pemilihan Data**

Dalam mencari artikel penelitian yang dapat memenuhi inklusi, peneliti dipandu dengan kata kunci yang sesuai topik dari judul studi literatur sistematis yaitu, “*Positive psychology*” OR “*well-being*” OR “*resilience*” AND “*children*” OR “*toddler*” OR “*kid*” AND “*Internetintervention*” OR “*online*” OR “*internet-based*” OR “*web-based*” AND “*prevention*” OR “*mentalhealth*”. Pada langkah pertama penulis menyaring semua judul dan abstrak yang dihasilkan oleh pencarian database. Pada langkah kedua, artikel yang akan direviu disaring dengan melihat keseluruhan teks. Referensi daftar semua artikel yang termasuk dalam penelitian ini disaring dengan cara yang sama.

### **Kriteria Studi**

Artikel penelitian yang memenuhi syarat untuk direviu ialah artikel penelitian dari rentang tahun 2010-2020. Alasan pemilihan artikel dengan rentang 10 tahun terakhir dikarenakan penggunaan intervensi berbasis internet/ web telah menjadi hal yang lekat dengan generasi milenial. Selain itu, kemudahan dalam mengakses internet membuat banyak orang memutuskan untuk mencari bantuan dari permasalahan kesehatan mental melalui situs internet, serta banyaknya penelitian yang menguji keefektifan atau mengangkat topik terkait proses intervensi dengan pendekatan *internet-based* atau *web-based* telah dilakukan. Andersson (2018) mengemukakan bahwa selama 20 tahun terakhir pekerjaan intervensi berbasis internet telah dipresentasikan di konferensi nasional dan internasional. Artikel penelitian yang memenuhi syarat selanjutnya adalah artikel berbahasa Inggris, dengan partisipan penelitian berusia 8-15 tahun. Partisipan dari artikel penelitian yang direviu pernah mengalami dan sedang mengalami peristiwa psikologis yang berdampak pada kesehatan mental, berdasarkan serangkaian skrining singkat yang divalidasi pertanyaan yang diberikan sebelum pendaftaran menggunakan, memahami dan berbicara bahasa Inggris dengan cukup baik untuk menyelesaikan ukuran dan memahami intervensi, serta memiliki akses internet, akun email dan *smartphone*. Desain penelitian yang memenuhi inklusi ialah artikel penelitian dengan desain studi eksperimen, dan berfokus pada keefektifan intervensi berbasis internet.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Proses pencarian artikel dilakukan pada tanggal 13-15 Juli tahun 2020 dan memperoleh 18 artikel. Selanjutnya artikel di seleksi berdasarkan judul, abstrak dan kata kunci dan juga keseluruhan dari isi teks. Dari proses penyeleksian tersebut, terdapat 15 artikel yang tidak memenuhi inklusi kriteria, sehingga 3 artikel dipilih untuk ditinjau. Dari 18 artikel yang didapatkan pada tahap awal tanggal 13-15 Juli, sebanyak 15 artikel yang gugur. Dari ke-15 artikel yang gugur, beberapa diantaranya ialah dikarenakan rentang usia yang sudah

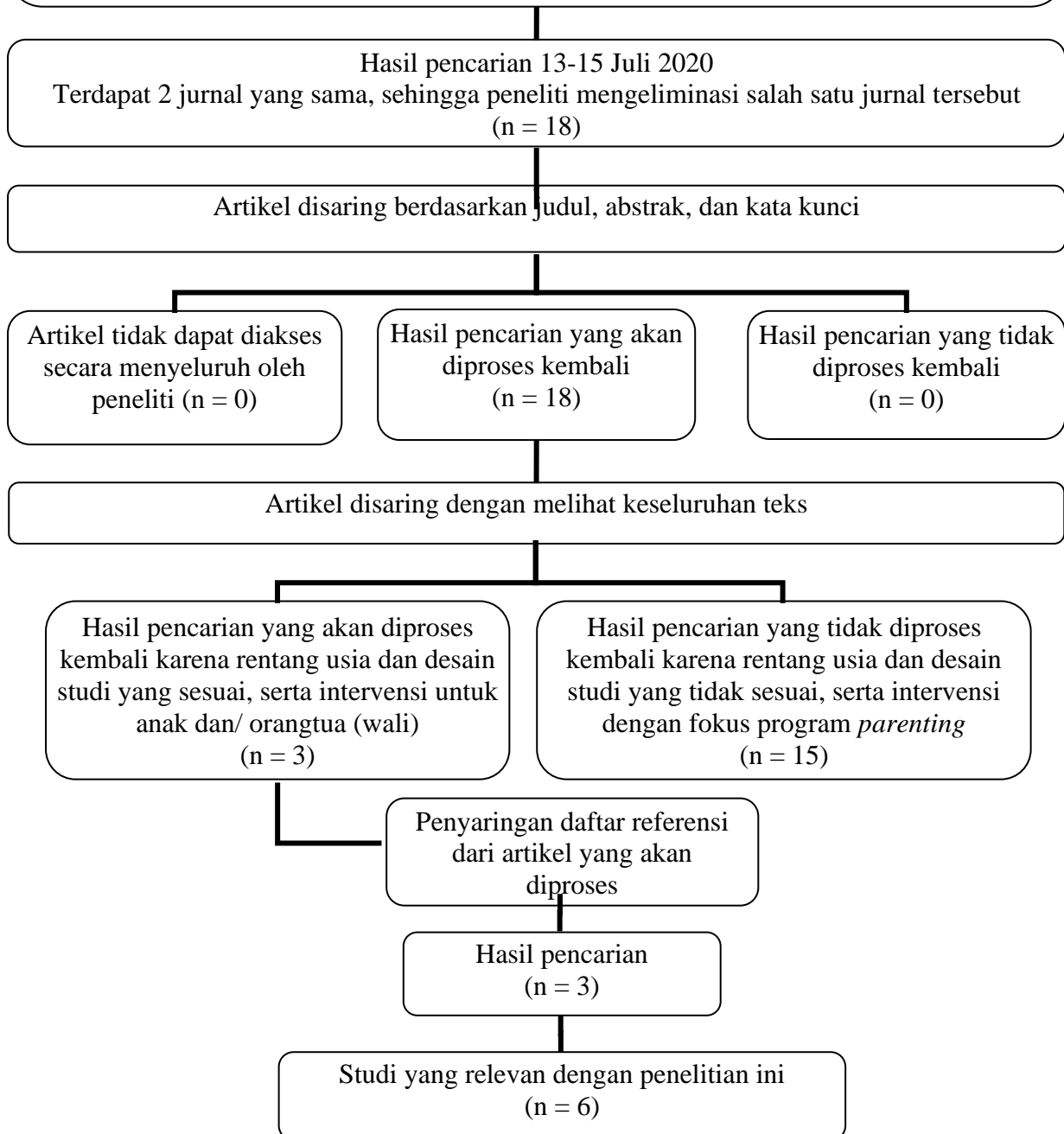
memasuki masa remaja akhir hingga dewasa awal sehingga tidak dapat dikategorikan ke dalam usia anak-anak dan remaja.

Selanjutnya beberapa artikel yang ditemukan bukanlah merupakan uji coba terkontrol secara acak atau RCT, melainkan berupa sistematik reвью atau *study literature* sehingga proses penyeleksian sesuai dengan metode yang peneliti paparkan dengan menggunakan uji coba terkontrol secara acak. Selain ke-15 artikel tersebut gugur dikarenakan rentang usia dan juga desain studi tidak sesuai dengan yang peneliti tetapkan, dari ke-15 artikel yang gugur beberapa diantaranya lebih memfokuskan pada program *parenting*, yang mana sasarannya adalah orang tua yang memiliki anak dengan kondisi psikologis tertentu. Pencarian kembali dilakukan pada bulan Juli tahun 2020 dan diperoleh 3 artikel penelitian yang sesuai dengan judul, abstrak, kata kunci dan juga keseluruhan dari isi teks, sehingga total sebanyak 6 artikel penelitian yang dipilih untuk ditinjau. Proses dan hasil dari pencarian artikel penelitian ditampilkan pada Gambar 1. Berikutnya, pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa terdapat berbagai jenis intervensi berbasis internet/ web. Berdasarkan total 6 artikel yang telah diperoleh, menggunakan variasi jenis intervensi, seperti terapi CBT, psikoedukasi, layanan web interaktif, dan *coping coach*.

**Pencarian literatur**

**Basis data :** PubMed, Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, dan EBSCO.

**Batasan pencarian :** artikel penelitian dari rentang tahun 2010-2020, berbahasa Inggris, dengan partisipan penelitian berusia 8-15 tahun, menggunakan desain penelitian eksperimen, dan berfokus pada keefektifan intervensi berbasis internet.



**Gambar 1.** Tahapan Pencarian Artikel Penelitian

**Tabel 1.**  
Ringkasan Reviu Artikel

No.	Peneliti	Variabel	Partisipan	Jenis Intervensi	Negara
1.	Manicavasagar, dkk (2014)	Psikologi positif; kesejahteraan psikologis orang berusia muda	154 orang dengan rentang usia 12-18 tahun	Intervensi psikologi positif berbasis online “ <i>Bite Back</i> ”	Australia
2.	Chidubem, dkk (2011)	Kesehatan mental; depresi	83 orang dengan rentang usia 14-21 tahun	<i>Cognitive-Behavioral psychotherapy</i>	Amerika Serikat
3.	Eschenbeck, dkk (2019)	Kesehatan mental berbasis sekolah; stres	15.000 orang untuk intervensi online, dan 420 remaja untuk intervensi tatap muka	Intervensi stres dan coping stres yang disebut dengan “ <i>StressSOS</i> ”	Jerman
4.	Marsac, dkk (2015)	Intervensi dini; trauma-PTSD	70 orang dengan rentang usia 8-12 tahun	PTSD Online ( <i>coping coach</i> )	Australia
5.	Newcombe, dkk (2012)	Kesejahteraan psikososial	39 anak dan remaja dengan rentang usia 13 – 17 tahun	Intervensi berbasis internet yang disebut dengan “ <i>Breathe Easier Online</i> ”	Australia
6.	Moor, dkk (2019)	Kecemasan	438 anak dan remaja dengan rentang usia 7-17 tahun.	Terapi kognitif perilaku terkomputerisasi yang disebut dengan BRAVE_TA	Selandia Baru

Sumber literatur pertama adalah penelitian oleh Manicavasagar, dkk (2014). Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji kelayakan dan efektivitas dari program psikologi positif berbasis situs web kepada 695 partisipan yang menyatakan memiliki minat untuk mengikuti program, kemudian sebanyak 235 partisipan yang memenuhi kriteria inklusi. Diawali dengan 6 minggu masa percobaan (*tryout*), hingga tersisa sebanyak 154 partisipan yang tetap mengikuti program. Peserta dijadikan 2 kelompok berdasarkan frekuensi jumlah kunjungan ke situs web yaitu frekuensi rendah (kurang dari 3 kali kunjungan dalam seminggu) dan frekuensi tinggi (3 kali atau lebih kunjungan dalam seminggu). Lalu dibagi lagi menjadi 2 kelompok berdasarkan jumlah waktu kunjungan situs web yaitu rendah (30 menit atau kurang mengakses situs web dalam seminggu) dan tinggi (30 menit atau lebih mengakses situs web dalam seminggu).

Kelayakan program diukur dengan rangkaian *2-tailed* Wilcoxon untuk melihat perbedaan skor psikopatologi dan kesejahteraan pada partisipan sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Program secara signifikan menurunkan depresi dan stres pada 6 minggu pasca intervensi. Kemudian hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel kesejahteraan. Dilihat dari pengelompokan partisipan dalam mengunjungi situs

web (frekuensi) menunjukkan bahwa partisipan yang mengunjungi situs web sebanyak 3 kali atau lebih (tinggi) secara signifikan menurunkan skor depresi dan kecemasan, serta adanya peningkatan yang signifikan pada skor kesejahteraan. Lalu, dilihat dari pengelompokan partisipan secara jumlah waktu mengakses situs web menunjukkan bahwa partisipan yang mengakses situs web selama 30 menit atau lebih per minggu secara signifikan menunjukkan penurunan pada skor depresi, stres, dan kecemasan, serta adanya peningkatan pada skor kesejahteraan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Chidubem, dkk (2011). Artikel ini menjelaskan pendekatan metode campuran untuk memahami pengalaman remaja yang terlibat dalam intervensi berbasis internet untuk depresi Transisi Dewasa Kompeten dengan *Cognitive Behavioral Humanistic and Interpersonal Training* (CATCH-IT), serta pengalaman orang tua mereka selama mereka terlibat. Dalam penelitian ini, mereka melakukan uji coba terkontrol secara acak yang membandingkan MI+ Program Internet (grup MI) vs Program Internet BA + di 13 situs perawatan primer AS dalam lima sistem kesehatan yang berbeda di empat negara bagian AS Midwest dan Selatan. Sampel penelitian tersebut terdiri dari 83 berusia muda yang bersikar 14-21 tahun. Kriteria kelayakan termasuk usia 14 hingga 21 tahun dan mengalami depresi subklinis persisten (pelaporan satu gejala utama depresi, yaitu suasana hati yang tertekan, lekas marah atau kehilangan kesenangan setidaknya selama beberapa hari di 2 minggu terakhir di dua titik penilaian berbeda). Secara keseluruhan, para remaja dan orang tua menilai intervensi tersebut menguntungkan. Untuk remaja, penilaian kegunaan domain pemahaman dan perubahan perilaku berada di kisaran yang cukup menguntungkan (skala 7-8, 1-10, sama sekali tidak membantu, sangat membantu). Para orang tua melaporkan bahwa mereka telah menemukan file intervensi membantu dalam pembelajaran, manfaat dan perubahan perilaku, beri peringkat dalam kisaran "sangat atau hampir begitu" (7-8 peringkat kisaran pada skala 1-10, "tidak sama sekali" hingga "sangat bagus").

Penelitian dari sumber literatur ketiga dilakukan oleh Eschenbeck, dkk (2019). Tujuan utama dari penelitian tersebut adalah sebagai pengembangan dan evaluasi versi program universal promosi kesehatan sekolah berbasis internet disebut *StressSOS* dan juga untuk menunjukkan non-inferioritas pengaturan *online* dibandingkan pengaturan tatap muka. *StressSOS* bertujuan untuk meningkatkan manajemen stres dan literasi kesehatan mental dalam C&A. Peserta dalam penelitian ini akan direkrut dalam Konsorsium ProHEAD melalui sekolah di lima wilayah Jerman (Hamburg, Heidelberg, Leipzig, Marburg, Schwäbisch Gmünd). Daftar total sekolah di kabupaten regional akan diakuisisi. Sekolah yang memenuhi syarat akan dihubungi dan diinformasikan, secara acak, tentang kemungkinan untuk berpartisipasi, sampai sampel yang diharapkan ukuran tercapai (total N = 15.000 C&A). C&A dari sekolah yang berpartisipasi adalah kelas 6-13. Peserta tersebut akan mengambil bagian dalam intervensi *StressSOS* tatap muka di sekolah, dan ada peserta yang menerima intervensi *StressSOS* di rumah atau dalam kontrak online kelompok kontrol. Peserta di dua kelompok intervensi akan menerima modul perlakuan yang sama.

Program intervensi tatap muka *StressSOS* adalah berbasis ruang kelas intervensi, dikelola oleh para ahli (siswa tingkat lanjut, profesional kesehatan mental). Satu sesi mingguan berlangsung 90 menit, berbagai metode pengajaran akan disertakan presentasi, diskusi kelompok, kegiatan kelompok, permainan peran, presentasi video, permainan, kuis, pekerjaan rumah. Sedangkan untuk program intervensi online *StressSOS* akan melakukannya diselesaikan oleh K&A secara mandiri (misalnya, dari K&A computer mereka di rumah). Sesi mingguan membutuhkan waktu sekitar 20-90 menit sesuai dengan kebutuhan individu dan preferensi. Program tersebut berisi informasi dan materi psiko-pendidikan,

pelatihan online interaktif, kuis, dan latihan tentang topik sesi. Akan dibagikan modul pemantauan dan umpan balik yang diimplementasikan. Seminggu sekali peserta akan menerima email yang mengingatkan mereka tentang sesi yang akan datang. Melalui link di email mereka dapat mengakses monitor online. Perbedaan tingkat transisi dari yang kelompok "sehat" ke kelompok "berisiko tinggi" pada tindak lanjut 12 bulan akan diuji dengan Fisher's uji eksak (dua sisi,  $\alpha = 5\%$ ).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Marsac, dkk (2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan rancangan uji coba terkontrol secara acak yang akan mengevaluasi kelayakan dan estimasi khasiat awal dari Coping Coach, intervensi pencegahan berbasis web untuk mencegah dan mengurangi PTSS setelahnya kejadian medis pediatrik akut. Peserta dalam penelitian ini terdiri dari 70 anak yang berusia 8-12 tahun. Setelah kelayakan ditetapkan dan persetujuan diperoleh, peserta akan menyelesaikan pengukuran baseline dan kemudian diacak ke salah satu intervensi atau kondisi kontrol daftar tunggu. Peserta akan menyelesaikan langkah-langkah dasar dan kemauankemudian diacak ke kondisi intervensi atau kontrol daftar tunggu. Anak-anak dalam kondisi intervensi akan menyelesaikan modul 1 (Identifikasi Perasaan) di rumah sakit dan akan diinstruksikan tentang cara menyelesaikannya modul 2 (Penilaian) dan 3 (Penghindaran) online. Penilaian tindak lanjut akan dilakukan melalui telepon di 6, 12, dan 18 minggu setelah penilaian baseline. Setelah penilaian 12 minggu, anak-anak di daftar tunggu kondisi kontrol akan menerima instruksi untuk menyelesaikan intervensi. Dengan sampel dari 70 peserta (35 diacak untuk setiap kondisi), proyek yang akan mereka miliki 60 (85%) dipertahankan untuk semua penilaian atas. Dengan ukuran sampel ini, selisih 0,5 SD antar kondisi (berdasarkan Analisis covariance (ANCOVA) dengan kekuatan 80%, sedangkan untuk kontrol 00.05, dapat dideteksi.

Penelitian selanjutnya, dilakukan oleh Newcombe, dkk (2012). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi *online* bagi anak dan remaja yang terisolasi secara sosial yang mengalami penyakit pernapasan kronis guna meningkatkan *psychosocial well-being*. Partisipan yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian Newcombe, dkk (2012) sebanyak 42 anak dan remaja, namun hanya sebanyak 39 subjek yang menyelesaikan uji coba. Subjek penelitian tersebut berusia 13-17 tahun yang direkrut dari klinik rawat jalan pernapasan di Rumah Sakit Royal Children, Brisbane, Australia. Setelah melengkapi formulir persetujuan, partisipan dialokasikan secara acak ke dalam kelompok intervensi yang disebut kelompok *Breathe Easier Online* (BEO) atau ke dalam kelompok kontrol. Kemudian, kedua kelompok tersebut melengkapi kuesioner dasar yang dikerjakan di rumah atau di rumah sakit. Program intervensi *Breath Easier Online* berlangsung selama 9 minggu. Untuk menilai kelayakan intervensi, Newcombe, dkk (2012) menggunakan *a mixed-model analysis of variance* (ANOVA) guna melihat dampak intervensi pada waktu sebelum dilakukan intervensi (*pre-intervensi*) dan waktu setelah intervensi (*post-intervensi*) dan untuk melihat perbedaan antar kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah dilakukan intervensi. Meski demikian, berdasarkan pengukuran statistik menggunakan *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale for Children* (CES-DC) pada partisipan yang mendapatkan intervensi dilaporkan memiliki skor depresi yang lebih rendah daripada sebelum diberikan intervensi serta lebih rendah dari kelompok kontrol. Kemudian, berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Social Problem-Solving Inventory-Revised* (SPSI-R), partisipan yang mengikuti intervensi menunjukkan bahwa secara signifikan lebih kecil kemungkinan untuk melaporkan gaya pemecahan masalah yang



impulsif atau ceroboh. Berdasarkan *Child Attitude Toward Illness Scale* (CATIS), partisipan yang mengikuti intervensi dilaporkan memiliki sikap yang lebih baik terhadap penyakit yang dialami pasca intervensi. Terakhir, berdasarkan skala kepuasan intervensi, partisipan yang mengikuti intervensi melaporkan bahwa mereka senang mengikuti intervensi yang diberikan dan benar-benar menikmati program yang diberikan, serta menyatakan bahwa akan merekomendasikan program tersebut kepada orang lain.

Sumber literatur terakhir yakni penelitian yang dilakukan oleh Moor, dkk (2019). Tujuan dari penelitian tersebut ialah untuk menilai penyerapan dan kelayakan penyampaian program intervensi yang disebut “BRAVE\_TA” dalam perawatan primer dengan memeriksa pola referensi, tingkat *non-engagement*, dan perkembangan partisipan program, serta bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan program BRAVE\_TA dalam perawatan primer dengan mengukur tingkat perubahan dalam ukuran hasil utama dari kecemasan. Partisipan yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut ialah anak dan remaja yang berusia 7 – 17 tahun dengan gejala kecemasan yang berdampak terhadap kemampuan mereka (diidentifikasi oleh dokter keluarga, perawat sekolah, atau lembaga swadaya masyarakat kesehatan mental anak) yang tinggal di wilayah dewan kesehatan distrik Canterbury (CDHB), Selandia Baru. Seluruh rujukan yang diajukan untuk mengikuti program BRAVE\_TA akan diawasi oleh psikiater anak. Bagi perujuk yang telah memenuhi persyaratan, maka orang tua dan anak akan dikirimkan email dengan tautan ke survei Qualtrics untuk melakukan pengukuran kecemasan menggunakan skala *Spence Children Anxiety* versi anak dan orang tua. Bagi remaja yang lebih tua, akan mengakses program tanpa partisipasi orang tua. Efektivitas program akan dinilai melalui analisis pra dan pasca intervensi dimana peserta dibatasi pada hasil pengukuran CAS8 pada pra-intervensi dan pada sesi intervensi berakhir. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Moor, dkk (2019) diketahui bahwa program BRAVE\_TA atau program terapi *online* dengan menggunakan CBT bagi anak dan remaja yang mengalami kecemasan telah terbukti efektif sebesar 84% untuk mengurangi kecemasan yang dialami subjek. Ditinjau dari adanya pengurangan skor kecemasan yang dialami pada anak-anak atau remaja yang mengikuti lebih banyak sesi. Namun, sebanyak 16% partisipan melaporkan tidak adanya perubahan atau bahkan merasa lebih buruk setelah mengikuti sesi sebanyak 9 sesi atau lebih.

Dengan menggunakan studi literatur sistematis, temuan dari setiap artikel menunjukkan bahwa internet dapat secara efektif menyampaikan program intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi anak dan remaja. Namun, dibutuhkan sarana bagi anak atau orang tua untuk mengakses intervensi berbasis internet/ web, seperti membutuhkan *gadget/ smartphone* dan jaringan internet. Secara keseluruhan, anak dan remaja, serta orang tua menilai intervensi berbasis internet menguntungkan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chidubem, dkk (2011). Untuk remaja, penilaian kegunaan domain pemahaman dan perubahan perilaku berada di kisaran yang cukup menguntungkan. Penelitian yang dilakukan oleh Newcombe, dkk (2012) penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok online yang diberi program intervensi dan kelompok kontrol. Dan juga temuan dari penelitian Manicavasagar, dkk (2014), dilihat dari pengelompokan partisipan dalam mengunjungi situs web (frekuensi) menunjukkan bahwa partisipan yang mengunjungi situs web sebanyak 3 kali atau lebih (tinggi) secara signifikan menurunkan skor depresi dan kecemasan, serta adanya peningkatan yang signifikan pada skor kesejahteraan.

Partisipasi aktif dari anak untuk mengikuti setiap sesi dan arahan intervensi agar hasil penelitian lebih akurat. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Manicavasagar (2014) dimana

keterlibatan aktif dan patuh dari partisipan sangat membantu hasil dari partisipan tersebut. Manicavasagar (2014) mengemukakan bahwa remaja yang mengikuti program intervensi berbasis internet dengan patuh, memperoleh skor depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah, serta skor kesejahteraan yang lebih tinggi pada pasca-intervensi. Keunggulan penggunaan intervensi berbasis internet/ web ialah penggunaan yang lebih efisien, efisien secara finansial, waktu, dan tempat. Intervensi berbasis internet/ web juga dapat menjaga anonimitas dan kerahasiaan partisipan penelitian, serta dapat menentukan tingkat perkembangan partisipan melalui program yang diberikan. Intervensi berbasis internet/ web diharapkan dapat menjadi salah satu solusi bagi anak atau remaja agar dapat dengan mudah mencari dan mendapatkan pertolongan atas permasalahan kesehatan mental yang dialami.

## SIMPULAN

Intervensi psikologi berbasis internet/ situs web menjadi ajang promosi kesehatan mental yang beragam pada generasi saat ini. Kedekatan generasi pada dunia teknologi dan internet menjadi hal yang efektif untuk memberikan intervensi mengenai kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja. Manfaat program berbasis internet untuk dipromosikan kesehatan mental dalam C&A terbukti: program mudah dilakukan dapat diakses, menarik, dan hemat sumber daya. Namun, hingga saat ini penelitian tentang sekolah universal berbasis online program pencegahan sebagian besar masih kurang.

Limitasi dari intervensi psikologis berbasis internet/ situs web berdasarkan beberapa artikel jurnal yaitu pada monitoring perkembangan subjek yang sangat bergantung pada *self-report*, yang mana dapat dipengaruhi oleh memori dan bias. Selain itu, subjek berusia remaja cenderung tidak melaporkan gejala kesehatan mental yang muncul selama berlangsungnya intervensi *online* sehingga dapat mengurangi keakuratan pengukuran, sangat dibutuhkan peran dari *significant others* (orang tua/ wali) untuk pelaporan perkembangan subjek, maka studi selanjutnya perlu untuk mempertimbangkan hal tersebut. Selain itu, sedikitnya jumlah artikel yang diperoleh peneliti menjadi keterbatasan dari review ini. Pengembangan penelitian yang mengangkat topik mengenai efektivitas intervensi berbasis internet/ web guna meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi anak dan remaja di Indonesia disarankan untuk diteliti lebih lanjut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andersson, G. (2018). Internet interventions: Past, present and future. *Internet Interventions*, 12, 181–188. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.008>.
- Australian Institute of Health and Welfare. (2011). Young Australians: their health and wellbeing. Canberra: Australian Institute of Health and Welfare. URL: <http://www.aihw.gov.au/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=10737419259> diakses pada 13 Juli 2020.
- Booth M, Bernard D, Quine S, Kang M, Beasley L, Usherwood T. (2002). NSW Centre for the Advancement of Adolescent Health, Westmead. Access study phase I - access to health care among NSW adolescents. URL: [http://www.caah.chw.edu.au/resources/access\\_phase\\_1\\_report\\_final.pdf](http://www.caah.chw.edu.au/resources/access_phase_1_report_final.pdf)
- Burns JM, Patton GC. (2000). Preventive interventions for youth suicide: a risk factor-based approach. *Aust NZ J Psychiat* Jun; 34 (3):388-407.

- Campbell AJ, Robards F. Young and Well Cooperative Research Centre. (2013). Using technologies safely and effectively to promote young people's wellbeing: a better practice guide for services URL: <http://www.youngandwellcrc.org.au/knowledge-hub/publications/using-technologies-safely-effectively-promote-young-peoples-wellbeing/>.
- Child Trends DataBank, (2003). Home computer access and Internet use. Bethesda, Maryland: *Child Trends DataBank*.
- Clarke AM, Kuosmanen T, Barry MM. (2015). *A systematic review of online youth mental health promotion and prevention interventions*. *J Youth Adolesc*, 90–113. doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0.
- Eschenbeck, H., Lehner, L., Hofmann, H., Bauer, S., Becker, K., Diestelkamp, S., Kaess, M., Moessner, M., Rummel-Kluge, C., & Salize, H. J. (2019). Promoting Help-seeking using E-technology for Adolescents with mental health problems: Study protocol for a randomized controlled trial within the ProHEAD Consortium. *Trials*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-3157-7>.
- Iloabachie, C., Wells, C., Goodwin, B., Baldwin, M., Vanderplough-Booth, K., Gladstone, T., Murray, M., Fogel, J., & Van Voorhees, B. W. (2011). Adolescent and parent experiences with a primary care/Internet-based depression prevention intervention (CATCH-IT). *General Hospital Psychiatry*, 33(6), 543–555. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2011.08.004>.
- Kessler., Amminger G., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J., Lee S., Ustün TB. (2007). *Age of onset of mental disorders: a review of recent literature*, 20(4): 359-364, doi: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). EU kids online: Final report. London, UK: The London School of Economics and Political Science.
- Manicavasagar, V., Horswood, D., Burckhardt, R., Lum, A., Hadzi-Pavlovic, D., & Parker, G. (2014). Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 16(6), 1–17. <https://doi.org/10.2196/jmir.3176>.
- Marsac, M. L., Kohser, K. L., Winston, F. K., Kenardy, J., March, S., & Kassam-Adams, N. (2015). Pilot Randomized Controlled Trial of a Novel Web-Based Intervention to Prevent Posttraumatic Stress in Children Following Medical Events. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(1), 138–148. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv057>.
- Moor, S., Williman, J., Drummond, S., Fulton, C., Mayes, W., Ward, N., Dovenberg, E., Whitaker, C., & Stasiak, K. (2019). ‘E’ therapy in the community: Examination of the uptake and effectiveness of BRAVE (a self-help computer programme for anxiety in children and adolescents) in primary care. *Internet Interventions*, 18(May), 100249. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100249>
- National survey of young Australians. (2011). Key and emerging issues. Sydney: Mission

Australia.

- Newcombe, P. A., Dunn, T. L., Casey, L. M., Sheffield, J. K., Petsky, H., Anderson-James, S., & Chang, A. B. (2012). Breathe Easier Online: evaluation of a randomized controlled pilot trial of an Internet-based intervention to improve well-being in children and adolescents with a chronic respiratory condition. *Journal of Medical Internet Research, 14*(1). <https://doi.org/10.2196/jmir.1997>.
- Ruzek, J. I., Hoffman, J., Ciulla, R., Prins, A., Kuhn, E., & Gahm, G. (2011). *Bringing Internet-based education and intervention into mental health practice: After deployment*, *European Journal of Psychotraumatology, 2*, 7278-7286.
- Seligman MEP. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.

# #MASIHDIRUMAHJA: *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* INDIVIDU PENGGUNA MEDIA SOSIAL DALAM MASA PANDEMI COVID-19

Nadiatullah Tsuraya Fauziah, Nadhifah Nur Hafshah, Ayeshia Dinar Nurharisa

FISIP Universitas Brawijaya Malang

nadiatsuryaf@student.ub.ac.id

## Abstract

Early adulthood is the largest group in Indonesia that uses social media for all activities carried out using devices and social media. Requires the development of increasingly advanced times and the level of technological sophistication at this time has become an individual basic need. The demands for living expenses continue to increase most of the time during the COVID-19 pandemic where WFH (working from home) and also PSBB (large-scale social support) policies demand individuals to encourage improvement and increase welfare for the sake of existing interests by utilizing technology and also social media as a primary means of activity. It is known that this pandemic has a very large impact, mainly on all activities and activities of individuals, especially the emergence of dependence and other negative feelings such as anxiety, fear, and panic that leads to social anxiety. The purpose of this study is to determine the role of social media on the psychological well-being of individuals, especially in a pandemic like this. The approach used is a qualitative approach. The criteria for the subjects in this study are individuals age 18 and 21 years old who were actively using social media using non-probability observation with purposive sampling technique using two females student subject. In this study, forms interviews are semi-structured interview types.

**Keywords:** Social Media, Psychological Well-Being, Pandemic

## Abstrak

Dewasa awal merupakan kelompok terbesar di Indonesia yang menggunakan media sosial untuk beraktivitas karena segala aktivitas yang dilakukan menggunakan peranti gawai dan media sosial. Sehingga, perkembangan zaman yang semakin maju dan tingkat kecanggihan teknologi saat ini sudah menjadi kebutuhan dasar individu. Tuntutan beban hidup yang kian hari terus meningkat terutama pada masa pandemi COVID-19 dimana kebijakan WFH (*work from home*) dan juga PSBB (pembatasan sosial berskala besar) menuntut individu untuk cepat beradaptasi dan kreatif dalam mempertahankan hidupnya dan kesejahteraan psikologisnya menyesuaikan dengan kondisi yang ada dengan memanfaatkan teknologi dan juga sosial media sebagai sarana primer dalam beraktivitas. Seperti yang telah diketahui bahwa pandemi ini menyebabkan dampak yang sangat besar, terutama pada seluruh aktivitas dan kegiatan individu yang menyebabkan munculnya ketergantungan dan perasaan negatif lainnya seperti cemas, gelisah, takut, dan panik yang berujung mengarah kepada kecemasan sosial dan gangguan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran media sosial terhadap *psychological well-being* individu, khususnya dalam masa pandemi seperti ini. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Kriteria subjek pada penelitian ini adalah individu berusia 18 dan 21 tahun yang aktif menggunakan sosial media menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yang diperoleh dua subjek berjenis kelamin perempuan. Bentuk wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-struktur.

**Kata Kunci:** Media Sosial, *Psychological Well-Being*, Pandemi

## PENDAHULUAN

Kondisi masyarakat saat ini mengalami banyak perubahan, salah satunya disebabkan oleh pandemi COVID-19. COVID-19 merupakan nama virus yang berasal dari singkatan

*Coronavirus Disease* dan angka 19 menunjukkan tahun terjadinya penyakit ini. Penyakit COVID-19 ini dapat menyebar sangat mudah dikarenakan virus ini menyebar melalui *droplet* yaitu air lendir yang keluar dari hidung dan juga mulut seseorang yang sudah terjangkit penyakit ini, dan nantinya mengenai orang lain atau tersentuh melalui objek yang sudah terkena virus ini (Yunus, 2020). Pemerintah Indonesia mengeluarkan sebuah kebijakan kebijakan *work from home* dan juga PSSB yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar guna memutus rantai penyebaran virus COVID-19. Kebijakan *work from home* merupakan sebuah kebijakan yang mengharuskan masyarakat bekerja dari rumah memanfaatkan perkembangan teknologi yang ada. Kebijakan PSBB merupakan kebijakan yang berfokus untuk mengurangi jumlah masyarakat yang beraktivitas di luar rumah, melalui kebijakan penutupan sekolah secara tatap muka, dan pembatasan jumlah toko yang dapat dibuka di suatu pasar ataupun penggunaan protokol kesehatan seperti masyarakat di saat keluar rumah (Wahyu, 2020).

Sebelum pandemi COVID-19 terjadi di Indonesia, Indonesia sendiri sudah menjadikan sosial media dan juga internet sebagai bagian dari kehidupan masyarakat. Hal ini dapat dibuktikan dengan mudah dijumpainya mulai anak-anak hingga dewasa yang menggunakan *smartphone* dalam kegiatan sehari-hari baik untuk berbelanja, mencari informasi, bermain game atau sekedar untuk mencurahkan kegiatan sehari-hari. Pandemi COVID-19 sendiri menyebabkan terjadinya kenaikan penggunaan media sosial dan juga internet. Hal ini berkaitan dengan adanya kebijakan PSBB yang menyebabkan masyarakat harus membatasi aktivitas di luar rumah sehingga masyarakat memusatkan kegiatan di dalam rumah. Kondisi ini menuntut masyarakat untuk dapat beradaptasi dengan kebijakan baru, mengandalkan teknologi untuk membantu kegiatan sehari-hari. Salah satunya adalah penggunaan internet dan media sosial. Indonesia sendiri telah berada di peringkat ke 4 pengguna internet dan juga media sosial terbanyak di dunia pada tahun 2020 menurut Internetworldstats. (Internet Top 20 Countries - Internet Users 2020, 2020).

Media sosial memiliki beberapa manfaat dalam kehidupan sehari-hari seperti sarana hiburan melalui aplikasi YouTube yang dapat digunakan untuk menonton video, ataupun sosial media seperti Whatsapp yang dapat digunakan untuk berkomunikasi tanpa batasan jarak. (Aljawi, 2011). Secara pengertian, media sosial merupakan suatu alat yang digunakan untuk berkomunikasi berbasis internet untuk berinteraksi dengan individu lainnya seperti Whatsapp, Line, Instagram, Twitter, dan sebagainya (Kemp, 2015). WFH dan pemanfaatan media sosial dalam melakukan kegiatan sehari-hari pun memiliki beberapa dampak positif bagi kesejahteraan individu. Intensitas penggunaan media sosial individu terbentuk atas 4 aspek yaitu, perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi (Del Bario dalam Taqwa, 2018).

Hal ini terbukti oleh penelitian yang dilakukan oleh Purwanto A (2020) yang menjelaskan bahwa salah satu dampak positif WFH dan pemanfaatan sosial media dalam masa pandemi seperti adanya waktu bekerja yang lebih fleksibel dalam penyelesaian pekerjaan tanpa menggunakan jam kantor, penghematan biaya transportasi, dan mengurangi tekanan stress seperti di tempat kerja. Pemanfaatan media sosial sebagai bagian dari kehidupan di saat pandemi pun juga memiliki sisi negatif bagi Individu seperti adanya tingkat kecanduan individu dalam penggunaan sosial media, dimana terjadi nya FoMo (*Fear of Missing out*), kurangnya kemampuan melakukan manajemen dalam memanfaatkan waktu luang, dan juga adanya perasaan krisis identitas dari penggunaan media sosial secara berlebihan (Agung, 2019).

Di masa *work from home* saat ini media sosial menjadi salah satu aktor utama dalam menjembatani masyarakat baik untuk mencari informasi ataupun menghubungkan dengan

teman maupun keluarga yang dapat digunakan sebagai pelarian di tengah kecemasan (Mediana, 2020) . Terbukti bahwa saat ini semakin meningkatkan aktivitas kesukarelawanan untuk saling membantu satu dengan lainnya yang dapat mengarahkan terbentuknya kondisi psikologis yang baik serta terwujudnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam diri seseorang (Amawidyati & Utami).

Penggunaan media sosial saat ini selama pandemi justru sebagai fasilitas untuk meningkatkan kemampuan dan kapasitas diri, serta manfaat untuk berkomunikasi secara luas tanpa batas ruang dan waktu. Media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang digunakan oleh individu untuk terhubung dengan individu lainnya untuk meningkatkan modal sosial yang dapat meningkatkan kesejahtraannya (Allysa Rahmanissa). Penggunaan media sosial yang sangat populer di kalangan remaja dan dewasa dapat berpengaruh terhadap perubahan-perubahan kondisi psikologis dalam diri individu (Firdaus, Matulesy, & Prasetyo, 2018). Karena media sosial dapat memberikan reaksi positif terhadap diri individu seperti memperoleh wawasan baru, dapat mengembangkan diri, berkomunikasi dengan orang lain yang memiliki kesamaan pada minat maupun hobi, serta bertemu dengan orang baru atau terhubung dengan teman lainnya meskipun terhalang oleh jarak dan waktu.

Dilansir dari laman *The New York Times* pada tanggal 7 April 2020, kondisi pandemi saat ini merubah kebiasaan individu dalam menggunakan internet khususnya penggunaan media sosial. Facebook misalnya, menurut survey yang dilakukan oleh SimilarWeb penggunaan media sosial Facebook meningkat hingga 27%. Penggunaan Youtube melalui website pun meningkat mencapai 15%.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* adalah seorang individu dapat menghargai pengalaman hidup yang dialami sebagai sesuatu yang positif, dapat mengatasi permasalahan yang dialami, serta memiliki kemandirian dalam hidupnya. Aspek *psychological well-being* terdiri dari aspek psikologi positif yaitu:

1. Penerimaan diri  
Perilaku menerima dan mengakui diri sendiri secara positif serta kehidupannya di masa lalu ataupun kesalahan yang dianggap sebagai pengalaman yang berharga.
2. Hubungan positif dengan orang lain  
*Psychological well-being* seseorang dapat dikatakan tinggi apabila dapat bersikap positif dan percaya dengan orang lain, berempati, memiliki afeksi terhadap sesama makhluk hidup, serta mampu memahami dan menerima dalam berhubungan dengan individu lainnya.
3. Kemandirian  
Kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara mandiri, mampu berpikir secara rasional dan sesuai moral, dapat mengevaluasi diri sendiri, serta dapat bertahan dengan tekanan sosial yang terjadi pada dirinya.
4. Penguasaan lingkungan  
Merupakan kemampuan individu dalam mengatur lingkungannya dan kegiatan eksternal secara efektif sesuai dengan kemampuannya dan nilai individu sendiri.
5. Tujuan hidup  
Kemampuan individu yang mempercayai bahwa suatu kehidupan memiliki tujuan dan makna untuk memperoleh suatu hal yang diinginkannya serta terarah pada kegiatan yang positif.
6. Pengembangan diri  
Pengembangan diri merupakan kemampuan individu dalam melewati tahap-tahap perkembangan yang terjadi pada dirinya, terbuka pada pengalaman baru, menyadari

potensi yang ada pada dirinya, dan selalu melakukan evaluasi diri untuk perbaikan dirinya.

Pembentukan *psychological well-being* pada individu sejatinya tidak luput dari berbagai macam faktor, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian (Kartikasari, 2013). Hal ini merubah fungsi dan kebutuhan hidup dengan memanfaatkan secara maksimal media sosial sesuai kebutuhan individu terutama di perubahan zaman dan teknologi yang semakin pesat.

Berdasarkan kesimpulan diatas, *psychological well-being* pada individu di masa kini dan terdampak oleh pandemik COVID-19 yaitu individu mampu menghadapi krisis dengan menggunakan potensi yang dimilikinya dan fasilitas yang tersedia, hingga mampu menciptakan suatu kondisi pribadi dan kesehatan mental yang baik dan sehat sesuai dengan aspek *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif terhadap sesama, mampu bangkit dari keterpurukan atau kemandirian, penguasaan lingkungan, serta mengetahui tujuan hidup yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, tingkat sosial dan pendidikan, pekerjaan, pola asuh keluarga, kesehatan fisik (Ross).

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kualitatif dan menggunakan dua variabel yakni *psychological well-being* (terikat) dan penggunaan media sosial (bebas) dengan teknik wawancara semi terstruktur untuk menanyakan pertanyaan yang sudah disusun dari dimensi dalam *psychological well-being* dan penggunaan media sosial secara langsung dan daring kepada subjek. Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena sosial yang sedang terjadi (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Indonesia yang berusia 17 – 25 tahun berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan yang menggunakan setidaknya 3 *platform* media sosial dengan penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena dalam menentukan populasi sampel tidak memberi probabilitas yang sama bagi setiap unsur. Teknik *purposive sampling* dipilih karena dalam pemilihan sampel dilakukan atas dasar pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Teknik pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Esterberg (2002), menyebutkan bahwa terdapat tiga teknik wawancara dalam pengumpulan data yakni terstruktur, semi terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara semi terstruktur termasuk dalam *in-depth interview* dalam pelaksanaannya lebih fleksibel dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Wawancara ini memungkinkan kondisi subjek dapat lebih terbuka dalam menyampaikan informasi (Sugiyono, 2018). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengolahan data yang dicetuskan oleh Miles dan Huberman (1984). Teknik analisis data ini mencakup tiga hal, yaitu *data collection* (proses pengumpulan data), *data reduction* (merangkum data), dan *data display* (penyajian data).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan pada subjek yang berusia dewasa awal dan remaja akhir, analisis data yang diperoleh terdiri dari informan bahwa peran media sosial terhadap *psychological well-being* di masa pandemi ini memiliki pengaruh yang berbeda-beda pada setiap individu. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya menurut



Kartikasari yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

Terbukti bahwa usia pada penelitian ini memiliki pengaruh yang cukup signifikan karena berkaitan dengan proses perkembangan individu maupun dalam berpikir secara rasional. Berdasarkan penelitian Koc dan Guyagi (2013), rendahnya kesejahteraan psikologis terjadi dikarenakan penggunaan media sosial yang berlebihan. Meskipun seperti itu media sosial dapat memiliki pengaruh yang lebih positif apabila memiliki pandangan yang lebih terbuka (Firdaus dkk, 2019). Secara keseluruhan, berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan *Psychological Well-Being* pada kedua subjek terdapat pada aspek kemandirian, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Sedangkan pada aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, serta penyesuaian lingkungan pada setiap individu berbeda dalam menggunakan media sosial di masa pandemic.

Dua informan penelitian merupakan mahasiswa dari universitas di Indonesia dan menggunakan media sosial untuk menunjang kebutuhannya dalam pembelajaran jarak jauh. Informan pertama berusia 21 tahun dan informan kedua berusia 18 tahun yang akan memasuki perkuliahan yang berjenis kelamin perempuan. Berikut ini beberapa aspek yang diperoleh dari hasil wawancara.

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri subjek dalam menggunakan media sosial selama masa pandemi ini membuat subjek belajar untuk menerima kondisi yang terjadi pada dirinya secara positif. Subjek pertama menyadari bahwa memaksakan kehendak untuk tetap dapat beraktivitas di luar ruangan dapat membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini tentunya juga berkaitan dengan tahap perkembangan dewasa awal dalam menerima perubahan yang terjadi di kehidupannya. Berikut adalah kutipan data asli subjek pertama:

*“Menerima karena mengingat resiko dari paparan virus ini menyebabkan kematian, dan ketika berkegiatan di luar rumah masih banyak juga masyarakat yang tidak memperhatikan protocol kesehatan. Walaupun akhirnya banyak sekali planning yang harusnya bisa dilaksanakan tetapi akhirnya tidak maksimal...”*

*“Iya saya sangat terbantu dengan adanya media sosial selama pandemi ini. Selain mengurangi rasa bosan di rumah didalam media sosial tidak hanya berisi hal-hal yang tidak bermanfaat, tetapi banyak informasi yang bisa diketahui darisana...”*

Namun pada subjek kedua, subjek memiliki perasaan tertekan dalam menggunakan media sosial dalam masa pandemi seperti ini. Subjek merasa dirinya terkekang karena adanya batasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti bermain dengan teman-temannya. Berikut ini adalah kutipan data asli subjek kedua:

*“...merasa terkekang dikarenakan adanya batasan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari seperti ingin keluar bermain ataupun bertemu teman dan menjalankan kegiatan sehari-hari seperti biasanya”*

Penerimaan diri berkaitan dengan cara individu dalam menerima kondisi yang sedang dialami. Hal ini mengacu pada penerimaan individu dalam menyesuaikan diri pada masa pandemi. Terdapat perbedaan penerimaan diri pada subjek pertama dan kedua. Subjek

pertama lebih dapat menerima keadaan karena mengetahui bahaya pandemi dan mampu memanfaatkan media sosial sebagai sarana hiburan dan pengetahuan, sementara subjek kedua masih kesulitan menerima karena menganggap pandemi membuat dirinya terkekang dan tidak dapat bertemu dengan teman-temannya.

b. Hubungan positif dengan orang lain

Kedua subjek selama masa pandemi dalam menggunakan media sosial mengalami permasalahan untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dikarenakan subjek merasa canggung dan interaksi yang dilakukan sangat terbatas karena hanya menggunakan media sosial. Berikut ini merupakan kutipan data asli informan pertama :

*“Interaksi sosial saya jelas berkurang. Karena banyak teman atau kenalan yang ketika di kehidupan nyata itu masih belum terlalu kenal, dan dengan pandemi ini semakin jauh....”*

Subjek kedua pun menyatakan kesulitannya dalam berkomunikasi dengan teman-temannya, berikut ini kutipan data asli informan kedua :

*“....terjadi perubahan adanya perasaan canggung saat bertemu ataupun berbicara dan menyebabkan intensitas berbicara berkurang*

*“....Kurang nyaman berbincang melalui sosmed karena tidak bisa bertatap muka secara langsung, dikarenakan berbicara tanpa bertatap muka membuat kita kurang memahami perasaan lawan bicara”*

Hubungan positif dengan orang lain berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Penggunaan media sosial pada masa pandemi menurut kedua subjek ternyata masih memiliki permasalahan karena media sosial sangat terbatas dan kerap menimbulkan kesalahpahaman

c. Kemandirian

Kemandirian atas dirinya sendiri juga dialami oleh kedua subjek, seperti kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dengan mempertimbangkan pendapat orang lain, mengevaluasi diri sendiri, serta bertanggung jawab atas pilihannya dalam melakukan suatu kegiatan. Berikut ini kutipan data asli informan pertama :

- *“Dampak media sosial terhadap kemampuan mengevaluasi diri lebih menyadari pentingnya self awareness, kemampuan untuk membuat suatu keputusan karena tidak hanya berisi pendapat dari diri saya sendiri tetapi saya bisa menemukan pendapat dari orang lain...”*

Lalu pada subjek kedua pun juga menyatakan hal yang sama terhadap kemandiriannya. Berikut ini kutipan subjek kedua :

*“Saya jadi lebih mudah dalam mengevaluasi diri, membuat keputusan, dan bertanggung jawab atas pilihan saya...”*

Kemandirian pada individu berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengevaluasi diri, membuat keputusan dan bertanggung jawab atas standar yang telah ditetapkan oleh diri sendiri. Kedua subjek memaparkan bahwa penggunaan media sosial berdampak pada kemudahan pengambilan keputusan, bertanggung jawab dan mengevaluasi diri sendiri.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan berkaitan dengan kemampuan individu dalam memodifikasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada lingkungannya. Bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan yang dialami oleh kedua subjek memiliki perbedaan, dimana subjek pertama mengalami kesadaran dan mengerti bahwa di keadaan pandemi saat ini subjek pertama dituntut untuk lebih memahami teknologi dikarenakan keadaan pandemi menuntut penggunaan media sosial sebagai sarana sehari-hari.

*“Media sosial membuat saya lebih bisa meleak terhadap teknologi yang ada saat ini dan bisa membuat saya beradaptasi dengan keadaan sekarang ini..”*

Sedangkan untuk subjek kedua, perasaan malas muncul dikarenakan kurangnya motivasi dan perasaan bebas untuk berkegiatan dikarenakan pandemi, meskipun media sosial telah dimanfaatkan oleh subjek kedua sebagai sarana hiburan, subjek kedua masih membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang ada.

*“Menjadi lebih pemalas, dan kurang bersemangat untuk beraktifitas dikarenakan kurangnya perasaan semangat yang didapat dari orang lain, ataupun perasaan bebas melakukan apapun tanpa kekhawatiran akan masa depan seperti kapan pandemi berakhir”*

e. Tujuan Hidup

Tujuan hidup berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan tujuan dan membuat keputusan dalam hidup. Hasil menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki rencana yang akan dilakukan setelah pandemi berakhir, seperti harapan masa depan dan pengembangan diri. Subjek pertama pada bagian tujuan hidup, subjek pertama menggunakan sosial media sebagai sarana untuk melakukan evaluasi dan peningkatan kemampuan yang dimiliki.

*“Dampak yang ditimbulkan dengan adanya media sosial ini sangat besar untuk saya karena saya bisa mencari hal-hal yang bisa menggambarkan step-step apa yang harus saya lakukan dalam menentukan tujuan tersebut..”*

Sementara itu, subjek kedua menggunakan media sosial sebagai sarana untuk pengembangan diri terutama dalam mencari informasi yang baru.

*“Melalui media social saya jadi lebih mudah mendapat informasi untuk mencapai tujuan saya dikarenakan akses yang mudah hanya memerlukan kuota dan handphone”*

*“....saya jadi tahu apa yang harus saya lakukan untuk mencapai tujuan saya melalui media sosial yang memberikan tips mengenai kehidupan ataupun bagaimana menjalankan kehidupan seperti instagram yang berisi motivasi”*

f. Pengembangan Diri

Pengembangan diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam memanfaatkan media sosial untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Kedua subjek memiliki pendapat yang sama mengenai manfaat dari media sosial dapat membantu dalam proses pengembangan diri. Subjek pertama merasa penggunaan media sosial saat ini membantu subjek pertama untuk belajar mengenai diri sendiri dan membantu untuk melakukan evaluasi atas kebutuhan yang harus dipenuhi oleh subjek pertama dalam hal meningkatkan kemampuan yang dimilikinya.

*“Media sosial didalamnya terdapat banyak ilmu yang bisa membuat saya belajar. Selain belajar tentang hal-hal yang inginkan. Saya juga bisa mendapatkan informasi bagaimana healing ketika sedang stres karena banyak pikiran...”*

Subjek kedua merasa bahwa media sosial menjadi sarana yang baik guna membantu peningkatan kemampuan yang dimiliki.

"...Pengembangan diri menjadi lebih baik dan bermanfaat untuk sekitar seperti dapat mengikuti kegiatan volunteer, mengetahui apa saja yang sedang dialami orang lain, dan juga lebih memahami perasaan orang lain".

## SIMPULAN

*Psychological well-being* dapat mengungkap seberapa besar kepuasan individu terhadap suatu kondisi yang sedang dialami. Berdasarkan hasil dan pembahasan, terdapat perbedaan dari kedua subjek mengenai dampak penggunaan media sosial dalam *psychological well-being* masing-masing individu. Subjek pertama lebih dapat menerima dan menyesuaikan diri dengan kondisi pandemi melalui penggunaan media sosial. Sementara pada subjek kedua, masih terdapat beberapa aspek dari *psychological well-being* yang tidak dapat terpenuhi karena belum dapat menyesuaikan diri dengan kondisi pandemi saat ini. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia dan jenis kelamin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, P. &. (2019). Analisis Statistik pada Dampak Negatif dari Sosial Media Terhadap Perilaku Manusia. *JOINTECS (Journal of Information Technology and Computer Science)*, , 1-4.
- Alyssa Rahmanisa, A. L. (2018). Hubungan Antara Kebahagiaan dengan Intensi Bermedia Sosial pada Siswa SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 108-113.
- Amawidyati, S. A., & Utami, M. S. (2015). Religiusitas dan Psychological Well-Being pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176.
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative Methods in Social Research*. New York: Mc Graw Hill.
- Firdaus, T., Matulesy, A., & Prasetyo, Y. (2018). Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial dengan Psychological Well-Being.
- Gravetter, F., & Foranzo, L. (2009). *Research for Behavioral Science*. California: Thomson Wadsworth.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well-Being pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2).
- Koeze, E., & Popper, N. (2020, April 7). *Technology : Coronavirus Internet Use*. Retrieved from NYTimes: [nytimes.com/interactive/2020/04/07/technology/coronavirus-internet-use.html](https://www.nytimes.com/interactive/2020/04/07/technology/coronavirus-internet-use.html)
- Ross, M. d. (2010). *Well-Being Across the Life Course (Dalam A Handbook for the Study of Mental Health : Social Context, Theories, and System)*. (H. a. Scheid, Ed.) Cambridge: Cambridge University Press.
- Ryff, C. (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.

- Santrock, W. (2002). *Life-span development perkembangan masa hidup* . Jakarta: Erlangga.
- Stojanovic, I., Andreu, L., & Curraz-Perez, R. (2018). Effects of the intensity of use of social media on brand equity : An empirical study in a tourist destination. *European Journal of Management and Business Economics*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyu, S. (2020-15). FORCE MAJEURE DAN NOTOIRE FEITEN ATAS KEBIJAKAN PSBB COVID-19. *Jurnal Hukum Sasana* 6.
- Yunus, N. R. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Coronavirus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7, 227-238.

# ***APPROACHING THE ROLE ALIGNMENT GAP (MENDEKATI CELAH KESELARASAN PERAN)***

**Endah Kumala Dewi, Novi Qonitatin**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah

endahkd1963@gmail.com

## **Abstract**

Environmental context influences the work patterns of women who are married. The presence of covid-19 provides an opportunity to change the work patterns of women who have been leaving the house more often. This growing phenomenon questions the persistence of women to contribute with various difficulties. This study aims to find a balance pattern between women's roles in work and roles in the household. Subjects were 5 women working in administrative and managerial jobs. This case study with the in-depth interview method and MaxQDA data analysis provides an overview of psychological dynamics and forms of balance between roles in the domestic and workplaces. Conclusion: an increase in the performance of one role is influenced by strategy of achieving balance, barriers to balance, dominance direction of engagement.

**Keyword:** role balance; working woman; qualitative study

## **Abstrak**

Konteks lingkungan memberikan pengaruh pada pola kerja wanita yang sudah berkeluarga. Kehadiran covid-19 memberikan kesempatan berubahnya pola kerja wanita yang selama ini lebih sering keluar rumah. Fenomena yang berkembang mempertanyakan kegigihan wanita untuk tetap berkontribusi dengan berbagai kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan pola keseimbangan antara peran wanita dalam bekerja dan peran di rumah tangga. Subjek adalah 5 wanita bekerja dengan pekerjaan yang bersifat administratif, dan manajerial. Studi kasus ini dengan metode in-depth interview dan analisis data dengan MaxQDA memberikan gambaran dinamika dan upaya-upaya keseimbangan antar peran di ranah domestik maupun di tempat kerja. Simpulan: peningkatan performansi salah satu peran dipengaruhi oleh faktor strategi untuk mencapai keseimbangan, faktor hambatan untuk mencapai keseimbangan, dan arah dominansi keterlibatan.

**Kata kunci:** keseimbangan peran; wanita bekerja; qualitative study

## **PENDAHULUAN**

Problematika wanita bekerja merupakan tema yang selalu menarik untuk diteliti. Tema yang spesifik adalah menjaga keseimbangan peran di pekerjaan dan keluarga, masih terus menjadi kajian penelitian hingga saat ini. Pada masa Victoria dalam sejarah Britania Raya yang ditandai oleh periode panjang perdamaian, kemakmuran, kejayaan, muncul sebuah mitos dalam kehidupan bekerja dan berkeluarga. Kanter (1977) menyebutkan tentang mitos “dunia yang terpisah” yaitu antara kehidupan berkeluarga dan kehidupan bekerja. Pekerjaan dan keluarga mewakili dua dunia berbeda yang berjalan menurut prinsip masing-masing. Dalam citra masyarakat masa Victoria, keluarga adalah “surga” bagi wanita yang berlimpah kenyamanan dan kedamaian. Sebaliknya, dunia kerja secara alami tampak sebagai dunia manusia yang bersifat keras dan kompetitif.

Setengah abad yang lalu, wanita lajang mendominasi pasar tenaga kerja wanita. Perkembangan berikutnya adalah pola kerja wanita mengikuti perkembangan sepanjang umur hidupnya. Apabila digambarkan secara kasar pola kerja wanita mengikuti bentuk kurve naik dan turun secara drastis atau disebut berbentuk huruf "M" (Shank, 1988). Kurve tersebut diawali dengan masa bekerja sebelum menikah dan kemudian diikuti masa keluar dari pasar tenaga kerja karena menikah, khususnya sebagai orang tua. Setelah itu masa kembali ke pasar tenaga kerja ketika anak-anak mereka mencapai usia sekolah. Dan masa kembali keluar lagi dari pasar tenaga kerja setelah usia lanjut di tahun-tahun terakhir kehidupannya.

Di tahun 1965, suami adalah satu-satunya pencari nafkah pada mayoritas keluarga Amerika sementara istri tinggal di rumah. Sesuai pola historis di atas, terjadilah suatu perubahan, yaitu wanita bekerja kembali saat anak usia prasekolah. Hampir satu dari delapan wanita menikah dengan anak di bawah 6 tahun kembali dipekerjakan pada tahun 1950. Pada tahun 1988, 56% dari wanita tersebut bekerja atau mencari pekerjaan. Kondisi yang luar biasa adalah peningkatan angka bekerja pada wanita yang memiliki anak yang baru lahir. Angka ini meningkat dari 31% pada tahun 1976 menjadi 51% pada tahun 1988. Peningkatan jumlah keluarga dengan orang tua tunggal terjadi karena meningkatnya angka kelahiran di luar nikah dan tingginya problem perkawinan. Kombinasi kedua faktor ini menghasilkan situasi yaitu lebih dari 20% rumah tangga dengan anak di bawah usia 18 tahun dipimpin oleh orang tua tunggal, biasanya seorang ibu (Hansen, 1991).

Faktor utama yang berkaitan dengan masalah keseimbangan peran antara pekerjaan dan peran di rumah tangga sebagian besar disebabkan oleh: (a) meningkatnya jumlah keluarga dengan pencari nafkah ganda dan (b) meningkatnya jumlah keluarga dengan orang tua tunggal. Telah ditemukan oleh para ahli sejak lama terjadi peningkatan jumlah keluarga berpenghasilan ganda karena masuknya perempuan, terutama ibu, ke pasar tenaga kerja (Piotrowski, Rapoport, & Rapoport, 1987). Tekanan yang dirasakan oleh anggota keluarga yang paling sering dilaporkan adalah masalah menyeimbangkan peran antara pekerjaan dan keluarga. Tekanan tersebut dirasakan karena beban berlebih dan konflik peran ganda. Wanita memiliki terlalu banyak peran di pekerjaan tetapi terlalu sedikit waktu untuk melakukan peran di dalam rumah tangga (Lewis & Cooper, 1987).

Dalam dua puluh lima tahun terakhir, para sarjana telah melakukan banyak penelitian dan menghasilkan banyak literatur tentang konflik peran yang muncul diantara peran di pekerjaan dan kehidupan keluarga. Berbagai perkembangan dalam masyarakat menunjukkan representasi keluarga berpenghasilan ganda yang semakin meningkat dan orang tua tunggal sebagai angkatan kerja, pengaburan peran gender, dan pergeseran nilai-nilai karyawan. Di sisi lain para peneliti telah berusaha untuk menjelaskan adanya berbagai bentuk saling ketergantungan antara peran di keluarga dan di pekerjaan (Greenhaus & Powell, 2006).

Seperti yang telah diamati oleh banyak peneliti, literatur mengenai peran dalam pekerjaan dan keluarga didominasi oleh perspektif konflik (Barnett, 1998; Greenhaus & Parasuraman, 1999; Haas, 1999). Sebagian besar literatur tidak mendukung asumsi yang menyatakan bahwa individu dapat memiliki waktu dan energi yang cukup untuk melaksanakan peran di pekerjaan dan keluarga secara konsisten. Para peneliti yang mendukung perspektif konflik menganggap individu yang berpartisipasi dalam berbagai peran pasti mengalami konflik dan stres yang mengurangi kualitas hidup mereka.

Ada tiga cara untuk berpartisipasi dalam peran ganda atau akumulasi peran yang dapat memberikan hasil yang positif untuk individu (Voytenoff, 2001). **Pertama**, pengalaman menjalankan peran pekerjaan dan peran dalam keluarga dapat memiliki efek aditif pada

kesejahteraan. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa akumulasi peran dapat memberikan efek menguntungkan pada fisik dan kesejahteraan psikologis (Barnett & Hyde, 2001), khususnya ketika perannya berkualitas tinggi (Perry Jenkins, Repetti, & Crouter, 2000). Kepuasan dengan pekerjaan dan kepuasan dengan peran berkeluarga telah ditemukan memiliki efek aditif berupa munculnya kebahagiaan individu, kepuasan hidup, dan kualitas hidup yang dirasakan (Rice, Frone, & Mc Farlin, 1992; Rice, McFarlin, Hunt, & Near, 1985). Penelitian semacam itu menunjukkan bahwa individu yang berpartisipasi secara mendalam dan puas dengan peran pekerjaan dan peran keluarga mengalami kesejahteraan yang lebih besar dibandingkan mereka yang hanya berpartisipasi di salah satu peran atau yang tidak puas dengan satu peran atau lebih.

**Kedua**, partisipasi dalam peran pekerjaan dan peran keluarga dapat melindungi individu dari kesulitan menjalankan satu peran. Misalnya, penelitian telah menunjukkan bahwa hubungan antara stresor dalam menjalankan peran keluarga dan munculnya gangguan pada tingkat kesejahteraan lebih sedikit ditemukan pada individu yang dapat menjalankan peran dalam pekerjaan secara memuaskan dan berkualitas tinggi (Barnett, Marshall, & Sayer, 1992; Voydanoff & Donnelly, 1999). Hubungan antara stres kerja dan munculnya gangguan pada tingkat kesejahteraan menjadi minimal juga ditemukan pada individu yang memiliki kualitas yang lebih memuaskan pada kehidupan berkeluarga (Barnett, Marshall, & Pleck, 1992). Efek moderator ini memberi kesan akan pentingnya peran sosial yang mendukung individu dari kesulitan yang berasal dari satu peran tertentu. Misalnya dukungan keuangan yang memadai akan melindungi individu dan memberikani kesejahteraan finansial sehingga terhindar dari konflik dalam masalah ekonomi.

**Ketiga**, pengalaman dalam satu peran dapat menghasilkan pengalaman positif di peran yang lain. Mekanisme ini berbeda dari dua mekanisme sebelumnya karena mewakili transfer pengalaman positif dari satu peran ke peran lainnya. Marks (1977) berpendapat bahwa kesenangan (*passion*) dalam menjalankan sebuah peran akan menciptakan energi yang bisa digunakan untuk meningkatkan pengalaman pada peran yang lain. Sieber (1974) telah mengusulkan bahwa sumber daya manusia meningkat ketika menjalankan satu peran sebagai hasil samping dari suatu hubungan sosial (misalnya, dengan terbentuknya ikatan, relasi, dan “hadiah”) yang dapat diinvestasikan kembali saat menjalankan peran lain.

Individu yang menjalankan akumulasi peran akan terbina kepribadiannya saat mereka belajar untuk toleran terhadap ketidaksesuaian yang dapat dilihat dan fleksibel dalam menyesuaikan dengan tuntutan dari tuntutan peran yang beragam; muncul kesempatan untuk mengembangkan kepribadian di semua peran (Sieber, 1974). Misalnya, seorang manajer menyatakan bahwa kehidupan pribadinya berperan dalam meningkatkan kehidupan profesionalnya:

"Saya menjadi seorang ibu dan memiliki kesabaran dan mengamati pertumbuhan anak-anak saya, kondisi itu telah membuat saya menjadi manajer yang lebih baik. Saya lebih bisa bersabar dengan orang lain dan membiarkan mereka tumbuh dan berkembang dengan cara yang baik untuk mereka "(Ruderma dkk., 2002).

Seorang pekerja pabrik dalam sebuah sistem kerja menjelaskan bahwa pengalaman di pekerjaan bermanfaat bagi kehidupan keluarganya:



"Saya memiliki 16 tahun anak tua dan saya menggunakan beberapa hal yang kami lakukan bekerja dengan dia daripada berteriak. Kami mendengarkan taruhan di sini, kami membiarkan orang mengatakan sisi mereka "(Crouter, 1984a).

Mekanisme ketiga ini yang terbaik menangkap konsep pengayaan pekerjaan-keluarga, yang kami definisikan sebagai sejauh mana pengalaman berbagai pengaruh dalam satu peran meningkatkan kualitas hidup masyarakat peran lainnya. Kami menganggap pekerjaan-keluarga memperkaya ment, seperti konflik pekerjaan-keluarga, menjadi *bidirectional*. Pengayaan pekerjaan-ke-keluarga terjadi ketika pengalaman kerja meningkatkan kualitas keluarga kehidupan, dan pengayaan keluarga-ke-pekerjaan terjadi ketika pengalaman keluarga meningkatkan kualitas kerja

Di era pandemi covid-19 para wanita yang bekerja di instansi tetap mengadakan kegiatan meskipun dari rumah. Pada instansi lain ada sebagian wanita bekerja yang harus ke kantor untuk menyelesaikan tugas-tugasnya karena pekerjaannya bersifat pelayanan. Bagi wanita yang bekerja dari rumah maka akan mengalami kompleksitas peran ganda antara peran pekerjaan dan keluarga. Sementara itu pada kondisi pandemi ini anak-anak juga harus tinggal di rumah untuk mencegah penularan wabah covid-19. Dengan memperhatikan tingkat kompleksitas tugas yang harus diembannya maka wanita bekerja mungkin saja mengalami konflik peran. Studi ini merupakan rintisan studi untuk menemukan nilai-nilai yang melatarbelakangi berbagai peran yang diemban wanita bekerja. Pada studi ini peneliti bermaksud menggali sejauh mana ketidakselarasan terjadi antara berbagai peran yang harus dilakukan oleh wanita bekerja dan menggali upaya-upaya mengatasi ketidakselarasan tersebut.

## **Tinjauan Literatur**

Kebanyakan masyarakat Indonesia cenderung menerima perbedaan antara pria dan wanita sebagai hal yang alamiah, dengan begitu lebih condong pada pemikiran teori *nature*. Partisipasi kaum wanita untuk bekerja menimbulkan adanya peran ganda wanita, karena wanita dituntut peran sertanya dalam pembangunan dan membantu kebutuhan ekonomi keluarga. Di sisi lain wanita dituntut pula untuk menjalankan tugas utama dalam rumah tangga dengan sebaik-baiknya. Perspektif gender adalah jenis kelamin sosial atau konotasi masyarakat untuk menentukan peran sosial berdasarkan jenis kelamin.

Edward Wilson (dalam Nugraheni, 2012) menjelaskan bahwa teori dan perpektif gender secara sosiologis dibagi atas dua kelompok besar yaitu teori *nature* (alamiah/kodrat alam) dan *nurture* (kontruksi budaya). Beberapa teori gender dapat dijelaskan sebagai berikut bahwa teori *nature* memandang perbedaan gender sebagai kodrat (alamiah) yang tidak perlu dipermasalahkan. Menurut teori *nature* adanya pembedaan laki-laki dan perempuan adalah kodrat, sehingga harus diterima. Perbedaan biologis itu memberikan indikasi dan implikasi bahwa diantara kedua jenis kelamin tersebut memiliki peran dan tugas yang berbeda. Ada peran dan tugas yang dapat dipertukarkan, tetapi ada yang tidak bisa, karena memang berbeda secara kodrat alamiahnya.

Pandangan teori *nature* tentang gender yaitu adanya perbedaan perempuan dan laki-laki kodrat sehingga tidak dapat berubah dan bersifat universal (dalam Nugraheni, 2012). sependapat dengan bahwa selama berabad-abad diyakini bahwa laki-laki dan perempuan dalam masyarakat, ditentukan oleh biologi (yaitu jenis kelamin). Hal tersebut bersifat alamiah, sehinggatidak dapat diubah. Perbedaan biologis ini memberikan indikasi dan

implikasi bahwa di antara jenis tersebut memiliki peran dan tugas yang berbeda. Menurut teori *nurture* adanya perbedaan perempuan dan laki-laki adalah hasil konstruksi sosial budaya sehingga menghasilkan peran dan tugas yang berbeda. Perbedaan itu membuat perempuan selalu tertinggal dan terabaikan peran dan kontribusinya dalam kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Di samping kedua aliran tersebut terdapat kompromistis yang dikenal dengan keseimbangan (*equilibrium*) yang menekankan pada konsep kemitraan dan keharmonisan dalam hubungan antara perempuan dengan laki-laki. Pandangan ini tidak mempertentangkan antara kaum perempuan dan laki-laki, karena keduanya harus bekerjasama dalam kemitraan dan keharmonisan dalam kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.

Keseimbangan pekerjaan-keluarga didefinisikan sebagai "sejauh mana seorang individu sama-sama terlibat dalam kedua peran tersebut dan sama-sama merasakan kepuasan dengan melakukan kedua peran tersebut baik peran pekerjaan maupun peran keluarga" (Greenhaus dkk. 2003). Namun, mengukur keseimbangan peran dalam pekerjaan dan peran dalam keluarga adalah suatu hal yang tidak mudah, ditemukan dalam berbagai penelitian sebelumnya hasil pengukuran tersebut tidak konsisten (Grzywacz dan Carlson 2007; Jones dkk. 2006).

Awalnya, para sarjana memperkenalkan pendekatan penilaian keseluruhan untuk mengukur keseimbangan peran dalam pekerjaan - keluarga dengan mengajukan pertanyaan umum satu item tentang seberapa sukses seseorang merasakan keseimbangan antara peran pekerjaan-keluarga (Clarke dll. 2004). Selanjutnya "Pendekatan komponen," yang menyatakan bahwa ada dua komponen keseimbangan peran dalam pekerjaan- dan peran dalam keluarga yaitu konflik peran pekerjaan- keluarga (selanjutnya disebut *Work Family Conflict* atau WFC) dan pengayaan peran dalam pekerjaan- keluarga (selanjutnya *Work Family Enrichment* atau WFE) (Grzywacz dan Carlson 2007). WFC dan WFE mengacu pada aspek negatif dan aspek positif dalam hubungan antara peran dalam pekerjaan - keluarga.

Frone (2003) lebih lanjut memperkenalkan pendekatan empat komponen untuk keseimbangan peran dalam pekerjaan- keluarga. Pendekatan ini berpendapat bahwa keseimbangan dalam peran ketika bekerja- dan peran dalam keluarga dihasilkan dari tingkat yang tinggi dari *Work Family Enrichment* di kedua arah. Secara khusus, penelitian sebelumnya telah menyatakan hal itu seperti halnya pekerjaan berdampak negatif pada peran dalam keluarga (yaitu, konflik dari peran dalam pekerjaan-ke-peran dalam kehidupan keluarga selanjutnya disebut *Work To Family Conflict*), keluarga dapat berdampak negatif pada pekerjaan (yaitu, konflik peran dalam keluarga memberikan pengaruh pada peran dalam pekerjaan selanjutnya disebut *Family To Work Conflict*).

Selain itu, penelitian sebelumnya juga mendokumentasikan pengaruh positif: pekerjaan dapat berdampak positif keluarga (pengayaan peran pekerjaan-ke-keluarga selanjutnya disebut WTFE) dan keluarga dapat berdampak positif pada pekerjaan (pengayaan keluarga-ke-pekerjaan selanjutnya disebut FTWE). Pendekatan empat komponen ini mungkin tidak mencakup semua kemungkinan kombinasi pengalaman keseimbangan peran kerja-keluarga individu (Mauno dkk. 2011), oleh karena itu sebagian para ahli mengasumsikan bahwa kombinasi yang berbeda (seperti pengayaan tinggi dan konflik tinggi, atau rendah pengayaan dan konflik rendah) tidak dapat dialami secara bersamaan (Rantanen dkk. 2013).

Carlson dkk. (2009) menjelaskan keseimbangan kerja-keluarga yang efektif (*Work-Family-Balancing*) merupakan konsep yang berbeda, tidak sekedar menunjukkan ada atau tidaknya

konflik atau pengayaan dalam kedua peran tersebut. Konsep keseimbangan bukan merupakan efek dari domain pekerjaan ke domain keluarga atau sebaliknya; keseimbangan ini menandakan bahwa individu mampu memenuhi tanggung jawab mereka seperti yang dinegosiasikan bersama dengan pasangan mereka di masing-masing domain. Dengan kata lain, menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga secara efektif meliputi pencapaian stabilitas yang dirasakan diantara pelaksanaan kedua peran tersebut (Casper, 2018).

Efektivitas dari kemampuan menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga meliputi setiap aspek dari kehidupan individu dan aspek dari pekerjaan. Proses mencapai keseimbangan melibatkan keluarga dekat untuk memasukkan jaringan sosial, orang tua, saudara kandung, dan keluarga besar. Sebuah meta-analisis oleh Casper dkk. (2018) menemukan bahwa dibandingkan dengan *Work-Family-Conflict* dan *Work-Family-Enrichment*, kemampuan untuk menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga lebih besar efeknya bagi organisasi. Dengan begitu tiga konsep tersebut adalah konsep yang masing-masing berdiri sendiri, tidak dapat dipertukarkan. *Work-Family-Balancing* adalah konsep yang lebih luas, dan lebih inklusif dibandingkan dua konsep lainnya.

## **METODE**

Studi ini merupakan studi kasus yang menggunakan metode wawancara dalam proses pengumpulan datanya. Studi kasus adalah model penelitian kualitatif yang memfokuskan pada kasus tertentu. Creswell mengatakan bahwa studi kasus adalah suatu model yang menekankan pada eksplorasi dari “suatu sistem yang terbatas” pada satu kasus atau beberapa kasus yang mendetail, disertai dengan penggalian data secara mendalam melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks.

Pada studi ini keunikan dan kemenarikan dari kasus ini terletak pada wanita bekerja yang berkeluarga dsalam suatu instansi dengan beban kerja dan beban tambahan. Pada studi kasus ini peneliti bermaksud menemukan nilai-nilai yang tercermin dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku orang-orang dalam suatu kesamaan kasus. Studi kasus ini adalah studi kasus tunggal. Peneliti juga menggali mekanisme hubungan antara berbagai respon yang dikemukakan subyek-subyek penelitian sebagai suatu proses dari gejala psikologis yang menunjukkan keseimbangan peran pekerjaan-keluarga.

Kasus dalam penelitian ini adalah wanita-wanita yang bekerja pada instansi yang menjalankan tugas administratif maupun dalam posisi pengambil keputusan. Berdasarkan proses pencarian subyek sebagai kasus, peneliti mendapatkan lima orang responden yang sesuai dengan karakteristik yang dicari. kemudian dilakukan interview pada responden. Masa kerja responden cukup panjang yaitu diatas tiga tahun.

Pengolahan data menggunakan MAXQDA yang memuat proses-proses pengolahan untuk menemukan tema-tema hasil penelitian. Langkah –langkah dalam proses mengolah data adalah sebagai berikut : menulis transkrip sebagai hasil wawancara, kemudian menemukan *key word* dan menemukan frekuensi respon. Peneliti lalu melakukan abstraksi untuk merumuskan kategorisasi sebagai upaya untuk memahami hal apa saja yang berlangsung dalam pikiran dan pengalaman subyek secara menyeluruh. Dari sejumlah kategorisasi kemudian dikembangkan proses analitis untuk menemukan tema tema sebagai hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden cukup beragam, mulai dari posisi pengambil keputusan hingga staf. Mayoritas merupakan ASN dengan deskripsi tugas sesuai dengan tugas pokok dan fungsi masing-masing. Dari hasil wawancara ditemukan ragam tugas dari masing-masing peran subyek yang sebagian besar memberikan pelayanan dan pengambil keputusan. Di bawah ini peneliti menguraikan tentang karakteristik pekerjaan dan masa kerja dari responden.

Karakteristik responden

Ientitas	Pekerjaan	Masa kerja
MN	ASN/Kasi	22 tahun
YL	ASN/Kaprodi	25 tahun
AR	ASN/koordinator	6 tahun
NR	Non ASN/operator	4 tahun
HR	ASN/supervisor	19 tahun

Berikut di bawah ini adalah berbagai proses untuk menemukan tema-tema yang merupakan gambaran dinamika psikologis dari para responden untuk mencapai keseimbangan peran pekerjaan keluarga. Proses analisa sintesis yang dilakukan merupakan proses berpikir secara deduksi dan induksi dan kemampuan mengabstraksi terhadap berbagai jawaban responden. Jawaban responden merupakan representasi dari berbagai pengalaman, proses pikir dan perasaan mengenai berbagai ekspresi psikologis mengenai keseimbangan peran keluarga-pekerjaan.

Peneliti menemukan pada kasus secara menonjol adanya kumpulan respon-respon yang menunjukkan “hambatan” untuk melakukan pemenuhan peran keluarga.

- a. Hambatan tersebut diekspresikan dalam kumpulan respon yang menunjukkan perasaan ketidakmampuan memenuhi banyak peran : kesulitan memenuhi banyak peran, beban pekerjaan yang banyak, sulit berkoordinasi dalam hal pekerjaan selama *workfrom home*, adanyakendala kuota dan sinyal serta adanya rasa khawatir. Berdasarkan muatan yang hampir sama tersebut, peneliti menggolongkannya dalam kategori beban berlebihan (“*excessive load*”)
- b. Sementara itu peneliti juga menemukan kumpulan respon yang menunjukkan adanya saling pengaruh dari melaksanakan berbagai peran sebagai: waktu sedikit untuk keluarga, lelah, saling pengaruh antara berbagai peran, tugas rumah banyak, merasa lelah dalam melaksanakan berbagai peran, dan merasa kurang dukungan. Berdasarkan muatan yang hampir sama tersebut, peneliti menggolongkannya dalam kategori saling pengaruh (“*mutual influence*”)

Dari berbagai kesamaan muatan nilai-nilai yang ditunjukkan dalam kumpulan respon tersebut diatas secara menyeluruh, maka peneliti menggolongkannya dalam tema hambatan mencapai keseimbangan (*barriers to balance*).

Peneliti menemukan pada kasus secara menonjol adanya kumpulan respon-respon yang menunjukkan adanya “keberpihakan untuk keterlibatan berperan” dalam melakukan berbagai pemenuhan peran.

- a. Kumpulan respon-respon yang sangat menonjol adalah memenuhi kewajiban pekerjaan. Kumpulan respon-respon yang menonjol meliputi memenuhi kewajiban pekerjaan, prioritas kerja, inisiatif bekerja di kantor, waktu lebih banyak untuk kantor, dan pengawasan. Hal ini menunjukkan alasan responden untuk keberpihakannya dalam

memberikan perhatian, waktu dan tenaganya lebih pada pekerjaan didasari oleh karena kewajiban pekerjaan. Artinya responden masih merasakan adanya kebutuhan yang kuat untuk lebih berperan banyak di tempat bekerja dan berakibat responden lebih memprioritaskan peran pekerjaan. Berdasarkan berbagai kesamaan dalam kumpulan respon tersebut peneliti mengelompokkannya dalam kategori “orientasi keterlibatan” (*engagement orientation*).

- b. Kumpulan respon-respon yang menunjukkan ekspresi emosional dampak bekerja dari rumah (*work from home*) yang sekaligus menunjukkan perasaan berjarak dari keluarga karena lebih banyak berperan di tempat kerja yaitu waktu banyak untuk keluarga, kedekatan dengan keluarga, dan memenuhi prioritas keluarga. Hal ini menunjukkan porsi keberpihakan responden terhadap peran di rumah sangat kecil. Responden mengakui adanya ketidakmampuan memberikan perhatian penuh kepada peran di keluarga. Berdasarkan berbagai kesamaan dalam kumpulan respon tersebut peneliti mengelompokkannya dalam kategori “pengorbanan” (*sacrifice*).

Dari berbagai kesamaan muatan nilai-nilai yang ditunjukkan dalam kumpulan respon-respon tersebut secara menyeluruh, maka peneliti menggolongkannya dalam tema “ *dominance direction* ”.

Peneliti menemukan kumpulan respon-respon yang memiliki kesamaan muatan nilai sebagai upaya penanggulangan dalam rangka mengatasi berbagai kesulitan pemenuhan peran.

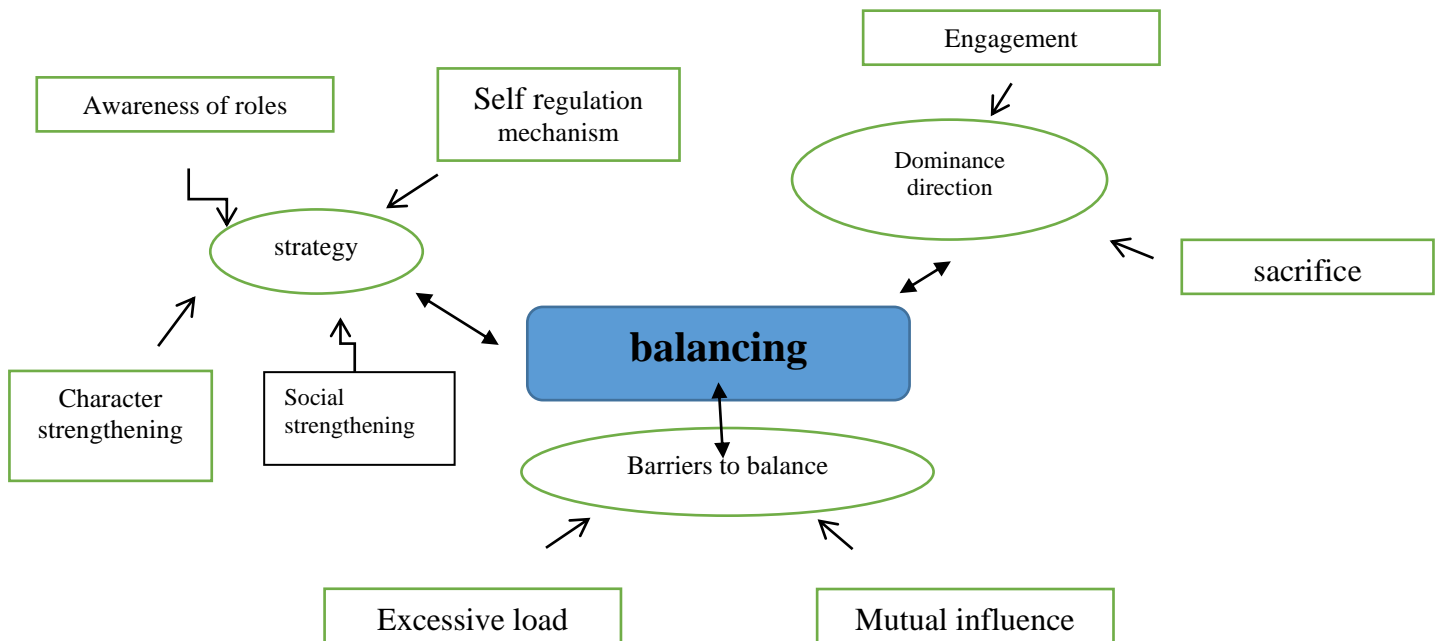
- a. Peneliti menemukan pada kasus berbagai kumpulan respon yang menonjol berkaitan dengan ekspresi “kontrol” dalam mengatasi kesulitan dan ketegangan yang muncul sebagai akibat melakukan berbagai peran. Cara-cara tersebut diekspresikan mulai dari kumpulan respon yang paling sering muncul hingga kumpulan respon yang sedikit dirasakan. Berdasarkan berbagai kesamaan dalam respon-respon tersebut, peneliti mengelompokkannya sebagai pengendalian beban tugas, pengelolaan waktu antara peran, dan yang paling minimal adalah respon konsistensi serta konsentrasi pada tugas. Berdasarkan berbagai kesamaan dalam kumpulan respon tersebut secara menyeluruh peneliti mengelompokkannya dalam kategori “mekanisme regulasi diri” (*self-regulation mechanism*).
- b. Peneliti juga menemukan pada kasus berbagai kumpulan respon yang menunjukkan adanya “bantuan yang berkembang dalam proses interaksi dengan lingkungan” yang berfluktuasi responnya yang dinamai dukungan, kerjasama, komunikasi, dan pemanfaatan teknologi. Artinya responden mengakui bahwa yang dibutuhkan untuk mencapai keseimbangan dalam berperan di pekerjaan-keluarga adalah adanya dukungan dari keluarga atau rekan kerja, kerjasama dari pihak keluarga dan rekan kantor serta pemanfaatan teknologi seperti gadget, media sosial . Berdasarkan berbagai kesamaan dalam kumpulan respon tersebut peneliti mengelompokkannya dalam kategori “penguatan dari lingkungan” (*social strengthening*).
- c. Peneliti menemukan pada kasus berbagai kumpulan respon-respon yang menunjukkan adanya “peneguhan berbagai kapasitas pribadi untuk mengatasi berbagai kesulitan” dalam menjalankan peran. Kelompok respon-respon tersebut dinamai komitmen, pengelolaan emosi, belajar dari pengalaman, motivasi prestasi. Artinya responden merasakan bahwa agar terjadi keseimbangan peran di pekerjaan-keluarga membutuhkan komitmen. Proses pengelolaan emosi dibutuhkan agar dapat mengatasi berbagai dampak emosional dalam mengelola keseimbangan peran. Sementara motivasi berprestasi tidak banyak berperan dalam menjaga keseimbangan peran di pekerjaan-keluarga.

Berdasarkan berbagai kesamaan dalam berbagai kumpulan respon tersebut peneliti mengelompokkannya sebagai kategori “ penguatan karakter” (*character strengthening*).

Peneliti menemukan pada kasus berbagai kumpulan respon-respon yang menunjukkan adanya “proses rasional untuk memahami peran yang dimiliki”. Kumpulan-respon-respon tersebut meliputi pembagian peran di rumah, kesadaran dan kesiapan akan peran, fleksibilitas peran. Berdasarkan berbagai kesamaan dalam berbagai kumpulan respon tersebut peneliti mengelompokkannya dalam kategori sebagai “ kesadaran akan peran” (*awareness of roles*).

Dari berbagai kesamaan muatan nilai-nilai yang ditunjukkan dalam berbagai kumpulan respon tersebut diatas secara menyeluruh, maka peneliti menggolongkannya dalam tema “strategi untuk mencapai keseimbangan” (*strategy for balance*).

Berdasarkan tema-tema di atas maka dinamika psikologis dalam meraih keseimbangan peran pekerjaan-keluarga dapat digambarkan sebagai berikut:



Berdasarkan bagan di atas diketahui bahwa untuk mencapai keseimbangan peran di pekerjaan-keluarga dipengaruhi oleh keberadaan beberapa faktor yaitu hambatan untuk mencapai keseimbangan, arah dominansi keterlibatan peran, dan strategi untuk mencapai keseimbangan.

Pada faktor hambatan mencapai keseimbangan sangat dipengaruhi oleh muatan peran yang diemban oleh individu. Semakin tinggi kompleksitas muatan peran tersebut, maka akan semakin dipersepsikan sangat berat. Hal itu kemudian membebani individu sedemikian rupa. Selain itu saling pengaruh antar peran dapat bermakna positif maupun negatif. Apabila saling pengaruh tersebut lebih banyak bermakna negatif artinya menambah kecemasan dan ketidakmampuan untuk mengelola tugas. Apabila saling pengaruh tersebut memberikan dampak positif kemungkinan hambatan tersebut dipersepsikan secara berbeda.

Pada faktor arah dominansi keterlibatan peran mempengaruhi pencapaian keseimbangan peran di pekerjaan-keluarga. Apabila individu dalam pekerjaan memiliki wewenang dan posisi yang menuntut perhatian maka muncul kesadaran penuh akan perannya. Hal ini akan membangkitkan keterlibatan penuh (*engagement orientation*). Secara emosional individu merasakan keharusan memberikan perhatian dan mencurahkan pikiran serta waktunya. Hal

inilah yang menimbulkan konflik karena perhatian dan waktu yang dimiliki hanya tercurah pada satu peran. Selain berkembangnya konflik dalam diri individu, dampak lainnya adalah “mengorbankan” peran lain.

Berdasarkan uraian di atas individu yang merasakan arah ketidakseimbangan atau dominansi ke satu peran membutuhkan strategi untuk mengatasi dampak yang muncul.

Strategi yang diusulkan dari studi ini adalah character strengthening, awareness of role, self regulation mechanism. Dengan melakukan regulasi diri, individu akan mengelola berbagai masalah emosinya dan menata kehidupan dirinya sehingga dapat memahami keputusan keterlibatannya secara lebih tenang. Individu dapat meminta mitra dalam kehidupan keluarganya untuk mendukung perannya di dalam kehidupan bekerja. Seorang istri dapat meminta dan berharap untuk berbagi tugas dengan suami. Proses komunikasi yang intens akan memfasilitasi seorang istri untuk mengelola berbagai tanggung jawabnya. Penguatan karakter dan kesadaran akan peran akan membantu individu mengembangkan persepsi yang positif tentang makna peran yang disandangnya. Bila individu dapat mengembangkan makna peran yang positif maka tidak akan berpikir untuk mengorbankan peran lainnya tetapi menerima semua peran yang disandangnya dengan kesadaran penuh akan tanggungjawab dan konsekuensinya.

## **SIMPULAN**

Dari studi ini keseimbangan peran dipengaruhi oleh faktor hambatan dalam mencapai keseimbangan, faktor arah dominansi keterlibatan, dan faktor strategi. Individu akan mengembangkan makna keseimbangan sesuai dengan strategi yang mungkin dilakukan dan sesuai dengan arah dominansi keterlibatan. Mitra atau pasangan dapat memberikan kontribusi bagi individu dalam mengatasi ketidakseimbangan perannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. *American Psychologist*, 56(10), 781–796. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.10.781>
- Barnett, R.C., Marshall, N.L., & Sayer, A. (1992). Positive-spillover effects from job to home: A closer look. *Women & Health*, 19, 13–41.
- Casper, W et. al., (2018). The jingle jangle of work non work balance: a comprehensive and meta-analytic review of its meaning and measurement. *Journal of Applied Psychology*. 103(2), 182-214.
- Frone, M. *Work Family Balance, Handbook of Occupational Health Psychology edition 1st*. American Psychological Association, pp143:162.
- Gary, Hansen & Charles W.L. Hill. 1991. Are Institutional investors myopic? A time-series study of your technology-driven industries. *Strategic Management Journal*. 12. <https://doi.org/10.1002/smj.4250120102>
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *The Academy of Management Review*, 31(1), 72–92. <https://doi.org/10.2307/20159186>

- Greenhaus, J., dan Powell, G. (2006). When work and family are allies: a theory of work family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(72-92).
- Grzywacz, J., dan Carlson, D. (2007). Conceptualizing work family balance: Implications for practice and research, 9(4): 455 – 471.
- Khan, S. 1997. The key to being a leader company: empowerment, *Journal Personality and Participation*, Jan/Pebr. p. 44-50.
- Marks, M. (1997). Organizational Adjustment to Uncertainty. *Journal of Management Studies*. 14(1).
- Nugraheni. (2012) Menguak Belantara Autisme. *Journal UGM*, 20(1-2).
- Perry-Jenkins, M., Repetti, R. L., & Crouter, A. C. (2000). *Work and Family in the 1990s. Journal of Marriage and Family*, 62(4), 981–998. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00981.x
- Piotrowski, C., Rapoport, R. N., & Rapoport, R. (1987). Families and work. In M. B. Sussman & S. K. Steinmetz (Eds.), *Handbook of marriage and the family* (pp 251 – 284). New York: Plenum Press
- Siebert, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, 39(567 – 578).
- Suzan, Lewis & Cooper, Cary. (1995). Balancing the work/home interface: A European perspective. *Journal Human Resource Management*, 5(289-305).
- Voydanoff, P. (2001). The effect of work demands and resources on work to family conflict and facilitation. *Journal of Marriage and Family*, 66(2)
- Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1999). Multiple roles and psychological distress: The intersection of the paid worker, spouse, and parent roles with the role of the adult child. *Journal of Marriage and the Family*, 61(3), 725–738. <https://doi.org/10.2307/353573>



# APAKAH SAYA PERLU MEMBACA BUKU KIA? PERSEPSI IBU HAMIL MENGENAI PEMANFAATAN BUKU KIA DI ERA DIGITAL

Marizka Khairunnisa, Ina Kusrini

Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Magelang,  
Kapling Jayan, Borobudur, Magelang, Jawa Tengah

marizkakhairunnisa@gmail.com

## Abstract

The coverage of MCH book ownership in Magelang Regency has reached 100 percent. However the utilization is limited to health records, and has not been used as a source of health information. In addition nowadays there is a tendency to search for health information through digital sources. Is thus the existence of the MCH book still considered to be the main source of information for pregnant women? The purpose of this study was to determine the perceptions of pregnant women regarding the use of MCH book. This is a qualitative study using phenomenological approach conducted in July-August 2019 in the Dukun District, Magelang Regency. Informants were selected using purposive sampling method from pregnant women group and local village midwives. Data collected using indepth interviews method from 12 informants and FGD of 4 groups, each group consisted of 6-8 pregnant women. Data were analyzed using structured thematic analysis. The results showed that most of the informants did not feel have to read the entire contents of the MCH book, and only read some information they needed. Midwives have made efforts to educate the public using the MCH. But informants at a young age tend to seek information about maternal and child health through internet media, social media, and whatsapp groups. Even so, the truth of the information cannot be controlled, compared to using the MCH book which have become standardized books. Therefore, it is necessary to consider the way to delivering MCH books more interactive, so it could be attractive, especially for young mothers so that the utilization of MCH book can be maximized.

**Keywords:** MCH book;maternal and child health; pregnant mother; toddler; health information

## Abstrak

Cakupan kepemilikan buku KIA di Kabupaten Magelang telah mencapai 100 persen. Tetapi pemanfaatannya terbatas pada pencatatan kesehatan, belum sebagai sumber informasi kesehatan. Selain itu terdapat kecenderungan pencarian informasi kesehatan lebih banyak dilakukan melalui sumber digital. Apakah buku KIA masih menjadi sumber informasi utama bagi ibu hamil? Penelitian bertujuan mengetahui persepsi ibu hamil mengenai pemanfaatan buku KIA. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2019 di Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang. Informan dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dari kelompok ibu hamil dan bidan desa. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara terhadap 12 informan dan FGD terhadap 4 kelompok terdiri dari 6-8 ibu hamil. Analisis data menggunakan analisis tematik terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan tidak merasa perlu membaca keseluruhan isi buku KIA, dan hanya membaca informasi yang dirasa dibutuhkan. Bidan telah melakukan upaya edukasi masyarakat menggunakan Buku KIA. Tetapi informan berusia muda lebih banyak mencari informasi kesehatan ibu dan anak melalui media internet, media sosial, dan grup *whatsapp*. Meskipun demikian, kebenaran informasinya tidak dapat dikontrol dibandingkan menggunakan buku KIA sebagai buku terstandar. Oleh sebab itu, perlu dipertimbangkan penyampaian buku KIA yang bersifat lebih interaktif sehingga menarik minat bagi ibu usia muda sehingga pemanfaatan buku KIA lebih maksimal.

**Kata kunci:** buku KIA; kesehatan ibu dan anak; ibu hamil; balita; informasi kesehatan

## PENDAHULUAN

Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) berisi informasi mengenai kesehatan ibu dan anak sehingga dapat dilihat gambaran asuhan berkelanjutan (Osaki, Kosen, Indriasih, Pritasari, & Hattori, 2015). Informasi kesehatan ibu yang tersedia dalam buku KIA antara lain meliputi pencatatan pemeriksaan ibu hamil, perawatan kesehatan ibu hamil, bersalin, dan nifas. Sementara itu informasi kesehatan anak yang tersedia meliputi catatan kesehatan anak, imunisasi, pemantauan tumbuh kembang anak, pemenuhan gizi anak, serta kesehatan anak secara umum. Semua informasi yang terdapat dalam buku KIA ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, sehingga diharapkan masyarakat menjadi berdaya untuk hidup sehat, mengetahui berbagai informasi terkait ibu dan anak, serta dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Dalam mendukung upaya promotif dan preventif terkait kesehatan ibu dan anak, maka buku KIA berfungsi sebagai instrumen yang dapat menjangkau masyarakat secara luas. Melalui buku KIA, dapat dideteksi secara dini kehamilan risiko tinggi, sehingga buku ini dinyatakan efektif untuk menurunkan angka kematian bayi (AKB) (Takeuchi, Sakagami, & Perez, 2016). Tenaga kesehatan dapat menggunakan buku KIA sebagai media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) bagi ibu hamil, ibu bersalin, dan ibu yang memiliki anak balita (Kementerian Kesehatan, 2004). Buku KIA yang berisi materi menyeluruh mengenai gizi dan kesehatan ibu dan anak sangat strategis untuk dimanfaatkan sebagai media edukasi dan informasi karena buku ini disimpan oleh tiap ibu hamil dan selalu dibawa ketika akan memperoleh pelayanan KIA (Sistiarani, Gamelia, & Sari, 2014).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa kepemilikan buku KIA secara nasional sebesar 75,2%, dan persentase yang tidak memiliki buku KIA sebesar 24,9% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2019a). Di Jawa Tengah, penduduk yang memiliki buku KIA sebesar 89,2% dan yang tidak memiliki buku KIA sebesar 10,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2019b). Magelang termasuk ke dalam salah satu kabupaten di mana cakupan kepemilikan buku KIA telah mencapai 100%.

Tetapi bagaimana dengan pemanfaatannya? Berdasarkan beberapa hasil penelitian, pemanfaatan buku KIA di Indonesia belum optimal karena tingkat kesadaran ibu untuk membaca informasi yang terdapat di buku KIA masih rendah. Penelitian yang dilakukan di Padang Pariaman dan Tanah Datar menunjukkan sebanyak 56% ibu di Padang Pariaman dan 40% ibu di Tanah Datar belum pernah membaca atau hanya membaca sebagian kecil dari buku KIA. Sekitar 1 dari 4 ibu yang membaca buku tersebut mengalami kesulitan untuk memahami buku KIA, yakni 27% ibu di Padang Pariaman dan 22, 4% ibu di Tanah Datar (Destria, 2010). Penelitian Khuzaiyah di Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa baru sekitar 30,2 persen ibu yang memanfaatkan buku KIA sebagai media bertanya kepada tenaga kesehatan maupun kader. (Khuzaiyah, Khanifah, & Chabibah, 2018).

Selama ini buku KIA juga lebih banyak dimanfaatkan untuk pencatatan pemeriksaan kehamilan dan penimbangan anak. Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ajibarang, Kabupaten Banyumas menunjukkan bahwa pemanfaatan buku KIA sebagai media komunikasi, informasi, dan edukasi kesehatan ibu dan anak belum banyak dilakukan oleh tenaga kesehatan. Pemanfaatan buku KIA sebagai sarana pencatatan secara lengkap sebesar 56%, edukasi sebesar 57,1% , dan komunikasi sebesar 61,5% (Sistiarani et al., 2014) Padahal pencatatan hasil pemeriksaan kesehatan ibu dan anak yang dilakukan secara lengkap

dapat mendukung peningkatan pengetahuan ibu jika disertai dengan memberikan pemahaman terhadap ibu mengenai status kesehatannya (Akhund & Avan, 2011). Penelitian Pandori et al menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara penggunaan buku KIA dengan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan (Pandori, Kartasurya, & Winarni, 2018).

Pada masa kini, berbagai macam informasi termasuk informasi kesehatan menjadi relatif mudah untuk diakses melalui berbagai media, salah satunya adalah media digital. Pada era digital saat ini, internet bahkan disebutkan telah menjadi media utama sumber informasi yang diandalkan oleh kelompok ibu muda. Penelitian yang dilakukan di Sewon, Bantul, menunjukkan bahwa whatsapp group telah menjadi tempat berdiskusi bagi para anggota, utamanya seputar kesehatan anak dan ibu. Sumber informasi rujukan disebutkan diperoleh dari dokter, bidan atau praktisi kesehatan. Selain itu, sumber informasi dari facebook dan Instagram juga disebutkan menjadi sumber bahan rujukan (Wenerda, 2019). Dalam rangka upaya menurunkan angka kematian ibu, maka pemerintah Kabupaten Karawang memiliki aplikasi berbasis android bernama Sayangi Ibuku. Meskipun masih menghadapi beberapa kendala, tetapi keberadaan aplikasi ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan mendekatkan informasi kepada masyarakat, sekaligus memperluas jangkauan informasi mengenai kesehatan ibu (Nursanti & Ayusafitri, 2019).

Melihat perubahan pencarian informasi kesehatan, yang mulai beralih ke media digital seperti tersebut di atas, maka artikel ini ingin melihat bagaimana persepsi ibu hamil di Kabupaten Magelang mengenai pemanfaatan buku KIA di era digital? Apakah buku KIA dianggap sebagai sumber informasi kesehatan ibu dan anak yang utama, ataukah mereka mencari informasi dari sumber lain, dalam hal ini adalah melalui sumber informasi digital.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman bersama dari beberapa individu pada fenomena tertentu (Creswell, 2015) dalam hal ini adalah fenomena pencarian informasi kesehatan dengan menggunakan sumber digital. Penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2019 di Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang dengan mengambil lokasi di empat desa yaitu Desa Krinjing, Desa Paten, Desa Sengi, dan Desa Sumber. Informan penelitian dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu kelompok ibu hamil dan bidan desa setempat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara mendalam dan *focuss group discussion* (FGD). Wawancara mendalam dilakukan terhadap 12 informan, yang terdiri dari 4 bidan desa dan 8 informan ibu hamil dengan risiko tinggi. Sementara itu FGD dilakukan pada empat kelompok ibu hamil dari masing-masing desa. Tiap kelompok FGD terdiri dari 6-8 ibu hamil dengan mempertimbangkan keterwakilan tiap trimester kehamilan dari peserta FGD. Wawancara dilakukan menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur, sementara FGD dilakukan menggunakan pedoman FGD. Hasil wawancara dan FGD direkam dengan menggunakan alat perekam digital setelah memperoleh persetujuan dari informan.

Data hasil wawancara dan FGD dianalisis dengan menggunakan analisis tematik terstruktur. Analisis tematik merupakan cara untuk menganalisis data dengan mengidentifikasi pola untuk menemukan tema dari data yang telah dikumpulkan (Braun & Clarke, 2006). Data hasil wawancara dan FGD ditranskrip kemudian dibuat koding dan kategori untuk kemudian diidentifikasi temanya. Hasil identifikasi tema tersebut kemudian dijadikan sebagai dasar analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Pemanfaatan buku KIA oleh bidan

Buku KIA merupakan alat pemantau kesehatan ibu hamil, hingga kelak melahirkan dan memiliki anak di bawah usia lima tahun. Kepemilikan buku KIA di Kecamatan Dukun telah mencapai 100 persen. Buku KIA disimpan oleh masing-masing ibu dan akan dibawa pada saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan atau penimbangan di posyandu. Hampir seluruh ibu hamil membawa buku KIA ketika melakukan pemeriksaan kehamilan. Tetapi belum seluruh ibu hamil membaca buku KIA. Menurut informan bidan hal ini disebabkan karena kebiasaan membaca yang masih rendah.

Dalam setiap kegiatan terkait dengan kesehatan ibu dan anak, bidan selalu mengacu pada buku KIA, karena buku KIA merupakan buku pegangan yang dibawa oleh ibu hamil, sehingga merupakan media yang paling mudah dimanfaatkan untuk penyuluhan. Bidan memanfaatkan buku KIA untuk keperluan pencatatan pemeriksaan kehamilan, riwayat persalinan, dan juga pencatatan tumbuh kembang anak balita. Selain itu buku KIA menjadi media edukasi mengenai kesehatan ibu dan anak yang disampaikan pada saat kegiatan posyandu dan kelas ibu hamil. Pada kelas ibu hamil, bidan dan ibu hamil belajar bersama dengan membuka dan membaca buku KIA. Media lain yang digunakan dalam kelas ini antara lain adalah media lembar balik terstandar dari puskesmas berisikan informasi mengenai kesehatan ibu dan anak. Terkait dengan kesehatan anak, bidan menyampaikan mengenai tumbuh kembang anak, perawatan anak, dan penanganan awal yang harus dilakukan ketika anak mengalami penyakit. Sementara itu terkait kesehatan ibu, khususnya ibu hamil, bidan menyampaikan informasi terkait kehamilan dan kesehatan ibu anak, perawatan kehamilan, anemia, kehamilan berisiko tinggi, tanda bahaya kehamilan, serta tanda-tanda melahirkan.

“Nggih, biasanya salah satunya kalau ada kelas ibu hamil, itu masing-masing ibu hamil membawa buku mereka masing-masing, nanti dibuka bareng-bareng.”  
(Wawancara bidan desa)

Kelas ibu hamil dan kelas ibu balita menjadi salah satu wadah untuk meningkatkan pemahaman ibu balita sehingga buku KIA dapat dimanfaatkan secara optimal. Dalam kelas ibu balita, ibu akan belajar dan berdiskusi dengan pendamping, baik itu mengenai kesehatan, pemenuhan gizi anak, serta stimulasi pertumbuhan dan perkembangan dengan menggunakan buku KIA. Proses belajar melalui kelas ibu balita ini berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan orangtua dibandingkan dengan orangtua yang tidak mengikuti kelas ibu balita (Lontaan, Kusmiyati, & Keintjem, 2018).

Bidan juga akan menginformasikan mengenai isi dan fungsi buku KIA pada pemeriksaan kehamilan untuk pertama kali dan berpesan agar ibu beserta suami membaca buku KIA di rumah. Salah seorang bidan bahkan secara rutin memberikan “PR” kepada ibu hamil untuk membaca halaman tertentu dari buku KIA di rumah. Pada pemeriksaan berikutnya, bidan akan meminta kepada ibu hamil untuk menceritakan kembali isi dari buku KIA yang telah dibaca. Dengan demikian diharapkan ibu hamil akan termotivasi untuk membaca buku KIA.

“Itu pertamanya kita isi dulu buku KIA-nya, setelah itu terus disarankan, nanti kita tulis baca halaman 1-3 misalnya. Untuk ke depannya saya reviu. Nanti kita centang di buku KIA-nya itu. Mbak, ini udah dibaca atau belum?” (Wawancara bidan desa).

Pada kesempatan pemeriksaan pula bidan menekankan pentingnya buku KIA dan berusaha memotivasi ibu beserta suami untuk membaca buku KIA.

“Kita jelaskan bahwa buku KIA adalah buku yang paling penting untuk ibu hamil karena di situ ada catatan-catatan ibu hamil selama dia kehamilan, dan itu sangat berguna bagi melahirkan, maupun nanti perkembangan balita selanjutnya. Jadi ibu dan suami saya motivasi untuk bisa membaca, nanti kalau misalnya ada sesuatu yang diragukan, dari yang dibaca ada yang nggak dimengerti, bisa wa saya atau datang ke sini, kita konsultasi lagi. Seperti itu biasanya.” (Wawancara bidan desa).

### **Pemanfaatan buku KIA oleh ibu hamil**

Peserta FGD mengatakan bahwa buku KIA merupakan buku panduan kesehatan yang ditujukan untuk ibu dan anak, bermanfaat sebagai panduan pada saat kehamilan dan melahirkan, terkait dengan proses melahirkan hingga menyusui dan juga perawatan kesehatan yang harus dilakukan sebelum dan sesudah melahirkan, termasuk mengenai hal-hal yang tidak boleh dilakukan dan harus dihindari oleh ibu hamil. Selain itu buku KIA juga merupakan media pencatatan pemeriksaan ibu hamil sehingga dapat mengetahui perkembangan kehamilan, karena dalam buku KIA tercatat riwayat pemeriksaan kesehatan ibu hamil, mulai dari awal pemeriksaan hingga melahirkan. Buku KIA juga dianggap dapat menjadi panduan cara merawat bayi serta perkembangan anak. Buku KIA dirasakan bermanfaat untuk mengetahui apakah keluhan yang dirasakan pada masa kehamilan merupakan keluhan yang harus diwaspadai atau tidak.

“Misalnya ada keluhan ini, keluhan apa, kita punya keluhan, kita tahu itu berbahaya atau enggak. Dari buku KIA itu” (FGD Ibu hamil Desa Sumber).

“Saya sendiri jadi mengetahui tanda bahaya kehamilan itu terutama ketika hamil mengalami flek atau pendarahan, itu memang sangat berbahaya sekali. Itu buku KIA manfaatnya besar sekali bu, karena saya kok mengeluarkan flek, terus saya baca. Wah ini kok tanda bahaya, terus saya ke bu N, disuruh USG dan memang bayi tidak berkembang. Harus di kuret.” (FGD Ibu Hamil Desa Paten).

Meskipun bidan selalu menyarankan kepada ibu hamil untuk membaca buku KIA, tetapi sebagian besar informan mengatakan bahwa mereka tidak membaca isi buku KIA secara keseluruhan dengan berbagai alasan. Beberapa alasan yang dikemukakan antara lain adalah karena sibuk bekerja di sawah, mengerjakan berbagai macam pekerjaan rumah, dan merasa belum membutuhkan informasi yang terdapat dalam buku KIA.

“Belum membutuhkan. Kalau membutuhkan nanti dibaca lagi.” (Informan ibu Hamil Risti Desa Sengi)

“Pas mangsane periksa le mbuka di tempat. Pas tanggale periksa dibuka (bukunya). Tapi tidak saya baca.” (Wawancara ibu hamil risti)

Peserta FGD juga mengemukakan alasan bahwa bidan dianggap telah cukup memberikan informasi yang dibutuhkan, sehingga membaca buku KIA bukan merupakan prioritas utama.

“Yang diutamakan kan misalnya kita baru ke sini, kan yang dari bidan. Kan ininya (bukunya) jadi nomor dua.” (peserta FGD ibu hamil Desa Sumber)

Peserta FGD yang membaca buku KIA mengatakan bahwa bagian yang dibaca adalah bagian yang terkait permasalahan yang sedang dialami, seperti mengenai perawatan kehamilan dan persiapan melahirkan, tanda bahaya kehamilan, tanda persalinan, perawatan bayi baru lahir,

dan MPASI anak. Informasi mengenai tanda bahaya pada kehamilan merupakan bagian yang paling banyak dibaca oleh peserta FGD. Hal ini disebabkan karena mereka ingin menghindari hal yang tidak diinginkan.

“Mungkin karena rasa takut pada waktu hamil nggih. Biar tidak terjadi.” (FGD Ibu Hamil Desa Paten)

“Kan saya umurnya sudah 30 ke atas, jadi saya ya maksudnya takut hal-hal yang negatif, misalnya pendarahan, atau gimana. Kan saya sudah operasi juga. Operasi kista.” (peserta FGD ibu hamil Desa Sumber).

“Iya. Sesuai dengan apa yang ketika periksa, nanti apa yang saya rasakan dicarikan di buku ada halaman ini, terus dibaca. Waktu itu saya baca mengenai tanda bahaya.” (Wawancara ibu hamil risti)

Bagi ibu hamil yang baru mengalami kehamilan pertama, maka bagian informasi mengenai proses melahirkan merupakan bagian yang dibaca.

“Ya karena ini hamil pertama, belum banyak tahu jadi baca buku. Yang kedua itu kan mengantisipasi saja. Terus tahu pencegahannya, apa nanti konsulnya gimana sama bu bidan.” (FGD ibu hamil desa Krinjing)

Motivasi lain untuk membaca buku KIA dari peserta FGD adalah karena merasa “tidak enak” untuk terus bertanya kepada bidan mengenai semua hal terkait dengan kehamilan.

“Ya, dibaca. Kan nggak mungkin tanya sama bu bidan terus to, karena sudah ada buku panduannya. Tapi yang tertentu saja yang dibaca, yang sekiranya saya mengalami.” (Wawancara ibu hamil risti)

Secara umum tidak ada informan yang menganggap buku KIA sulit dipahami. Informan menilai bahwa penjelasan dalam buku KIA mudah dipahami karena disertai dengan gambar dan penjelasan ringkas. Materi dalam buku KIA dianggap telah disampaikan secara jelas, singkat, dan mudah diterapkan. Penyampaian dalam buku KIA dinilai telah disampaikan secara menarik karena disertai dengan gambar yang jelas dan bervariasi. Bagian yang sulit dipahami dari buku KIA adalah bagian penjelasan yang diberi tabel. Meskipun demikian informan mengatakan bahwa tidak semua informasi dari buku KIA tersebut diingat.

“Ya kayaknya kalau saya itu kalau dibaca terus kayaknya kalau di Buku KIA nggak ada yang sulit. Asal dibaca sering.”

Selain dari buku KIA, informan mencari sumber informasi mengenai kesehatan ibu dan anak melalui grup wa (promil dan ibu ASI), internet, FB (kesehatan dan promil). Informan mengikuti sejak usia kandungan satu bulan, karena memiliki keinginan untuk mendapatkan lebih banyak pengalaman dan berbagi pengalaman tersebut dengan sesama ibu hamil lainnya. Melalui grup wa, informan merasa memperoleh sebuah komunitas tempat berbagi pengalaman dan bertanya jika ada hal yang ingin diketahui. Setiap kali ada pertanyaan dalam grup wa tersebut akan mendapatkan respon jawaban yang cepat. Dalam grup wa tersebut juga diperoleh informasi dalam bentuk link internet, foto, maupun lampiran dokumen file. Alasan yang hampir sama juga dikemukakan oleh mereka yang tergabung dalam komunitas FB. Dengan bergabung melalui komunitas FB, maka mereka merasa mendapatkan sebuah lingkungan yang sama-sama ingin mengetahui dan berbagi mengenai informasi-informasi tertentu, dalam hal ini adalah informasi mengenai kesehatan ibu dan anak, serta informasi mengenai kehamilan.

“Karena pingin lebih tahu banyak pengalaman, sharing-sharing. Dan saya dapat banyak informasi dari sana.” (peserta FGD)

Informan yang lebih memilih untuk mencari informasi dengan cara *browsing* internet mengatakan bahwa cara tersebut merupakan cara yang praktis. Kapanpun mereka merasa

ingin mencari suatu informasi, mereka dapat segera mencarinya melalui telepon genggam yang selalu dibawa. Informan mengatakan bahwa cukup dengan menuliskan sebuah kata, maka informasi yang diinginkan akan muncul. Terkadang bahkan informan tidak berniat untuk secara khusus mencari sebuah informasi tertentu melainkan melakukannya secara sambil lalu ketika sedang melakukan aktivitas berselancar di internet. Informan mengatakan bahwa informasi yang diperoleh dari grup wa, FB, maupun hasil dari browsing di internet merupakan informasi yang dapat dipercaya.

Perkembangan teknologi dan informasi yang pesat telah menyebabkan pergeseran atau perkembangan dari komunikasi kesehatan dari yang tadinya merupakan komunikasi tatap muka kemudian beralih menjadi menggunakan situs kesehatan di internet untuk pencarian informasi kesehatan. Demikian juga dengan penggunaan jenis media sosial yang lain seperti facebook, instagram, atau whatsapp group telah menjadi pilihan lain untuk menyebarkan dan memperoleh informasi termasuk di dalamnya adalah informasi kesehatan. Pihak-pihak yang lebih mudah dan cepat mengakses internet dan media sosial pada umumnya adalah mereka yang berusia muda dan memiliki tingkat pendidikan tinggi.

Era digital telah memudahkan seseorang untuk mengakses informasi. Kemudahan mengakses informasi di era digital ini dapat memberikan manfaat tetapi di sisi lain juga memiliki tantangan tersendiri. Informasi yang terdapat di internet maupun media sosial belum tentu sepenuhnya merupakan berita yang benar dan dapat dipercaya informasinya. Di satu sisi, masyarakat memperoleh informasi dengan cepat, tetapi di sisi lain masyarakat juga harus memastikan bahwa mereka memperoleh informasi yang tepat. Hal ini menjadi hambatan psikologis bagi pengguna berupa rasa khawatir apakah informasi kesehatan yang diterima merupakan informasi yang benar (Prasanti, 2017). Meskipun demikian, hal ini tidak terjadi dalam penelitian ini, karena informan merasa bahwa informasi yang diterima melalui media tersebut dapat dipercaya. Oleh sebab itu diperlukan juga SDM yang kritis dalam menyaring informasi kesehatan yang diterima, sehingga dapat menghindari penyebaran informasi berita bohong (*hoax*).

Tenaga kesehatan dapat memanfaatkan peluang di mana ibu muda lebih suka dan lebih tertarik untuk mengakses informasi kesehatan melalui media digital seperti facebook atau whatsapp grup, dapat mulai mencoba untuk memasukkan informasi-informasi mengenai kesehatan ibu dan anak dari buku KIA melalui wa grup misalnya. Penggunaan media telepon dan sms reminder sebagai media promosi kesehatan dapat menjadi alternatif penyebaran informasi dari buku KIA. Penelitian Herlina menunjukkan bahwa memanfaatkan telepon seluler untuk mengirim sms *reminder* dapat digunakan di daerah terpencil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai komplikasi kehamilan, kebutuhan informasi persalinan, dan juga asupan gizi (Herlina, Sanjaya, & Emilia, 2013). Kelompok ibu hamil yang memperoleh pendidikan gizi ditambah pesan mengenai gizi disampaikan melalui media SMS memiliki tingkat kepatuhan yang lebih baik dalam konsumsi zat besi dibandingkan dengan kelompok ibu hamil yang memperoleh pendidikan gizi saja (Kusfriadadi, Hadi, & Fuad, 2012).

Penggunaan media digital juga dapat mempermudah ibu hamil untuk mengakses informasi mengenai kehamilan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka (Higgins et al., 2014). Bahkan dari hasil penelitian Cornick menyebutkan bahwa komunikasi dan akses informasi pada wanita hamil dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah akan lebih mudah dilakukan dengan menggunakan telepon seluler (Cormick et al., 2012).

## SIMPULAN

Informan ibu hamil telah mengetahui bahwa buku KIA memiliki manfaat yang penting bagi ibu hamil, meskipun demikian sebagian besar informan tidak membaca isi buku KIA secara keseluruhan, dan hanya membaca pada bagian tertentu saja. Sementara bidan telah memanfaatkan buku KIA sebagai media edukasi, baik pada saat pemeriksaan kehamilan, maupun pada kesempatan lain seperti posyandu dan kelas ibu hamil. Meskipun demikian, pada kelompok ibu hamil berusia muda, mereka lebih memilih untuk mencari informasi mengenai kehamilan maupun kesehatan ibu dan anak secara umum melalui media digital seperti internet, grup FB, maupun grup WA. Hal ini disebabkan karena dengan mengikuti kelompok tersebut, mereka merasa dapat saling berbagi informasi. Sementara itu pencarian informasi di internet juga dianggap lebih mudah karena dapat dilakukan sewaktu-waktu. Fenomena ini dapat menjadi peluang bagi tenaga kesehatan, agar mempertimbangkan alternatif edukasi penyampaian isi buku KIA melalui media-media tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia (UII) atas dana penelitian hibah kerjasama yang telah diberikan, Kepala Balai Litbangkes Magelang dan Kepala Puskesmas Dukun atas dukungannya terhadap jalannya penelitian. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada bidan desa beserta seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhund, S., & Avan, B. I. (2011). Development and pretesting of an information, education and communication (IEC) focused antenatal care handbook in Pakistan. *BMC Research Notes*, 4. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-91>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2019a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2019b). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cormick, G., Kim, N. A., Rodgers, A., Gibbons, L., Buekens, P. M., Belizán, J. M., & Althabe, F. (2012). Interest of Pregnant Women in the Use of SMS (Short Message Service) Text Messages for the Improvement of Perinatal and Postnatal Care. *Reproductive Health*, 9, 1–7.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset: Memilih di Antara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Destria, D. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pemahaman Ibu Hamil terhadap Pesan Antenatal Care yang Terdapat di Dalam Buku KIA*. Universitas



Diponegoro.

- Herlina, S., Sanjaya, G. Y., & Emilia, O. (2013). Pemanfaatan Fasilitas SMS Telepon Seluler Sebagai Media Promosi Kesehatan Ibu Hamil di Daerah Terpencil. *Prosiding Seminar Nasional Sistem Informasi Indonesia*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33841.22887>
- Higgins, A. O., Murphy, O., Egan, A., Mullaney, L., Sheehan, S., & Turner, M. (2014). The Use of Digital Media by Women Using the Maternity Services in a Developed Country. *Ir Med J*, 107(10), 313–315.
- Kementerian Kesehatan. (2004). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Tentang Buku (KIA)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Petunjuk Teknis Penggunaan Buku KIA. Kementerian Kesehatan RI dan JICA*. Jakarta.
- Khuzaiyah, S., Khanifah, M., & Chabibah, N. (2018). Evaluasi Pencatatan & Pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Oleh Bidan, Ibu dan Keluarga. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 2(1), 22–27. <https://doi.org/10.18196/ijnp.2175>
- Kusfriyadi, M. K., Hadi, H., & Fuad, A. (2012). Pendidikan Gizi dan Pesan Gizi Melalui Short Message Service terhadap Pengetahuan, Perilaku, dan Kepatuhan Ibu Hamil Minum Tablet Besi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(2), 87–96.
- Lontaan, A., Kusmiyati, & Keintjem, F. (2018). Pengaruh Pelatihan Kelas Ibu Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Orangtua Tentang Tumbuh Kembang Anak Di Puskesmas Teling Atas Kota Manado. *Prosiding Seminar Nasional Tahun 2018*, 1(3), 534–541.
- Nursanti, S., & Ayusafitri, W. (2019). Pemberian Informasi Kesehatan Ibu dan Anak Melalui Aplikasi Sayangi Ibuku. *Jurnal Publisitas*, 1(1), 50–57. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/52HNB>
- Osaki, K., Kosen, S., Indriasih, E., Pritasari, K., & Hattori, T. (2015). Factors Affecting the Utilisation of Maternal, Newborn, and Child Health Services in Indonesia: The Role of the Maternal and Child Health Handbook. *Public Health*, 129(5), 582–586.
- Pandori, J., Kartasurya, M. I., & Winarni, S. (2018). Penggunaan Buku KIA Sebagai Media Edukasi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(April), 63–73.
- Prasanti, D. (2017). Potret Media Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat Urban di Era Digital. *IPTEK-KOM*, 19(2), 149–162.
- Sistiarani, C., Gamelia, E., & Sari, D. U. P. (2014). Fungsi Pemanfaatan Buku KIA terhadap Pengetahuan Kesehatan Ibu dan Anak pada Ibu. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(8), 353. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v8i8.404>
- Takeuchi, J., Sakagami, Y., & Perez, R. C. (2016). The Mother and Child Health Handbook in Japan as a Health Promotion Tool. *Global Pediatric Health*, 3, 2333794X1664988. <https://doi.org/10.1177/2333794x16649884>

Wenerda, I. (2019). Grup WhatsApp Sebagai Wadah Komunikasi Ibu-Ibu di Era Digital. *Jurnal Penelitian Pers Dan Komunikasi Pembangunan*, 23(1), 43–53.

# PERBEDAAN *ACHIVEMENT GOAL* DAN *PESONAL GROWTH INISIATIVE* PADA PELAKU DAN KORBAN *BULLYING*

Putri Saraswati, Sofa Amalia

Universitas Muhammadiyah Malang,  
Jalan Raya Tlogomas 246 Kota Malang,

psaraswati@umm.ac.id

## Abstract

Bullying is an action that is very detrimental to schools, parents, perpetrators and the most affected are victims. The psychological impact caused by bullying is not something that can be ignored, because bullying can result in depression, stress, depression to suicide and of course very disturbing the learning process of students. This psychological impact is also felt not only by the victim but by the bullying. The purpose of this study was to determine the difference between achievement goals and personal growth initiatives between the perpetrators and victims of bullying. In addition, this study also aims to determine the magnitude of the influence of AG and PGI on the perpetrators and victims of bullying. The subjects of this study were junior high school students consisting of 32 bullying perpetrators and 45 bullying victims from two schools in Malang City, using purposive sampling technique. The research method used is quantitative. The measuring instrument used is the Likert scal with the data analysis method, namely the difference test and the effect / regression test. The test results from the difference test show that there are differences in PGI and AG between the bullying perpetrators and victims (sig. 0,000 and mean difference = -0.315 for PGI, sig. 0.011; mean difference = -0.179 for AG). This means that PGI and AG bullying actors are smaller than the victims of bullying. Meanwhile, the results of the regression calculations show that there is an influence between AG and PGI on the bullying ( $F = 13, 898$ ; sig = 0.001) and there is an influence between AG and PGI on bullying victims ( $F = 18, 785$ ; sig <0.001). This means that the greater the AG, the bigger the PGI for the perpetrators and victims of bullying. The regression equation obtained for bullying is  $Y = 1.287 + 0.609X$  and the regression line equation for bullying victims is  $Y = 1.398 + 0.631X$ .

**Keywords:** bullying perpetrators; Bullying victim; Achievement goals; Personal Growth initiative

## Abstrak

Bullying merupakan tindakan yang sangat merugikan bagi sekolah, orang tua, pelaku dan yang teramat terdampak adalah korban. Dampak psikologis yang ditimbulkan *bullying* bukan hal yang bisa diabaikan, karena *bullying* dapat berakibat pada tertekan, stres, depresi hingga bunuh diri dan tentu sangat mengganggu proses belajar siswa. Dampak psikologis ini juga dirasakan tidak hanya oleh korban tetapi pelaku *bullying*. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui perbedaan *achievement goal* dan *personal growth inisiatif* pada pelaku dan korban *bullying*. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh AG dan PGI pada pelaku dan korban *bullying*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP yang terdiri dari 32 pelaku *bullying* dan 45 korban *bullying* dari dua sekolah di Kota Malang, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah skal likert dengan metode analisis data yakni uji beda dan uji pengaruh/regresi. Hasil pengujian dari uji beda menunjukkan terdapat perbedaan PGI dan AG antara pelaku dan korban bullying (sig. 0,000 dan mean difference= -0,315 untuk PGI, sig. 0,011; mean difference= -0,179 untuk AG). Artinya PGI dan AG pelaku bullying lebih kecil dibandingkan korban bullying. Sedangkan, hasil perhitungan regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara AG dan PGI pada pelaku bullying ( $F=13, 898$ ; sig= 0,001) dan terdapat pengaruh antara AG dan PGI pada korban bullying ( $F=18, 785$ ; sig < 0,001). Artinya semakin besar AG maka semakin besar PGI pada pelaku maupun korban *bullying*. Persamaan regresi yang diperoleh untuk pelaku bullying adalah  $Y = 1,287 + 0,609X$  dan persamaan garis regresi untuk korban *bullying* adalah  $Y= 1,398 + 0,631X$ .

**Kata Kunci:** Pelaku *bullying*; Korban *bullying*; *Achievement goal*; *Personal Growth initiative*

## PENDAHULUAN

Menurut Olweus & Limber (2010 dalam Garmy, Vilhjalmsson, & Kristjansdottir, 2017) bullying merupakan perilaku agresif yang tidak diinginkan yang melibatkan kekuatan yang tidak seimbang. Bullying biasanya juga diartikan sebagai perilaku yang kasar dan banyak anak yang dikucilkan dalam kesehariannya, korban akan mengalami ketakutan pergi ke sekolah dan merasakan kesengsaraan (Harris dan Petrie, 2003). Smith & Sharp (2003) mengartikan bullying sebagai penyalahgunaan kekuasaan secara sistematis (berulang dan disengaja) dalam kelompok sosial berdasarkan kekuatan atau ukuran atau kemampuan, kekuatan kepribadian atau hierarki yang diakui. Secara umum (Olweus, 1991, dalam Harris & Petrie, 2003; Hymel & Swearer, 2015), definisi bullying meliputi empat kriteria yakni 1) agresif dan membahayakan; 2) berulang kali terjadi; 3) terjadi dalam hubungan yang tidak seimbang kekuatannya; 4) biasanya terjadi tanpa provokasi dari korban. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bullying adalah tindakan agresif/membahayakan yang dilakukan dari pihak yang lebih kuat kepada pihak yang lebih lemah baik dalam hal kekuatan, kondisi kepribadian dengan sengaja dan berulang.

Bullying yang dilaporkan ke KPAI; terjadi di Pulau Jawa sebanyak 27 kasus; di Sumatera sebanyak 2 kasus; di Sulawesi 3 kasus; di NTT 3 kasus; dan di Maluku sebanyak 1 kasus. Dengan total kasus bullying yang tercatat di KPAI pada tahun 2019 adalah 37 kasus (Mardewa, 2019; Dinta, 2019). Dilansir dalam media online detik, kasus tertinggi yang diadukan di KPAI adalah kekerasan psikis dan bullying (Rahayu, 2019). Siswa di salah satu SMP negeri di Kecamatan Tenayan Raya, menjadi korban bullying dan mengalami patah tulang leher, awal bullying terjadi di dalam kelas (Syukur, 2019). Siswa SMP mencoba bunuh diri dengan melompat dari lantai 4 di sekolahnya, siswa ini sempat bercerita kepada kakaknya merasa di bully secara verbal oleh temannya (Prastiwi, 2020). Media online nasional juga melansir deretan kasus bullying yang terjadi di seting pendidikan di awal tahun 2019 seperti memaksa siswa junior untuk memakan makanan hingga muntah; mahasiswa Makasar yang tewas karena luka lebam akibat dianiaya seniornya; siswa di Gresik yang mencoba memukul dan mengeluarkan kata-kata kasar kepada gurunya; siswa SMP mengejek petugas kebersihan sekolah dan dibalas dengan tamparan; dan guru SMP memukul siswa di sekolah di Kepulauan Rote (Nasuha, 2019). Masih banyak lagi kasus bullying yang terjadi di sekolah baik yang dilakukan oleh siswa, guru maupun petugas sekolah lainnya.

Berbagai bentuk tindakan bullying memiliki dampak baik bagi pelaku maupun bagi korban. Bullying memiliki dampak pada emosi, perilaku dan sosial yang negative, termasuk performa akademik baik pada pelaku dan korban (Evans & Smokowski (2015). Dampak menjadi pelaku bullying (*bullie*) adalah depresi, keluar dari sekolah, melakukan tindakan yang nakal, dihukum karena mengemudi dalam keadaan mabuk. Pelaku juga dapat memperlakukan keluarganya lebih agresif dan lebih sensitif. Pelaku juga merasa tidak puas akan sekolahnya bila dibandingkan dengan teman-teman sekelompoknya (Harris & Petrie, 2003). Sementara itu, dampak menjadi korban bullying (*victim*) akan dirasakan lebih berkepanjangan. Individu akan mengalami kesedihan, menyalahkan diri sendiri, harga diri yang rendah, meningkatnya jumlah absen di sekolah, kesulitan dalam beradaptasi atas apa yang telah terjadi, depresi dan bunuh diri. Korban bullying juga tampak pada performa akademiknya, karena ketakutan dan stres yang dirasakan saat berada di sekolah. Rigby (1996) menyatakan bahwa terdapat bukti langsung bahwa bunuh diri terjadi korban bullying di sekolah (Harris & Petrie, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa bullying memiliki efek yang luar biasa bagi kondisi psikologis baik pelaku maupun korban. Pada penelitian ini, kita akan lebih membahas kondisi personal pelaku dan korban bullying.

Pelaku bullying (*bullie*) biasanya menunjukkan sedikit kecemasan dan rasa tidak aman, harga diri yang tidak buruk. Karakteristik lain pelaku bullying adalah memiliki orang tua atau wali yang sering menghukum secara fisik, memiliki hubungan dengan orang tua yang buruk, sehingga mereka memiliki rasa permusuhan terhadap lingkungannya (Harris & Petrie, 2003). Sejalan dengan ini, Smth & Sharp (2003), menyatakan bahwa pelaku biasanya lebih percaya diri secara sosial, menunjukkan sedikit kecemasan atau rasa bersalah, sangat nyaman dan bangga dengan ide-idenya untuk menjadi dominan dan berkuasa dalam kelompoknya. Pelaku juga merasa bahwa perilaku agresifnya dapat diterima dan realistis untuk mengekspresikan posisinya di lingkungan sosial dan merasa akan didukung oleh keluarganya. Olweus (Gruber & Fineran, 2015) menambahkan bahwa pelaku bullying memiliki permasalahan dalam hal penyesuaian diri.

Sementara itu, korban biasanya berada pada strata sosial yang paling bawah. Korban memiliki karakteristik pasif. Korban juga merasa cemas, tidak aman, tenang, takut berkonfrontasi, menangis atau menjadi mudah marah, dan punya sedikit teman. Korban juga memiliki rasa rendah diri dan jarang melaporkan kejadian bullying, karena mereka takut akan dibalas (Harris & Petrie, 2003). Korban bullying juga merasa dirinya tidak menarik, bodoh, dan gagal, memiliki sedikit rasa humor dan kadang-kadang digambarkan sebagai pribadi yang depresi, meskipun mereka biasanya menyebabkan sedikit masalah ketika di sekolah karena kepasifannya (Harris & Petrie, 2003). Selain itu, korban juga memiliki keterampilan asertif yang rendah, kesulitan dalam mengatasi reaksi agresif dari lingkungan, dan merasa tidak diterima oleh teman sebayanya (Kusel dan Perry, 1988; Smith & Sharp, 2003). Di sisi lain, ada korban yang proaktif, lebih aktif, asertif dan terkadang lebih percaya diri. Korban memiliki kecemasan dan memiliki reaksi emosi yang berlebihan. Korban ini cenderung mengganggu dan menggoda teman sekelasnya, mereka biasanya juga akan melawan. Korban ini biasanya memiliki kesulitan dalam belajar (prestasi akademik yang rendah, motivasi yang kurang dalam melakukan performa belajar) (Skues, Cunningham & Pokharel, 2005 dan Nansel dkk, 2001 dalam Gruber dan Fineran (2015)) atau keterampilan sosial yang kurang (hubungan dengan teman sekelas yang kurang baik) (Nansel dkk, 2001 dalam Gruber dan Fineran, 2015; Harris & Petrie, 2003). Gruber & Fineran (2015) menambahkan bahwa korban bullying biasanya mengalami gangguan psikologis seperti kemarahan, depresi (Evans & Smokowski, 2015) dan gangguan lingkungan seperti penggunaan obat terlarang, perilaku menyimpang, kekerasan dalam keluarga. Bradshaw (2015 dalam Garmy, Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2017) menambahkan bahwa korban bullying mendapatkan dampak yang presisten pada fungsi sosioemosionalnya.

Karakteristik pribadi pelaku yang cenderung negatif seperti memiliki harga diri yang rendah, memiliki pengalaman yang kurang baik dengan keluarga, pola asuh yang keras dari keluarga, senang menjadi dominan dan berkuasa atas orang lain dan merasa tindakan tersebut didukung oleh keluarga. Berarti pelaku bullying merasa ingin diakui, dihargai dan mendapatkan perhatian dari orang lain sebab pelaku kurang mendapatkan perlakuan baik dan memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarganya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Horney bahwa individu yang kurang mendapatkan kasih sayang dari keluarga maka akan menimbulkan permasalahan pada kehidupannya (Feist & Feist, ). Namun demikian, ia memilih cara yang salah untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga pelaku tidak berkembang menjadi dirinya yang baik, maka jelas tidak memiliki *personal growth initiative* (PGI) yang baik. Sebab *personal growth initiative* (PGI) merupakan tindakan seseorang secara terus menerus untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut Robitsek (1998, 1999; Borowa, Kossakowska, Harmon, Robitscheck, 2018) PGI adalah keterampilan yang digunakan untuk

tumbuh secara intensif sepanjang hidup dan budaya, PGI mengacu pada komitmen yang aktif dan intensif pada diri individu dalam proses pertumbuhan pribadinya untuk menjadi lebih baik.

PGI yang berkembang dengan baik maka individu akan lebih peka dengan perkembangan dirinya, aktif dalam menggunakan coping stresnya, deal dengan masalah yang dihadapinya dan aktif mencari solusi (Borowa, Kossakowska, Harmon, Robitscheck, 2018; Shigemoto, Ashton & Robitschek, 2015). Hal ini disebabkan karena individu dengan PGI yang baik akan terus berusaha mencari cara dan tidak mudah menyerah untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Individu yang memiliki PGI yang baik akan optimis untuk menjadi bahagia secara psikologis. Individu ini akan mencoba cara-cara yang diterima orang lain. Individu dengan PGI yang baik memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mampu menghadapi masalah-masalah dalam kehidupannya. Menurut Robitschek (2012; Freitas, Damasio, Kamei, Tobo, Koller, Robitschek, 2018) Individu yang memiliki PGI yang baik akan mengembangkan dan menjaga hubungannya dengan orang lain dan mampu beradaptasi dengan coping stres untuk menghadapi masalah dan tantangan dalam perjalanan hidupnya. Dengan demikian, jelas bahwa pelaku bullying di sekolah tidak memiliki PGI yang baik terutama dalam hal akademik.

Pelaku bullying lebih mementingkan pemenuhan kebutuhan untuk diakui dan disayangi yang tidak didapatkannya dibandingkan dengan mengembangkan diri menjadi lebih baik dalam hal akademik. Pelaku bullying di sekolah biasanya memiliki permasalahan dengan akademiknya. Dampak umum dari bullying yang terjadi disegala usia adalah penyakit fisik, masalah emosional, menurunnya harga diri dan kesulitan dalam belajar dan pelaku bullying juga merasa tidak puas akan sekolahnya bila dibandingkan dengan teman-teman sekelompoknya (Harris & Petrie, 2003). Hal ini menjadi jelas bahwa pikiran dan tindakan pelaku bullying tidak terlalu berfokus pada pengembangan diri dalam hal akademik. Dengan kata lain PGI yang dimiliki pelaku bullying juga tidak baik.

Pada kondisi psikologis korban, juga dapat digambarkan dengan penjelasan yang hampir serupa dengan pelaku. Korban yang memiliki karakter personal yang kurang percaya diri, rapuh, memiliki konsep diri dan harga diri serta keterampilan sosial dan emosi yang rendah (Harris & Petrie, 2003), maka membuat korban sulit untuk mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik. Artinya PGI yang dimiliki oleh korban juga cenderung kurang baik. Korban yang pasif cenderung menyimpan sendiri perasaan dan perlakuan yang dialaminya dari pelaku. Hal ini membuatnya semakin lemah dan tidak berdaya karena tidak memiliki dukungan dari siapapun. Sehingga usaha untuk menjadi lebih baik dalam PGI tidak terpenuhi. Sementara itu, korban dengan karakteristik personal yang lebih aktif, akan cenderung lebih ekspresif dan menggoda temannya untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan dari orang lain. Hal ini membuatnya menjadi terhambat dalam mengembangkan diri menjadi lebih baik karena sibuk menarik perhatian orang lain.

Individu dengan PGI yang baik akan lebih tangguh dalam menghadapi masalahnya dan mencari pertolongan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya (Robitschek et al, 2012; Borowa, Kossakowska, Harmon, Robitschek, 2018), melihat permasalahan sebagai tantangan dan keuntungan untuk mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik (Hardien et al, 2007; Robitschek & Cook, 1999; Robitschek & Hershberger, 2005; Borowa, Kossakowska, Harmon, Robitschek, 2018). Individu dengan PGI yang baik juga akan berfokus pada menciptakan kehidupan yang bermakna melalui pertumbuhan pribadinya dibandingkan hanya sekedar menghindari masalah (Steger et al., 2006). Korban pasif

bullying yang sibuk dengan menutupi diri, dan menyalahkan diri sendiri serta korban bullying aktif yang sibuk dengan mendapatkan perhatian dari orang lain, akan menomorduakan tugas-tugas dan tuntutan akademiknya. Sikap dan perilaku ini membuatnya terpuruk dan terlena dengan kondisi psikologis yang memprihatinkan. Menjadi sangat kecil kemungkinannya jika individu ini memiliki PGI yang baik. Korban bullying tampak pada performa akademiknya, karena ketakutan dan stres yang dirasakan saat berada di sekolah (Harris & Petrie, 2003).

Individu dengan PGI yang baik akan mengarahkan pikiran dan perilakunya untuk mengembangkan diri, begitu pula dalam setting akademik. Individu dengan PGI yang baik akan memiliki kesiapan untuk belajar, melakukan perencanaan dalam belajar dan mengerjakan tugas, menggunakan berbagai sumber untuk belajar dan bertindak secara intensif terhadap perencanaan yang sudah dibuatnya. PGI memiliki 2 dimensi yakni kognitif dan perilaku (Robitschek, Ashton, Spring, Geiger, Byer, Schotts, Toen, 2012). Dimensi kognitif meliputi keinginan untuk berubah, dan perencanaan, sementara dimensi perilaku meliputi mencari sumber-sumber dan perilaku yang intensif dalam melaksanakan rencana.

Penelitian ini, ingin mengetahui PGI yang dimiliki pelaku dan korban bullying. Beberapa hal yang dapat membentuk atau mempengaruhi PGI salah satunya adalah *achievement goal* (AG) (Saraswati, 2019). Hasil penelitian Saraswati (2019) menunjukkan bahwa AG memiliki kontribusi terhadap PGI. Menurut Carol Dweck, John Nicholls, Maehr AG adalah alasan untuk melakukan aktivitas atau tujuan dari kompetensi yang relevan untuk melakukan aktivitas (Maehr, 1989). Menurut Elliot & McGregor (2001) AG dipandang sebagai tujuan (Maehr, 1989) atau fokus pada dinamika kognitif (Elliot, 1997) dari perilaku kompetensi dan menekankan pada dua jenis tujuan yakni *mastery goal* dan *performance goal* (Dweck, 1986; Nicholls, 1984). *Achievement* atau prestasi adalah kompetensi dan *goal* (tujuan) adalah tujuan yang membimbing, mengarahkan perilaku individu secara langsung (Elliot, 1999; Elliot, Mutayama, Kobeisy, Stephanie, 2015). AG adalah tipe khusus dari tujuan untuk menciptakan kerangka bagaimana individu memaknai dan melaksanakan pencapaian prestasinya (Elliot, 1999; Maehr, 1989). Sehingga AG dapat dimaknai sebagai tujuan yang dibuat individu untuk mengarahkan perilakunya agar sesuai kompetensi yang diharapkan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan tersebut.

Individu dengan AG yang baik akan membuatnya lebih fokus dalam memahami dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Individu akan berusaha untuk memahami dan menguasai materi yang diberikan kepadanya. Dalam dimensi AG, hal ini disebut dengan *mastery goal*. Individu dengan dominasi *mastery goal* pada AG nya akan menampilkan perilaku yang menunjukkan usaha untuk menguasai dan memahami materi. Individu tersebut juga akan berusaha untuk menghindari ketidakpahaman atau ketidakmengertian dari materi yang diberikan kepadanya. Dalam konstruk *mastery goal (avoidance)* individu akan berfokus untuk menghindari ketidakmampuan, ketidakkompetenan, sebagai contoh berjuang untuk menghindari kesalahpahaman atau gagal mempelajari materi pelajaran, berusaha untuk tidak membuat kesalahan (Elliot & McGregor, 2001). Hal ini sejalan dengan karakter individu dengan PGI yang baik, yakni akan terus berusaha untuk berjuang menjadi pribadi lebih baik, dalam penelitian ini adalah berjuang lebih baik dalam hal akademik. Ketika individu memiliki AG yang baik akan terus berusaha memahami, menguasai materi atau berjuang untuk menghindari ketidakpahaman dan ketidakkompetenan dalam menguasai materi sehingga menjadi lebih paham, lebih menguasai materi (dalam hal akademik), sama dengan individu dengan PGI yang baik akan terus berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik (dalam hal akademik).

Selanjutnya, individu dengan AG yang baik juga akan berusaha menampilkan dirinya, atau menyelesaikan tugasnya sebaik mungkin yang ia bisa. Individu dengan AG yang baik juga akan berusaha untuk menghindari ketidakelesaian tugas yang diberikan kepadanya. Individu akan berusaha sekuat tenaganya untuk menyelesaikan tugas sebaik mungkin, atau agar terhindar dari tidak mengumpulkan tugasnya. *Performance goal* dalam dimensi AG menekankan pada praktik/demonstrasi dari kompetensi yang relevan dengan tujuan (Elliot, 1999). *Performance goal* berhubungan negatif proses dan hasil (menghindari dari usaha yang mungkin gagal, proses belajar yang dangkal, menurunnya dalam menikmati tugas), sedangkan *mastery goal* berhubungan positif dengan serangkaian proses dan hasil (persisten dalam menghadapi kegagalan, proses belajar yang mendalam, menikmati tugas-tugas) Ames, 1992; Dweck & Leggett, 1988; Nicholls, 1989; Nolen, 1988 dalam Elliot, 1999). Sehingga semakin baik AG dalam dimensi *performance goal* individu maka individu tersebut akan semakin berusaha untuk menghindari kegagalan, menikmati dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Dengan demikian individu dengan AG (*performance goal*) yang baik akan berusaha sebaik mungkin untuk menjadi lebih baik dalam hal akademik. Artinya AG (*performance goal*) juga berhubungan dengan PGI.

Pada penelitian ini, pelaku bullying di sekolah dengan karakteristik yang ingin diakui dan disayangi memiliki tipe AG yang rendah sehingga tujuannya bukan untuk PGI melainkan diakui dan disayangi. Begitu juga dengan korban dengan karakter pribadi yang rendah diri, kurang yakin akan potensi yang dimiliki sehingga tipe AG yang dimiliki juga rendah dan tidak bertujuan untuk PGI tapi lebih pada mengatasi rasa rendah dirinya, artinya PGI yang dimilinya juga rendah. Bila ditinjau dari teori hierarki Maslow maka kebutuhan pelaku dan korban bullying masih berkisar pada level kebutuhan disayangi dan dihargai, bukan pada kebutuhan aktualisasi diri untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Dengan demikian, penelitian ini ingin mempertanyakan apakah terdapat perbedaan antara AG dan PGI pada pelaku dan korban bullying? Berapakah besar pengaruh AG pada PGI bagi pelaku bullying dan korban bullying? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya perbedaan AG dan PGI pada pelaku dan korban bullying serta besarnya pengaruh AG pada PGI bagi pelaku bullying dan korban bullying. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada perkembangan ilmu psikologi secara lebih mendalam dan membantu para guru dan siswa dalam menghadapi masalah bullying.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Peneliti bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel X dan Y pada siswa yang menjadi korban dan pelaku bullying. Variabel Y pada penelitian ini adalah PGI yang merupakan usaha individu secara sengaja dan aktif untuk menjadi lebih baik. Alat ukur yang digunakan adalah alat skala likert yang dibuat oleh peneliti dengan validitas 0,314-0,601, reliabilitas sebesar 0,806 dimensi yang diukur dalam PGI adalah dimensi kognitif dan perilaku. Variabel X adalah AG yakni tujuan individu untuk meraih prestasinya. Dimensi pada variabel ini adalah *Mastery Goal* dan *Performance Goal*. Alat ukur AG adalah buatan peneliti dengan validitas 0,280 – 0,613 reliabilitas sebesar 0,824. Pilihan jawaban untuk kedua alat ukur ini adalah SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai, dan STS (sangat tidak sesuai).

Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMP yang menjadi korban dan atau pelaku bullying di Kota Malang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.



Pemilihan subjek diawali dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara kepada siswa dan guru. Penelitian ini diawali dengan pembuatan proposal penelitian, mencari subjek yang merupakan pelaku dan korban bullying melalui observasi dan wawancara, membagikan skala, melakukan pengolahan data, melakukan analisa data dengan SPSS dengan teknik statistik uji beda dan regresi, dan menuliskan laporan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal baik pada data korban ( $p = 0,200$ ) dan pelaku ( $p=0,200$ ). Data penelitian ini juga homogen berdasarkan hasil perhitungan statistik ( $p = 0,717$ )

**Tabel 1.**  
Uji T PGI

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
PGI	Equal variances assumed	,132	,717	-4,516	75	,000	-,315	,070	-,454	-,176
	Equal variances not assumed			-4,518	67,009	,000	-,315	,070	-,454	-,176

Hasil perhitungan uji beda dari variable *personal growth inisiative* (PGI) diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara PGI pelaku dan korban bullying ( $p<0,001$ ). Besarnya perbedaan ini dapat dilihat dari nilai mean difference sebesar -0,315 yang artinya PGI pelaku lebih rendah daripada korban bullying. Artinya korban bullying memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dibandingkan pelaku bullying.

**Tabel 2.**  
Uji T AG

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
AG	Equal variances assumed	,629	,430	-2,624	75	,011	-,179	,068	-,315	-,043
	Equal variances not assumed			-2,669	70,681	,009	-,179	,067	-,313	-,045

*Achievement goal* (AG) yang dimiliki oleh pelaku bullying lebih rendah daripada korban bullying. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan uji beda yang menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p=0,011$ ). Besarnya perbedaan AG dapat dilihat dari nilai mean difference sebesar  $-0,179$ . Artinya korban bullying memiliki tujuan yang lebih tinggi dalam meraih prestasi dibandingkan pelaku bullying.

**Tabel 3.**

Uji Regresi AG dan PGI Pelaku

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,889	1	,889	13,898	,001 <sup>b</sup>
	Residual	1,919	30	,064		
	Total	2,808	31			

a. Dependent Variable: PGI

b. Predictors: (Constant), AG

**Tabel 4.**

Persamaan regresi AG dan PGI Pelaku

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,287	,462		2,784	,009
	AG	,609	,163	,563	3,728	,001

a. Dependent Variable: PGI

Berdasarkan hasil perhitungan regresi diketahui bahwa terdapat pengaruh AG terhadap PGI sebesar  $F = 13,898$  (sig 0,001). Berarti AG memiliki pengaruh untuk meningkatkan PGI yang dimiliki pelaku bullying. Persamaan garis regresi yang dihasilkan dari perhitungan ini ialah  $Y = 1,287 + 0,609X$ . Artinya kenaikan skor AG sebanyak 1 poin anak menaikkan skor Y sebanyak 1,896.

**Tabel 5.**

Uji regresi AG dan PGI korban

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,042	1	1,042	18,785	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1,719	31	,055		
	Total	2,761	32			

a. Dependent Variable: K\_PGI

b. Predictors: (Constant), K\_AG

**Tabel 6.**

Persamaan garis regresi AG dan PGI korban bullying

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,398	,442		3,161	,003
	K_AG	,631	,146	,614	4,334	,000

a. Dependent Variable: K\_PGI

Pada perhitungan regresi dari data korban bullying, diperoleh hasil bahwa AG memiliki pengaruh terhadap PGI sebesar  $F = 18,785$  ( $\text{sig.} < 0,001$ ) pada korban bullying. Artinya kenaikan AG dapat menaikkan PGI pada korban bullying untuk populasi penelitian ini. Selanjutnya garis regresi yang dibentuk yaitu  $Y = 1,398 + 0,631X$ . Kenaikan skor AG sebanyak 1 akan menaikkan PGI sebesar 2,029.

### **Perbedaan AG dan PGI Pada Pelaku dan Korban Bullying**

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan antara AG dan PGI pada pelaku dan korban bullying. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa baik AG maupun PGI yang dimiliki pelaku bullying lebih rendah dibandingkan dengan korban bullying. Hal ini disebabkan karena bullying yang berakar dari perilaku agresif (Rodkin & Espelage, 2015) dimana perilaku agresif lebih dekat dengan faktor psikopatologi dan kurangnya kemampuan beradaptasi (Gruber & Fineran, 2015) dalam waktu yang lama (Dodge, dkk, 2006 dalam Rodkin & Espelage, 2015). Dengan demikian, pelaku bullying akan lebih sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan akademiknya termasuk dalam membuat tujuan prestatif (AG) dan dalam mengembangkan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik (PGI).

Mereka juga menuliskan bahwa individu yang agresif, terutama mereka yang juga ditolak dan dilecehkan, memiliki sikap motivasi yang unik untuk hubungan interpersonal, ditandai dengan frustrasi, bias atribusi yang bermusuhan wajah ambiguitas (Crick & Dodge, 1994 dalam Rodkin & Espelage, 2015), dan pembalasan tujuan dalam menghadapi rintangan sosial (Pasukan-Gordon & Asher, 2005). Dorongan impulsif dan reaksi agresivitas ini merupakan akar dari kurangnya regulasi diri, tidak adanya keseimbangan antara sistem motivasi *approach* dan *avoidancenya* (Carver, Johnson, & Joormann, 2008). Individu yang over reaktif dalam mencapai tujuannya (*approach orientation*) dan kurang aktif dalam *avoidance orientation* nya maka akan mengabaikan norma sosial dan atau konsekuensi yang akan terjadi dari tindakan mereka hanya untuk mengejar kepentingan diri sendiri, sehingga meningkatkan kemungkinan perilaku agresif (Rodkin & Espelage, 2015). Pelaku bullying memiliki keinginan untuk mendapatkan perhatian dan kebutuhan afeksi serta pengakuan yang tinggi (Harris & Petrie, 2003) sehingga mereka lebih fokus pada pencapaian tujuan ini dibandingkan dengan tujuan prestatif (AG) dan pengembangan menjadi pribadi yang lebih baik (PGI).

Tujuan dan hubungan kognitif mengarahkan perilaku individu dalam konteks yang khusus seperti teman yang disukai dan tidak (Rodkin & Espelage, 2015), termasuk dalam hal akademik (AG) dan pengembangan diri (PGI). Karena pelaku bullying memiliki tujuan pemenuhan harga diri dan afeksi yang kuat (Harris & Petrie, 2003) maka perilakunya terfokus pada pemenuhan kebutuhan ini, namun karena tidak disertai dengan regulasi diri dan penyesuaian diri yang baik (Gruber & Fineran, 2015; Dodge, dkk, 2006 dalam Rodkin & Espelage, 2015) maka pelaku bullying kurang mampu mengarahkan perilakunya untuk mendapatkan perhatian dan harga diri pada bidang akademik yakni AG yang jelas dan pengembangan pribadi ke arah yang positif (PGI).

### **Pengaruh AG dan PGI pada pelaku dan korban bullying**

Perhitungan statistik menunjukkan terdapat pengaruh AG terhadap PGI baik pada pelaku dan korban bullying. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa AG memiliki pengaruh positif pada PGI (Saraswati, 2019). Individu yang memiliki PGI akan secara aktif untuk melakukan proses pertumbuhan pribadi yang positif melalui keterlibatan

kognitif dan perilaku (Robitscheck, 1998; Robitschek et al., 2012; Thoen & Robitschek, 2013; Chang & Yang, 2016). Individu dengan PGI memiliki kesiapan, perencanaan dan memiliki sumber-sumber untuk melakukan pengembangan diri kearah yang lebih baik (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Chang & Yang, 2016). Keinginan individu untuk menjadi lebih baik dan didukung dengan perencanaan artinya individu tersebut memiliki tujuan dalam hidupnya khususnya. Artinya individu tersebut memiliki AG dalam hidupnya.

Dalam psikologi, AG diartikan tujuan atau alasan individu untuk mengikuti tugas-tugas akademik sebaik mungkin sesuai dengan standar atau kriteria, guna mengevaluasi kesuksesan atau kompetensi mereka dalam menyelesaikan tugas (Pintrich, 2000). Individu dengan AG akan berusaha menampilkan performa akademiknya sebaik mungkin sesuai dengan apa yang dimilikinya. Individu ini juga akan berusaha menguasai segala hal yang perlu ia kuasai untuk mencapai tujuan tersebut, dan atau menampilkan perilaku guna menghindari hal yang dapat memperburuk performa akademiknya (Saraswati, 2019). Dengan demikian, jelas bahwa AG akan mengarahkan perilaku individu dalam mengembangkan dirinya menjadi lebih baik (PGI).

## **SIMPULAN**

Hipotesa pada penelitian ini dapat terjawab, bahwa terdapat perbedaan antara AG dan PGI pada pelaku dan korban bullying dimana pelaku memiliki AG dan PGI lebih rendah dibandingkan korban bullying. Selain itu, terdapat pengaruh yang signifikan antara AG dan PGI baik pada pelaku dan korban bullying. Artinya, kenaikan AG dapat menaikkan PGI. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode eksperimen guna mengetahui apakah peningkatan PGI dapat menurunkan perilaku bullying dan dapat meningkatkan harga diri korban bullying.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Goals and cognitions*( Vol. 3, pp. 299-315 ). New York: Academic Press.
- Borowa, Dominika., Kossakowska, M. M., Harmon, K.A., Robitschek, Christine. (2018). Personal growth initiative's relation to life meaning and satisfaction in a polish sample. *Current Psychology*. doi.org/10.1007/s12144-018-9862-2
- Chang, E.C., & Yang, Hongfei. (2016). Personal and family growth initiative as predictors of study engagement in Chinese and American college students: Is there any evidence for group differences? *Personality and Individual Differences 102 (2016) 186-189*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.004>
- Christine. (2018). Personal Growth Initiative Scale-II: Adaptation and Psychometric Properties of the Brazillian Version. *Paideia*. 28. E2806. Doi:<http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2806>
- Dinta, Yesika. (2019). Hari Bebas Bullying Internasional, Melihat Potret Buram Kekerasan Anak Indonesia. <https://www.jawapos.com/features/humaniora/04/05/2019/hari-bebas-bullying-internasional-melihat-potret-buram-kekerasan-anak-indonesia/>. Diakses 29 januari 2020

- Duffy, M.C., & Azevedo, Roger. (2015). Motivation matters: Interactions between achievement goals and agent scaffolding for self-regulated learning within an intelligent tutoring system. *Computers In Human Behaviour* 52 (2015). 338-348. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.041>
- Elliot, A.J., & McGregor, H.A. (2001). A 2 X 2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and social Psychology*. 2001 80(3). 501-519. DOI: 10.1037//OO22-3514.80.3.501
- Elliot, Andrew., Murayama, Kou., & Kobeisy, Ahmed & Lichtenfeld, Stephanie. (2015). Potential-based achievement goals. *British Journal of Educational Psychology*. 2015. 85. 192-206.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34, 149–169. doi:10.1207/s15326985ep3403\_
- Evans, C.B.R., & Smokowski, P.R. (2015). Theoretical explanations for bullying in school: how ecological processes propagate perpetration and victimization. *Child Adolesc Soc Work J*. DOI 10.1007/s10560-015-0432-2
- Freitas, Clarissa P.T., Damasio, B.F., Kamei, H.H., Tobo, P.R., Koller, S.H., Robitschek, Maehr, M. L. (1989). Thoughts about motivation. In C. Ames & R.
- Garmy, P.G., Vilhjalmsson, R., Kristjansdottir, G. (2017). Bullying in school-aged children in iceland: a cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*. [dx.doi.org/10.1016/j.pedn.2017.05.009](http://dx.doi.org/10.1016/j.pedn.2017.05.009)
- Gruber, J., & Fineran, S. (2015). Sexual harassment, bullying, and school outcomes for high school girls and boys. *Violence Against Women*, 1–22. DOI: 10.1177/1077801215599079
- Harris, Sandra & Petrie, G.F. (2003). *Bullying the bullie, the victims, the bystanders*. Oxford: The Scarecrow Press, Inc.
- Hymel, S., & Swearer, S.M. (2015). Four decades of research on school bullying. *American Psychological Association*, 20 (4). <http://dx.doi.org/10.1037/a0038928>
- Lovegrove, Emily. (2006). *Help im being bullied*. Pembroke Dock,: Accent Press Ltd
- Maradewa, Rega (2019). Catatan KPAI di Hardiknas: Kasus Anak Bully Guru Meningkatkan Drastis. <https://www.kpai.go.id/berita/catatan-kpai-di-hardiknas-kasus-anak-bully-guru-meningkat-drastis> diakses tanggal 29 januari 2019
- Nasuha, Witri. (2019). 6 Kasus Kekerasan dan *Bullying* di Sekolah Awal 2019, Nomor 2 Berakhir Tragis. <https://nasional.okezone.com/read/2019/02/12/337/2016872/6-kasus-kekerasan-dan-bullying-di-sekolah-awal-2019-nomor-2-berakhir-tragis>. Diakses pada tanggal 29 januari 2020

- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 92–104. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1017>
- Prastiwi, Desvira. (2019). 5 Hal Terkait Bunuh Diri Pelajar di Jakarta Timur. <https://www.liputan6.com/news/read/4161425/5-hal-terkait-bunuh-diri-pelajar-di-jakarta-timur>. Diakses tanggal 29 januari 2020.
- Rahayu, L.S. (2019). KPAI: Angka Kekerasan pada Anak Januari-April 2019 Masih Tinggi. <https://news.detik.com/berita/d-4532984/kpai-angka-kekerasan-pada-anak-januari-april-2019-masih-tinggi>. Diakses pada tanggal 29 januari 2020.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling & Development*, 30, 183–198.
- Robitschek, Christine & Cook, S.w. (1999). The Influence of Personal Growth Initiative and Coping Styles on Career Exploration and Vocational Identity. *Journal Of Vocational Behavior* 54, 127-141.
- Robitschek, Christine., Ashton, M.w., Spering, C.C., Geiger, Nathaniel., Byers, Danielle., Schotts, G.C., Thoen, M.A. (2012). Developmental and Psychometric Evaluation of Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*. 59 (2). 274-287. Doi: 10.1037/a0027310.
- Rodkin, P.C., & Espelage, D.L. (2015). A relationship framework for understanding bullying developmental antecedents and outcomes. *American Psychological Association*, 70 (4). [x.doi.org/10.1037/a0038658](https://doi.org/10.1037/a0038658).
- Rosas, J, S. (2015). Validation of the Achievement Goal Questionnaire – Revised in Argentinean university students (A-AGQ-R). *Int.J.Psychol.Res.* 2015.8(1).
- Saraswati, Putri. (2019). Goal Achievement as a Predictor of Personal Growth Initiative for Generation Z. Proceeding 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018). <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.80>.
- Shigemoto, Yuki., Ashton, M.W., & Robitschek, Christine. (2015). Predictors of Growth in the aftermath of traumatic events: the role of personal growth initiative. *Journal of Loss and Trauma*. Doi: 10.1080/15325024.2015.1110446.
- Smith, P.K. & Sharp, Sonia. (2003). School Bullying Insight & Prespective. USA & Canada : Routledge.
- Syukur. (2019). Bermula dari Perundungan, Pelajar di Pekanbaru Kritis Dianiaya Teman Sekelas. <https://www.liputan6.com/regional/read/4106072/bermula-dari-perundungan-pelajar-di-pekanbaru-kritis-dianiaya-teman-sekelas>. Diakses tanggal 29 januari 2020.
- Thoen, M. A., & Robitschek, C. (2013). Intentional growth training: Developing an intervention to increase personal growth initiative. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 149–170. <https://doi.org/10.1111/aphw.12001>.

Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2013). Personal growth initiative: Relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 2(1), 62–71. <https://doi.org/10.1037/a0030888>.

# GAMBARAN RESILIENSI MAHASISWA MENGHADAPI PERUBAHAN PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19

Angelina Dyah Arum Setyaningtyas, Sowanya Ardi Prahara, Wahyu Kuncoro

Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

angelina@mercubuana-yogya.ac.id

## Abstract

Education is one of the areas affected by the Covid 19 pandemic. The impact is also felt by students. Students must adapt to changes in online learning methods, both with schedules, learning processes, and the number of tasks, as well as the fatigue of studying online methods. Students get tougher challenges because they have to be good at dividing their time, energy, and thoughts through new and stressful things. In responding to these problems, students need the ability to positively adapt to survive and rise from adversity in a healthy manner, which is called resilience. This study aims to determine how the resilience of students in dealing with changes in online learning during the Covid 19 pandemic. This study uses a survey method with open-ended questions, which is structured based on aspects of resilience, namely emotional regulation, impulse control, optimism, empathy, problem cause analysis, efficacy, yourself, and reaching out. The subjects of this study were 689 students from various universities, who were obtained by random sampling technique. The analysis used is descriptive analysis. Results of the study Based on the results of the research conducted, majority of subjects already had resilience because they did not have every aspect needed to achieve a resilient condition.

**Keywords:** resilience, online learning, students

## Abstrak

Dunia pendidikan adalah salah satu bidang yang terdampak oleh adanya pandemic covid 19. Dampaknya juga dirasakan oleh mahasiswa. Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan perubahan metode pembelajaran daring, baik dengan jadwal, proses belajar, dan banyaknya tugas, juga kelelahan perkuliahan metode daring. Belum lagi dengan kecemasan yang muncul akibat *pandemic* itu sendiri. Mahasiswa mendapatkan tantangan yang lebih berat karena harus pandai membagi waktu, tenaga, dan pikiran menjalani hal yang baru dan stresful tersebut. Dalam menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk beradaptasi positif untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan secara sehat, yang disebut dengan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi mahasiswa dalam menghadapi perubahan pembelajaran daring pada masa pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pertanyaan *open ended*, yang disusun berdasarkan aspek resiliensi yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*. Subjek dari penelitian ini berjumlah 689 mahasiswa yang berasal dari berbagai macam universitas, yang didapat dengan teknik random sampling. Analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif. Hasil dari penelitian Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, mayoritas subjek sudah memiliki resiliensi karena tidak memiliki setiap aspek yang dibutuhkan untuk mencapai kondisi resilien.

**Kata kunci:** resiliensi, pembelajaran daring, mahasiswa

## PENDAHULUAN

Manusia selalu akan bertemu fase perubahan dalam kehidupannya, baik perubahan yang direncanakan maupun yang tidak bisa diprediksikan. Pada akhir tahun 2019, kasus pneumonia teridentifikasi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei di Cina. Pasien yang terjangkit



akan mengalami gejala klinis seperti batuk kering, kesulitan bernapas, demam, dan berdasarkan hasil gambaran *rontgen* menunjukkan adanya infiltrasi (Sohrabi, Alsafi, O'Neill, Khan, Kerwan, Al-Jabir, Ioafidis, & Agha, 2020). Kemudian pada tanggal 30 Januari 2020, WHO mendeklarasikan wabah COVID-19 ini sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional (Thieneman, Pinto, Grobbee, Boehm, Bazargani, Ge, & Sliwa, 2020).

Sedangkan di Indonesia sendiri, jumlah kasus mencapai 116.871 dengan pasien sembuh sebanyak 73.889 dan 5.452 orang meninggal dunia (KemenKes, 2020). Berdasarkan himbauan tersebut, maka keputusan untuk melakukan *social distancing* seperti mengisolasi orang-orang yang sakit di rumah, menutup sekolah-sekolah, universitas-universitas, tempat-tempat ibadah, dan kegiatan-kegiatan publik, termasuk menghadiri upacara kematian (Thienemann, dkk., 2020). Dengan ditutupnya pembelajaran tatap muka di universitas, maka mahasiswa juga harus menjalani pembelajaran daring di rumah.

Bukan permasalahan yang mudah, perubahan yang harus dihadapi oleh para mahasiswa. Melalui wawancara *preliminary* yang dilakukan oleh Tim Tanggap Covid Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta ada beberapa kondisi yang dianggap mahasiswa menjadi hambatan selama pembelajaran daring antara lain masalah tugas dan kuliah, pada fase awal dimana mahasiswa mayoritas merasa stres, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan proses belajar yang mengharuskan lebih mandiri, mempelajari bahan ajar sendiri dan kelelahan mengerjakan banyak tugas. Adanya kebijakan *social distancing*, membuat mahasiswa merasa terasing dan terputus kontak sosial. Selain itu adanya kebijakan *lockdown* dan pembatasan skala besar (PSBB) di beberapa wilayah, juga menyebabkan mahasiswa kebingungan dan khawatir jika ingin kembali ke kampung halamannya. Di sisi lain kondisi finansial yang dihadapi, dibalik oleh individu ataupun keluarga. Fakta menunjukkan bahwa banyak mahasiswa kurang beruntung yang disebabkan orangtuanya terkena pemutusan hubungan kerja (PHK), kesulitan dalam hal finansial juga mengakibatkan terhambatnya mahasiswa dalam mengakses perkuliahan. Enam minggu di rumah ternyata bisa membuat stress, stress sendiri ada yang bisa ditangani dan tidak bisa ditangani.

Transisi dari pembelajaran tatap muka menjadi daring dengan beberapa kesulitan dan hambatan seperti di atas, dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa. Zona nyaman dalam belajar, melalui metode tatap muka dan interaksi langsung dengan dosen, juga berdinamika langsung dengan teman kuliah, harus berpindah ke metode daring yang membutuhkan kemandirian belajar dan usaha yang lebih keras untuk mengerjakan tugas yang menumpuk. Perubahan metode belajar juga tidak satu-satunya hambatan yang dialami oleh mahasiswa, situasi pandemi yang juga belum bisa diprediksikan kapan berakhir juga menjadi stressor tersendiri bagi mahasiswa

Reaksi individu terhadap tantangan yang ditemui ternyata berbeda antara satu individu dengan yang lain. Perbedaan reaksi disebabkan oleh persepsi individu yang berbeda pula pada permasalahan yang ada. Salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan itu adalah resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan hidup seseorang untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan produktif ketika dihadapkan pada *adversity* (kesengsaraan) (Reivich dan State, 2002). Resiliensi dipandang ahli sebagai kapasitas individu untuk bangkit lagi dari pengalaman traumatis (Siebert, 2005). Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh kemampuan resiliensi yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Greef (2005) menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya akan memiliki *self esteem* dan hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitarnya. Dua ketrampilan dari regulasi emosi adalah tenang dan focus (Reivich dan State, 2002).

Kemampuan resiliensi yang kedua adalah pengendalian impuls yakni kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan dan tekanan dari dalam diri, jika ini dimiliki oleh individu maka individu bisa mengelola emosi negatifnya (Reivich dan State, 2002). Selanjutnya adalah optimisme, menurut Siebert (2005) ada hubungan antara harapan dan tindakan. Optimisme adalah ketika individu bisa melihat masa depannya cemerlang, dan ini berhubungan dengan kebahagiaan, ketekunan, prestasi dan kesehatan (Reivich dan State, 2005).

Selanjutnya adalah *self efficacy* adalah hasil dari problem solving yang berhasil, dan mempresentasikan keyakinan diri untuk memecahkan masalah yang dialami (Reivich dan State, 2002). Sedangkan kemampuan selanjutnya adalah *causal analysis* yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi. Seligman (dalam Reivich dan State, 2002) mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis*.

Kemampuan empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan memahami dan peduli terhadap orang lain (Greef, 2005). Empati erat kaitannya dengan kemampuan untuk membaca symbol emosional dan psikologis orang lain (Reivich dan State, 2002). Kemudian yang terakhir adalah *reaching out* lebih menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan meraih aspek positif dari kesulitan yang dihadapi (Reivich dan State, 2002).

Beberapa penelitian tentang resiliensi menunjukkan bahwa resiliensi dibutuhkan dalam menghadapi kondisi yang sulit, seperti hasil penelitian Dumaris & Rahayu (2018) menunjukkan bahwa penerimaan diri dan resiliensi memiliki hubungan positif pada kebermaknaan hidup pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Azzahra (2017) hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi berbanding terbalik dengan distres psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka penulis ingin memahami bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa ketika menghadapi perubahan pembelajaran pada saat pandemi covid-19.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan resiliensi pada mahasiswa yang menjalani perubahan pembelajaran daring. Penelitian dengan metode kualitatif ini sejalan dengan pernyataan Moleong (2011), bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara menyeluruh dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks dan metode alamiah. Penelitian kualitatif sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2002).

Pengumpulan data menggunakan teknik survey dengan pertanyaan *open ended*, Pertanyaan didasarkan pada setiap aspek yang dibutuhkan untuk mencapai kondisi resiliensi menurut Reivich dan State (2002), yaitu *emotion regulation* (pengendalian emosi), *impulse control*

(kontrol impuls), *optimism* (optimis), *empathy* (empati), *causal analysis* (analisis penyebab masalah), *self-efficacy* (efikasi diri), dan *reaching out* (bangkit kembali). Subjek dari penelitian ini berjumlah 689 mahasiswa yang berasal dari berbagai macam universitas, yang didapat dengan teknik random sampling. Analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan melakukan coding pada jawaban responden sesuai dengan aspek resiliensi dan menggambarkan kesimpulan dari mayoritas respon dari responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan dari jenis kelamin, responden kelamin perempuan adalah 75,61% (n=521) dan berjenis laki-laki 24,39% (n=168). Sedangkan sebaran data responden berdasarkan tingkat semester adalah 35,55% (n=245) adalah semester dua, 45,14% adalah semester empat (311), 19,31% (n=133) duduk di semester 6<. (Ditunjukkan di Tabel 1 dan 2)

**Tabel 1.**  
Tabel Distribusi Jenis Kelamin Responden

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
Perempuan	521	75,61%
Laki-laki	168	24,39%

**Tabel 2.**  
Tabel Distribusi Jenjang Semester

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
Semester 2	245	35,55%
Semester 4	311	45,14%
Semester 6<	133	19,31%

Pandemi covid telah berimbas pada banyak aspek kehidupan, salah satu yang paling terdampak adalah dunia pendidikan. Mulai dari pendidikan usia dini hingga pendidikan tinggi. Pembelajaran daring di perguruan tinggi memang bukan hal yang baru, namun penerapan yang hanya maksimal 30% dari keseluruhan proses pembelajaran, menjadikan perubahan yang tiba-tiba ini bukan hal yang mudah bagi civitas akademika untuk menyesuaikan diri. Sudah diuraikan dalam permasalahan, mahasiswa salah satu komunitas yang terdampak dengan adanya perubahan pembelajaran daring. Mahasiswa yang menjalani proses pembelajaran daring harus menyesuaikan dengan metode pembelajaran yang baru dan juga menghadapi situasi pandemic yang tidak bisa diprediksikan. Namun mahasiswa perlu segera memiliki kemampuan untuk bisa melewati masa sulit ini dengan segala problematikanya.

Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa bisa menjadi sangat berperan untuk mahasiswa bisa melewati masa sulit perubahan pembelajaran di masa pandemi ini. Dari mayoritas subjek mengungkapkan bahwa pada saat awal perubahan metode belajar, mahasiswa cenderung kesulitan mengelola emosinya, karena faktor kelelahan, kecemasan dan stres yang dialami. Namun setelah proses berjalan dari 64,7% subjek mengutarakan jika mulai bisa mengelola emosinya kembali karena sudah mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru. Sedangkan sisanya, masih merasa marah dan kesal karena merasa kesulitan memahami materi dan mendapat hambatan secara finansial sehingga tidak bisa optimal pada saat pembelajaran daring. Hal ini selaras dengan penelitian. Ketika mahasiswa

sudah mampu mengelola emosinya maka proses pembelajaran yang dijalani menjadi lebih nyaman untuk dijalani. Hal ini sesuai dengan penelitian Saputra (2017) yang hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa akan berpengaruh positif pada hasil belajar siswa.

Aspek pengendalian impuls, menunjukkan bahwa mayoritas subjek (78,11%) mengungkapkan jika berusaha mengendalikan rasa cemas, marah dan khawatirnya dengan melakukan kegiatan lain seperti melakukan pola hidup sehat, belajar melalui *youtube*, mengikuti free class pengembangan diri dan aktif di WA Grup setiap mata kuliah. Menurut subjek hal tersebut bisa mengalihkan perasaan tidak nyaman dengan pembelajaran daring dengan kegiatan positif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan Megantari, Antari, dan Dantes (2014), yang menunjukkan bahwa pengaturan diri dalam belajar efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, sehingga pembelajaran pun lebih optimal. Keberhasilan dalam mengelola emosi dan dorongan negative dari dalam diri pada akhirnya meningkatkan *self efficacy* subjek, bahwa subjek bisa melewati masa sulit di masa pembelajaran ketika pandemi.

Aspek optimisme, cara subjek memandang masa depan yaitu segera kondisi kembali normal selain itu juga bisa melakukan aktivitas pembelajaran seperti sebelumnya, beberapa subjek juga menyampaikan jika ke depan dipersiapkan tentu proses pembelajaran daring tidak sulit seperti saat ini. 88,2% subjek mengungkapkan harapan dan optimisme yang hampir sama, sisanya masih berkuat pada ketakutan pada efek jangka panjang pandemi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ayu&Prayitno (2017) yang hasilnya ada optimisme pada masa depan akan meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa.

Pada aspek empati, subjek mayoritas menunjukkan empati pada lingkungan terdekatnya terutama keluarga dan teman-teman mahasiswa yang lain. Beberapa subjek 23,21% menyampaikan tanggung jawab pada orang tua untuk menyelesaikan kuliah dengan baik, menjadi salah satu daya dorong untuk meningkatkan motivasi belajar subjek. Aspek *reaching out* masih belum Nampak kuat pada seluruh subjek, 54,19% menunjukkan bahwa masih ada kekhawatiran dan tidak berdaya pada perkembangan pandemi yang tidak bisa diprediksi.

Aspek analisis kausal, cara subjek memandang setiap masalah yang dihadapi adalah dengan berusaha untuk cerita kepada orangtua agar mendapat solusi yang tepat serta cerita terhadap teman-temannya. Hal tersebut dapat membuat subjek merasa lega dan dapat meredakan masalah yang subjek hadapi.

Resiliensi yang terbangun pada diri subjek ditunjukkan dari respon-respon yang ditunjukkan subjek, mayoritas subjek sudah memiliki beberapa aspek dari resiliensi, walaupun tidak ada yang menunjukkan ketujuh aspek resiliensi tersebut.

Faktor resiko resiliensi pada mahasiswa adalah situasi yang tidak bisa dikontrol dan diprediksikan terkait dengan pandemic. Sedangkan factor protektif pada terbangunnya resiliensi mahasiswa yang mejalani pembelajaran daring adalah pada kualitas diri seperti pengelolaan emosi, optimisme, keyakinan diri dan dorongan untuk bangkit. Sebagaimana yang ditemukan Werner (2005) dalam penelitiannya bahwa kualitas individu yang bisa menjadi factor protektif terbentuknya resiliensi adalah kesehatan, sikap tenang, control emosi, konsep diri yang positif, manajemen diri, intelektual, dan kualitas keimanan.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring sudah terbangun resiliensi, dengan faktor resiko situasi yang tidak bisa dikontrol dan diprediksikan terkait dengan pandemi. Sedangkan faktor protektif pada terbangunnya resiliensi mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring adalah pada kualitas diri seperti pengelolaan emosi, optimisme, keyakinan diri dan dorongan untuk bangkit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Sylene Meilita & Prayitno, (2017). Hubungan Optimisme Masa Depan dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Belajar Mata Ajar Bahasa Inggris Mahasiswa Semester 1 Prodi DIII keperawatan Rustida Tahun Ajaran 2016-2017. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* Vol. 13, No. 2, Oktober 2017.
- Azzahra, Fatimah. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap Distress Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol 5, No 1. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3883>
- Dumaris, Shinta & Rahayu, Anizar. (2018). Penerimaan Diri dan Resiliensi Hubungannya dengan kebermaknaan Hidup Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora*. Vol 3 No 1 (2019).
- Greef, A. (2005). *Resilience : Personal Skills for Effective Learning*. UK : Crown House Publishing Ltd.
- KemenKes, R. (2020). *Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19*. Diakses pada tanggal 7 Agustus 2020 melalui <https://covid19.go.id/>.
- Megantari, Ni Putu, Antari, Ni Nengah Madri, Dates, Nyoman. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1*.
- Moleong, L. J. (2002). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif. Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reivich K, Shatte A. (2002). *The Resilience Factor 7 Keys to finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.;1–24.
- Al Siebert. (2005). *The Resiliency Advantage : Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. California : Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Saputra, Siska. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dan Hasil Belajar Siswa. *Konselor* Vol 6, No 3 (2017). <https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00>.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., ... Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: a review of the 2019 novel

coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76(1), 71–76.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijss.2020.02.034>.

Thienemann, F., Pinto, F., Grobbee, D. E., Boehm, M., Bazargani, N., Ge, J., & Sliwa, K. (2020). World heart federation briefing on prevention: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in low-income countries. In *Global Heart*. 15(1), 2-6.  
<https://doi.org/10.5334/gh.778>.

Werner, Emmy, E. 2005. *Resilience and Research : Past, Present, and Future*. New York : Plenum Publisher.

# GAMBARAN POLA ASUH ORANGTUA PADA MASA PANDEMI COVID -19

Sheilla Varadhila Peristiano, Angelina Dyah Arum Setyaningtyas

Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

sheilla@mercubuana-yogya.ac.id  
Angelina@mercubuana-yogya.ac.id

## Abstract

During COVID-19 pandemic, children would have to learn from home. Of course role of parents are needed in the learning process in a house that can not be separated by how teaching parents on children. Mother which is to be worked from home, these conditions affect the attitudes and behavior of mothers in the childcare. This method research uses descriptive survey method. Sampling technique use purposive sampling that involve 60 respondents. 85% of respondents is 18-40 years old and 68,3% of respondents graduated from bachelor degree. The research results also show 48,3% of respondents apply authoritarian parenting. The research results show the majority of parents apply authoritarian parenting. In the pandemic, parents expected to manage their stress, so does not affect child development.

**Keywords:** parenting; parents; COVID pandemic

## Abstrak

Selama pandemi COVID-19, anak-anak harus menjalani belajar dari rumah secara online. Tentunya peran orangtua sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran di rumah yang tidak dapat dilepaskan dengan bagaimana pengajaran orangtua pada anak selama masa pandemi covid-19. Pada ibu yang bekerja yang mengharuskan juga bekerja dari rumah, kondisi tersebut mempengaruhi sikap dan perilaku ibu pada pola pengasuhan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola asuh yang diterapkan oleh ibu bekerja pada anak selama *pandemic* covid-19 dan menjalani *study for home*. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan melibatkan 60 responden. Teknik pengumpulan data kuesioner sedangkan analisa data yang digunakan yaitu *univariat*. Ada 85% responden berusia 18-40 tahun dan 68,3% responden berpendidikan terakhir S1. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 48,3% responden menerapkan pola asuh otoriter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter. Selanjutnya, orang tua diharapkan mampu mengelola stresnya pada masa *pandemic*, sehingga tidak mempengaruhi perkembangan anak.

**Kata kunci:** pola asuh; orang tua; pandemi COVID

## PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus corona atau covid-19. Di Indonesia sendiri, covid-19 baru mulai muncul pada awal tahun 2020. Pertengahan bulan Maret 2020 covid-19 ditetapkan sebagai pandemi (WHO, 2020). Lebih lanjut WHO (2020) menjelaskan pandemi adalah suatu wabah penyakit yang menjangkit secara global artinya tidak hanya terjadi di suatu negara namun hampir seluruh negara di belahan dunia. Di Indonesia, terkonfirmasi munculnya covid-19 sejak awal bulan Maret 2020. Saat ini di Indonesia terdapat 8.607 orang positif covid-19, 6.845 orang pasien dalam perawatan, 1.042 pasien yang dinyatakan sembuh, dan 720 orang meninggal (*data update Gugus Depan*

*Percepatan Penanganan Covid-19, 25 April 2020*). Angka yang terbilang besar untuk sebuah wabah penyakit yang dapat menjangkiti pada tubuh manusia.

WHO (2020) menjelaskan bahwa covid-19 merupakan suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Gejala-gejala covid 19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah dan batuk kering. Selanjutnya pada beberapa pasien dapat mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, hingga diare (WHO, 2020). Masih dalam WHO (2020) beberapa orang yang terinfeksi bahkan tidak menunjukkan gejala apa pun dan tetap sehat. Oleh sebab itu artinya semua manusia dapat terjangkit gejala-gejala yang diakibatkan oleh covid-19 baik yang disertai maupun tanpa gejala.

Adanya pandemi covid-19 berdampak pada hampir seluruh sektor yang ada, kesehatan, pendidikan, perekonomian, bahkan sosial. Dampak dari setiap sektor mempengaruhi sektor yang lain. Di bidang pendidikan pendidikan, para pelajar ‘dipaksa’ untuk melakukan *study for home* atau belajar dari rumah secara *online*. Anak diminta melakukan aktivitas di rumah demi mengurangi kontak fisik dengan orang lain, oleh sebab itu membutuhkan berbagai penjelasan yang dipahami oleh anak mengenai adanya aktivitas sosial yang terbatas selama masa pandemi covid-19. Tentunya peran orangtua sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran di rumah yang tidak dapat dilepaskan dengan bagaimana pengajaran orangtua pada anak selama masa pandemi covid-19. Di bidang ekonomi, orangtua melakukan pekerjaan dari rumah atau *work from home* yang menjadi beban karena harus menyelesaikan pekerjaan dan menjadi pengajar bagi anak. Terlebih lagi jika orangtua yang terdampak ekonomi akibat pandemi covid-19 sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku termasuk pada anak sekalipun. Anak-anak mengalami kekerasan dan eksploitasi dari orangtua yang mengalami kesulitan ekonomi akibat pandemi covid-19 (Purnamasari, 2020). Hal tersebut diperkuat pula oleh Purwianti (dalam Purnamasari, 2020) bahwa anak rentan mendapat kekerasan dan eksploitasi, karena kondisi di rumah terdistraksi, komunikasi dengan orangtua tidak lancar akhirnya tantrum dan memicu orangtua dapat melakukan kekerasan pada anak.

Anak adalah seorang dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan yang belum mengalami masa pubertas. Masa awal anak-anak yang dimulai sejak usia 2-6 tahun (Hurlock, 1980). Masa ini merupakan periode penting di kehidupan anak karena merupakan masa emas untuk seluruh aspek perkembangan manusia, baik fisik, kognisi, emosi, maupun sosial. Usia 6-12 tahun anak mulai mengembangkan kemampuan sosialnya. Erikson (dalam Hurlock, 1980) hingga anak usia 12 tahun, sedang berada di tahap “inisiatif lawan rasa bersalah”. Tahap ini juga disebut sebagai fase perkembangan kepribadian manusia. Pada tahap ini anak menunjukkan rasa ingin tahu yang besar terhadap dunia, anak menjadi banyak bergerak dan berbicara. Jika diberi kebebasan untuk menjelajahi dan mendapat jawaban akan pertanyaan-pertanyaannya maka anak akan mengembangkan inisiatif, yaitu anak merasa berdaya untuk mengambil langkah baru menuju kemandirian. Sebaliknya, jika anak banyak dilarang atau dihukum maka anak mengembangkan rasa bersalah atas keinginannya dan menekan rasa ingintahunya. Perkembangan sikap-sikap pada anak dipengaruhi oleh penerapan pengasuhan orangtua (Amiruddin, 2011).

Pola asuh pada awal kehidupan seorang anak, yang pertama kali mengarahkannya dalam melalui tahap perkembangan adalah orangtua (Bornstein, 2002). Arahannya bertujuan dalam mendukung fase perkembangan kepribadian anak. Peran orangtua sangat penting agar anak dapat berhasil melewati tahap ini. Dalam proses tersebut orangtua menanamkan nilai-



nilai yang dipercayai dapat mendidik dan mengontrol tingkahlaku anak. Orangtua sebagai individu-individu yang mengasuh, melindungi, dan membimbing dari bayi hingga tahap dewasa (Brooks, 2011). Orangtua merupakan sebuah perubahan besar yang terjadi di dalam kehidupan individu (Bornstein, 2002). Bagi sebagian orangtua perubahan ini tidak mudah dan melelahkan. Orangtua dituntut untuk mengasuh anak dengan penuh tanggung jawab dan komitmen hingga anak mencapai kemandirian (Baumrind & Thompson, 2002).

Pengasuhan merupakan faktor yang dapat menjadi faktor protektif sekaligus faktor resiko terhadap perkembangan anak. Faktor resiko didefinisikan sebagai variabel yang memprediksi memperbesar kemungkinan sebuah *maladjustment* atau penyimpangan pada anak, sementara faktor protektif adalah variabel yang berinteraksi dengan faktor resiko untuk menghilangkan dampak faktor resiko (Farrington, Ttofi, & Piquero, 2016). Adapun contoh faktor protektif meliputi kehangatan, suportifitas, dan harapan realistis orangtua terhadap anak, sedangkan faktor resiko salah satunya yaitu pengasuhan yang buruk (Amiruddin, 2011). Pengasuhan yang buruk dianggap merupakan faktor resiko yang paling krusial, karena faktor ini dapat membuat anak semakin rentan akan faktor resiko lainnya.

Pengasuhan meningkatkan faktor resiko bagi perkembangan anak ketika dilakukan dengankasar, hukuman fisik, kekerasan verbal, serta tanpa pertimbangan yang jelas dan tidak konsisten sehingga dapat menyebabkan perilaku agresif dan memberi dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak, seperti kesejahteraan psikologis, pribadi, dan emosional (Park, Li, & Jun, 2017; Bester & Rooyen, & Africa, 2015). Pengasuhan yang buruk, khususnya dalam hal disiplin seperti hukuman fisik dan pengasuhan yang tidak konsisten, juga memiliki hubungan dengan masalah perilaku eksternalisasi anak, seperti hiperaktif dan perilaku bermasalah (Baumrind, 1967).

Baumrind (1966) merumuskan tiga gaya pengasuhan yang didasarkan pada dua dimensi, yakni tuntutan dan responsifitas, yang terdiri dari a) **otoriter**, yaitu gaya pengasuhan orangtua yang membentuk, mengontrol, dan mengevaluasi sikap dan perilaku anak yang biasanya didasarkan pada standar absolut tertentu, orangtua tidak responsif namun tuntutan yang diberikan kepada anak sangat banyak dan tidak realistis, b) **permisif**, yaitu gaya pengasuhan orangtua yang tidak memberi hukuman, menerima, serta menyetujui dorongan, keinginan, dan perilaku anak, orangtua responsif terhadap kebutuhan dan keinginan anak namun tidak memberikan tuntutan dan kontrol, c) **otoritatif**, yaitu gaya pengasuhan orangtua yang mengarahkan kegiatan anak secara rasional dan solutif serta mendorong *give and take* namun tetap tegas, orangtua memiliki keseimbangan antara memberikan tuntutan yang realistis kepada anak dan responsif terhadap kebutuhan dan keinginan anak. Pengasuhan diyakini memiliki peran yang kuat dalam membentuk perilaku anak bahkan hingga anak mencapai usia dewasa (Baumrind, 2010; Baumrind, 2013).

Dalam pengasuhan, orangtua memberikan perhatian dan interaksi langsung dengan anak serta sebagai tempat anak untuk mengekspresi segala sesuatunya yang dirasakan. Anak membutuhkan tempat untuk mengekspresikan emosi, memperoleh penghargaan atas usahanya dan perlindungan. Orangtua sebagai pendidik atau guru pertama bagi anak dalam keluarga harus menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya. Sugiharto (2007) menyatakan bahwa pengasuhan orangtua adalah semua interaksi antara orangtua dengan anak-anaknya. Interaksi di sini termasuk ekspresi sikap, nilai, perhatian dalam mengurus dan melatih perilaku anak. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu mengupayakan adanya pemahaman mengenai gambaran pola pengasuhan orangtua pada anak selama masa pandemi covid-19.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pengasuhan orangtua pada masa pandemi covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yang melibatkan 60 responden. Kriteria responden antara lain ibu yang bekerja, memiliki minimal satu anak yang sudah bersekolah dan menjalani *study from home*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala pola asuh orang tua. Skala ini digunakan untuk menentukan jenis pola asuh orang tua selama mendampingi anak pada masa pandemi. Skala ini terdiri dari pertanyaan yang mewakili pola asuh yang diterapkan oleh orang tua yaitu otoritatif (demokratis), otoritarian (otoriter), dan permisif. Alat ukur adalah skala pola asuh orang tua yang disusun oleh Supar (2014) dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.952. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Orang Tua (Ibu)

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
Dewasa Awal (18-40)	51	85%
Dewasa Tengah (40-60)	9	15%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebaran usia responden sebanyak 85% merupakan ibu yang berusia dengan rentang 18-40 tahun dan masuk dalam kategori dewasa awal.

**Tabel 2.**

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orang Tua (Ibu)

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
SMA	5	8,4%
D3	8	13,3%
S1	41	68,3%
S2	6	10%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebaran tingkat pendidikan mayoritas merupakan lulusan S1 dengan frekuensi sebanyak 68,3%

**Tabel 3.**

Tabel Distribusi Frekuensi Pola Asuh yang Diterapkan Orang Tua (Ibu)

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
Otoriter	29	48,3%
Permisif	5	8,3%
Otoritatif	26	43,4%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa orang tua dalam hal ini adalah ibu yang bekerja di rumah dari 60 responden yang menerapkan pola asuh otoriter sebanyak 29 orang (48,3%), pola asuh permisif 5 orang (8,3%), dan pola asuh otoritatif 26 orang (43,4%). Dari hasil penelitian yang paling banyak digunakan adalah pola asuh otoriter. Hal ini berbeda dengan beberapa penelitian lain yang melihat pola pengasuhan orangtua otoritatif telah banyak diterapkan di Indonesia seperti dari hasil studi eksploratori Syafitri (2014) yang menemukan pada keluarga dengan status sosial ekonomi rendah yang menghasilkan anak berprestasi ternyata orang tua kebanyakan menerapkan pengasuhan otoritatif. Sedangkan penelitian yang lain menemukan pada keluarga ditemukan adanya pengaruh positif pola asuh otoritatif

terhadap kecerdasan moral anak usia dini (Wulandari,2014). Selain itu, akhir-akhir ini beberapa penelitian di Indonesia terkait pola pengasuhan yang optimal dan berkualitas juga mengacu pada definisi pengasuhan otoritatif, dengan menyebutnya sebagai kualitas pengasuhan (Lisnawati, 2009; Ummah, 2011; Wahyuningsih, 2012; Efnita, 2014; Syafitri, 2015).

Pola asuh otoriter menurut Baumrind (1966) yaitu gaya pengasuhan orangtua yang membentuk, mengontrol, dan mengevaluasi sikap dan perilaku anak yang biasanya didasarkan pada standar absolut tertentu, orangtua tidak responsif namun tuntutan yang diberikan kepada anak sangat banyak dan tidak realistis. Pada penelitian ini, bentuk perilaku otoriter yang paling banyak direspon dalam perilaku belajar anak dan penerapan kedisiplinan. Jika melihat data kualitatif tambahan yang disertakan dalam skala yang berkaitan dengan pandangan orang tua tentang pelaksanaan *school form home* didapatkan bahwa orangtua, dalam hal ini adalah ibu yang bekerja mengatakan bahwa mereka merasa kesulitan dalam membagi waktu dan perhatian antara pendampingan belajar anak, pengaturan jadwal, juga tanggung jawab mereka di sekolah. Selain itu, orang tua juga mengaku tidak terbiasa dalam mendampingi anak belajar secara penuh seperti saat ini.

Ibu yang bekerja yang dari rumah yang harus mendampingi anak-anak sekolah dari rumah pada masa pandemic ini, memiliki beberapa sisi konflik dalam dirinya, yaitu, perannya sebagai istri, sebagai ibu anak-anak, sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai ibu bekerja. Ibu memiliki tuntutan untuk menjalani ketiga peran tersebut harus dilakukan secara bersamaan. Dalam menjalani beberapa peran itu sekaligus, maka yang muncul adalah kondisi stres, lelah, bahkan kewalahan untuk menghadapi anaknya (“Ibu Bekerja Fokuskarir atau Anak, 2012). Setiap ibu harus melakukan semua peran tersebut secara bersamaan, dan keduanya memiliki konflik dan tekanan dalam pemenuhan satu sama lainnya antara karir, anak dan rumah tangganya (Willy & Albert, 2009). Pada dasarnya, yang terjadi pada masa pandemi yang tidak terprediksikan sebelumnya ibu belum sepenuhnya mengambil langkah aktif untuk mengubah stressor atau memperbaiki pengaruhnya, sehingga yang muncul adalah respon stres.

Stres adalah tanggapan/reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat nonspesifik. Namun, disamping itu stress dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Hawari,2001). Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 1998). Pada penelitian ini, respon stress yang muncul pada orangtua dalam hal ini adalah ibu yang bekerja adalah respon tubuh terhadap tuntutan untuk menyelesaikan tanggung jawab bekerja, mendampingi anak dalam belajar, melaksanakan tugas sehari-hari rumah tangga, namun tidak sesuai dengan sumber daya yang dimiliki yakni kemampuan mendampingi belajar, waktu yang cukup, dan kondisi yang tidak terprediksikan sebelumnya.

Stres terjadi karena adanya Menurut Cannon (Larkin, 2005) secara fisiologis, respons stress yang ditunjukkan oleh individu misalnya ketegangan otot serta kondisi imunitas yang rendah yang ditampakkan dalam bentuk terkenalnya infeksi bakteri, virus, atau jamur. Respon stress secara kognitif ditunjukkan dalam melemahnya konsentrasi, cemas, serta keputusan atau pesimisme. Respon stress secara perilaku tampak dalam kecenderungan agresif, mudah tersinggung, serta menarik diri. Sedangkan respon stress secara afektif ditampakkan dalam bentuk kemarahan, rasa bersalah dan rasa takut. Respon stress pada ibu bekerja yang mendampingi putra putrinya belajar dari rumah juga menunjukkan respon perilaku afektif

dan perilaku yang kemudian mempengaruhi pola asuhnya antara lain cenderung mudah putus asa dan tidak sabar, mudah marah, dan tersinggung. Dari data kualitatif tadi, maka dapat dijelaskan adanya gambaran pola asuh orangtua dalam hal ini adalah ibu yang bekerja, mayoritas menerapkan pola asuh yang otoriter.

## SIMPULAN

Sebagian besar orang tua menerapkan pola asuh otoriter saat mendampingi anak pada masa pandemi covid-19 ini. Dari data kualitatif sebagian besar orang tua menyampaikan bahwa orang tua merasa kesulitan dalam membagi perannya untuk menjalankan beberapa peran sekaligus, sebagai orangtua, istri, dan pekerja.

Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat mendalami kembali tentang factor-faktor yang berpengaruh pada pengasuhan orangtua pada masa pandemi. Sehingga bisa memberikan gambaran dan dinamika pengasuhan orang tua pada masa pandemi yang lebih lengkap. Selain itu juga bisa mengembangkan penelitian eksperimen yang berkaitan dengan bagaimana untuk membantu orangtua mengelola stresnya, sehingga pola pengasuhannya menjadi lebih positif. Sedangkan bagi orangtua responden, penelitian ini menjadi gambaran bahwa pengelolaan stres akan membantu orangtua menjadi lebih positif dalam mengasuh anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, A. (2011). Golden parenting sudahkah kudidik anakku dengan benar. Bandung: Khasanah Intelektual.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37 (4), 887-907. doi: 10.2307/1126611
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychological Monographs*, 75 (1), 43-88.
- Baumrind, D. (2013). Authoritative parenting revisited: History and current status. In Larzelere, R.E., Morris, A.S., & Harrist, A.W. (Eds), *Authoritative Parenting: Synthesizing Nurture and Discipline for Optimal Child Development* (pp 11-34). Washington: American Psychologist Association.
- Baumrind, D., Larzelere, R.E., & Owens, E.B. (2010). Effects of preschool parents' power assertive patterns and practices on adolescent development. *Parenting: Science and Practice*, 10, 157-201. doi: 10.1080/15295190903290790
- Baumrind, D., & Thompson, R.A. (2002). The ethics of parenting. In Bornstein, M.H (Ed), *Handbook of Parenting Volume 5: Practical Issues in Parenting* (pp. 3-34). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bester, S., Rooyen, M. M., & Africa, S. (2015). Emotional Development , Effects of Parenting and Family Structure on. *International Encyclopedia of Social & Behavioral Sciences* (Second Edi, Vol. 7). Elsevier.
- Bornstein M.H. (2002). *Handbook of Parenting: Practical Issues in Parenting*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting. Edisi Ke Delapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Efnita, S. (2014). *Program pengasuhan positif untuk meningkatkan kualitas pengasuhan ibu* (Unpublished master's thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Farrington, D. P., Ttofi, M., & Piquero, A. R. (2016). Risk, promotive, and protective factors in youth offending: Results from the Cambridge study in delinquent development. *Journal of Criminal Justice*, 45 63-70.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Lisnawati. (2009). *Efektivitas parent management training (PMT) untuk meningkatkan kualitas pengasuhan orangtua yang memiliki anak agresif usia 7-9 tahun di sekolah dasar*. (Unpublished master's thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Larkin, T. (2005). *Stres and hypertension: Examining the relation between psychological stress and high blood pressure*. Yale University Press: London, pp.67-83.
- Park, S., Lee, Y., & Jun, J. Y. (2017). Differences in The Relationship Between Traumatic Experience, Self-esteem, Negative Cognition, and Internet Addiction Symptoms Among North Korean Adolescent Defectors and South Korean Adolescents: A Preliminary Study. *Psychiatry Research*, 257, 381-385.
- Purnamasari, Deti Mega. (2020). *Kementrian PPPA: Dampak Ekonomi Pandemi Covid-19 Picu Orangtua Lakukan Kekerasan pada Anak*. *Kompas.com*. 3 Juli 2020. Jakarta. (diakses dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/07/03/15405491/kementerian-pppa-dampak-ekonomi-pandemi-covid-19-picu-orangtua-lakukan-pada-10-Agustus-2020>).
- Sarafino, E.P(1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiharto, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press.
- Syafitri, D.U. (2014). *Pengembangan konsep good parenting. Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi UGM: Tidak diterbitkan.
- Ummah, D.M.(2011). *Efektivitas program "Mengasuh dengan bijak" untuk meningkatkan kualitas pengasuhan orangtua (ibu) yang memiliki anak agresif*. (Unpublished master's thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Wahyuningsih, D. (2012). *Pengaruh program pengasuhan cinta remaja terhadap kualitas pengasuhan Ibu* (Unpublished master's thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- WHO. (2010). *The World Health Report 2010*. Geneva: WHO.
- WHO. (2020). *The World Health Report 2020*. Geneva: WHO.

Wulandari, W. (2014). *Inteligensi dan keotoritatifan pola asuh orangtua sebagai predictor kecerdasan moral anak usia prasekolah* (Unpublised master's thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

# ***SHARENTING : SELF DISCLOSURE SECARA ONLINE***

**Theaphila Betha Chrestella, Pinkan Margaretha Indira Putri Surya K**

Universitas Kristen Krida Wacana  
Jl. Tanjung Duren Raya No.4, Jakarta Barat

## **Abstract**

This study aims to examine the sharenting phenomenon of online self-disclosure. The study used a purposive sampling technique, involving 206 participants, i.e., parents aged between 25-55 years who have at least one child with the age ranging from 0 to 18 years and are active on social media (Instagram). The data were collected using two methods: self-reporting and observation by using Instagram with a total number of 37 participants. The research results showed that online self-disclosure on sharenting is self-disclosure of parents and children in the form of videos through the feature of instastory posted during the weekends. The depth of information is positive. Parents shared information honestly while disregarding account privacy. Parents were not aware of the consequences that might arise when sharing information. This research implied that positive content shared by parents could be used as a reference for further research on the impacts that the parents make from positive sharing.

**Keywords:** Online self disclosure, sharenting, parenting, Instagram

## **Abstrak**

*Sharenting* adalah perilaku orangtua dalam bentuk membagikan informasi mengenai anaknya di media sosial. *Self disclosure* secara *online* pada fenomena *sharenting* artinya pengungkapan mengenai diri dan anaknya dalam bentuk foto dan video melalui media sosial. *Sharenting* memberikan dampak positif bagi orangtua dalam bentuk dukungan dari sesama orangtua melalui media sosial yang juga merupakan keuntungan dari *self disclosure* secara *online*. *Sharenting* juga akan memberikan dampak negatif bagi anak seperti peluang terjadinya tindakan kejahatan pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan gambaran *self disclosure* secara *online* pada fenomena *sharenting*. Partisipan dalam penelitian berjumlah 206 partisipan, dengan teknik *purposive sampling*, kriteria partisipan yaitu orangtua (usia 25-55 tahun) memiliki minimal satu orang anak (usia 0-18 tahun) dan aktif menggunakan media sosial (*Instagram*). Data diperoleh menggunakan dua metode, *self report* dalam bentuk kuesioner dan observasi dalam bentuk daftar cek amatan di *Instagram* yang dilakukan selama satu minggu terhadap 37 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan *self disclosure* secara *online* pada *sharenting* adalah pengungkapan diri orangtua dan anaknya yang dibagikan paling banyak berupa video melalui fitur *Instastory* di akhir pekan. Kedalaman informasi hanya bersifat positif dengan frekuensi membagikan informasi tergolong sering, orangtua membagikan informasi dengan jujur dan dengan tidak mempertimbangkan privasi akun, orangtua sadar konsekuensi yang akan diterimanya. Implikasi dalam penelitian ini, konten positif yang dibagikan orangtua dapat dijadikan acuan penelitian selanjutnya mengenai dampak yang didapat orangtua dari *sharenting* hal positif.

**Kata kunci:** *Self disclosure* secara *online*, *sharenting*, pola asuh orangtua, Instagram.

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan internet mulai pesat ketika memasuki pertengahan tahun 2000, hal ini dapat dilihat dari banyaknya *platform* yang mudah digunakan untuk berbagi konten ke dalam internet melalui blog, *video sharing sites*, dan media sosial lainnya. Pada tahun 2002, jejaring sosial pertama yang muncul adalah *Friendster* yang kemudian segera disusul dengan munculnya media sosial lainnya seperti *Facebook*, *Twitter*, dan *Instagram* yang berfungsi untuk membangun hubungan pertemanan dalam dunia maya secara luas dan memiliki fitur untuk menunggah foto diri atau video di dalamnya (Kompasiana, 12 September 2018).

Angka pengguna media sosial di Indonesia sendiri sudah melebihi setengah populasi yang ada. Menurut Hootsuite We Are Social Indonesian (2019), pengguna media sosial aktif di Indonesia yaitu sekitar 150 juta pengguna atau sebesar 56% dari populasi yang ada. Media sosial yang aktif digunakan yaitu, *Youtube* sebesar 88%, *Whatsapp* sebesar 83%, *Facebook* sebesar 81% dan *Instagram* sebesar 80% dengan usia pengguna didominasi oleh usia muda, yaitu usia 18 hingga 34 tahun (IDN times, 21 Februari 2018). Berdasarkan usianya, pengguna media sosial terbanyak adalah usia remaja hingga dewasa atau dengan kata lain ketika manusia memasuki perannya sebagai orangtua. Penelitian di Polandia oleh Brosch (2016) menunjukkan hasil, dari 23% pengguna *Facebook*, sebesar 23% penggunanya berusia 26 hingga 33 tahun. Setengah dari pengguna *Facebook* tersebut merupakan orangtua yang sudah memiliki anak. Sebesar 71,4% orangtua yang aktif menggunakan *Facebook*, membagikan sebanyak 19.431 foto dalam satu tahun yang memperlihatkan anak usia nol hingga empat tahun.

Usaha orangtua dalam membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya berupa gambar dan video secara terperinci melalui media *online* serta rutin dilakukan, merupakan definisi dari *sharenting* (Brosch (2016) & Steinberg (2017)). *Sharenting* menurut Brosch (2018) dapat diukur menggunakan empat dimensi yaitu, jumlah, frekuensi, konten atau isi dari informasi, dan audiens yang meliputi jumlah teman dalam sosial media dan pengaturan privasi akun. Penelitian yang menemukan adanya fenomena *sharenting* dilakukan oleh Marasli, *et al* (2016) di Turki terhadap 94 orangtua pengguna *Facebook* selama tiga bulan dengan hasil menunjukkan rentang frekuensi membagikan informasi, yaitu 0-411 foto per orang yang berisi pengalaman anak dan dirinya yang berperan sebagai orangtua. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nominet (dalam Wagner & Gasche, 2018) di London terhadap 2000 orangtua pengguna *Facebook* dengan hasil menunjukkan, rata-rata 200 foto dibagikan pada setiap akun yang berisi informasi mengenai anaknya dalam kurun waktu satu tahun.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2019 menggunakan kuesioner *online* terhadap 85 orangtua berusia 25-55 tahun, memiliki anak usia nol hingga 18 tahun, hasilnya menunjukkan rata-rata usia orangtua yang membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya adalah 35 tahun, dengan rata-rata usia anak yang informasinya dibagikan adalah enam tahun. Media sosial terbanyak yang digunakan adalah *Instagram* dan *Whatsapp* sebesar 86,1%. Dari jumlah responden yang ada, sebesar 80% membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *sharenting* juga terjadi di Indonesia.

*Sharenting* dilakukan orangtua dengan didasari pada beberapa alasan. Pertama, ketika orangtua meningkatkan intensitas membagikan foto mengenai anaknya, orangtua akan mendapatkan "like" dari pengikutnya (Demozzi & Cino, 2017). Kedua, orangtua dapat menjalin hubungan dengan sesama orangtua lainnya yang kemudian akan mendapatkan dukungan berupa perhatian dan saran mengenai anaknya (Greaves, 2018). Keuntungan yang didapatkan oleh orangtua tersebut merupakan keuntungan yang didapat dari *self disclosure* secara *online* yang akan memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis seseorang (Cheung, Lee, dan Chan, 2014). *Self disclosure* menurut Wheless & Grotz (1976) adalah tindakan yang dilakukan untuk mengeskpresikan diri secara verbal kepada orang lain. Kim dan Dindia (2011) memiliki pendapat yang sama, bahwa *self disclosure* merupakan pengungkapan ekspresi verbal, namun status dan foto dijadikan ekspresi non-verbal dalam kondisi secara *online*. Sehingga, *self disclosure* secara *online* memiliki makna yang sama dengan *self disclosure* secara tradisional ditambahkan dengan ekspresi non verbal dalam



bentuk foto dan video pribadi dalam rangka menunjukkan dirinya kepada orang lain. Wheless & Grotz (1976) membagi dua dimensi untuk mengukur *self disclosure*, yaitu *breadth* adalah jumlah dan frekuensi dalam membagikan informasi spesifik mengenai dirinya dalam periode waktu tertentu. Dimensi selanjutnya adalah *depth*, kedalaman informasi yang dibagikan. Dalam dimensi ini terdapat empat bagian yaitu, intimasi atau kedalaman informasi, kejujuran dalam membagikan informasi, kesadaran akan konsekuensi yang akan diterimanya, dan valensi atau pengungkapan informasi positif atau negatif.

*Sharenting* dapat memberikan keuntungan bagi orangtua, namun di sisi lain *sharenting* juga dapat membawa dampak negatif yang akan dirasakan oleh anak di masa yang akan datang. Membagikan informasi spesifik mengenai anak melalui media sosial, artinya orangtua menciptakan perilaku membagikan informasi spesifik bagi anak di masa depan untuk terbiasa dalam membagikan informasi spesifik mengenai dirinya. Ketika anak menjadi orangtua, mereka juga akan melakukan hal yang sama terhadap anaknya. Dampak negatif lainnya, yaitu dapat terjadi kemungkinan hal buruk terhadap anak ketika hal-hal pribadi ketika anaknya tidak berpakaian lengkap yang bersifat privasi milik anak jatuh ke tangan seorang pornografer (Brosch, 2016). Dilihat dari dampak positif dan negatif dari *sharenting*, dan fenomena *sharenting* yang terjadi di Indonesia, tetapi belum ada laporan studi ilmiah mengenai *sharenting*. Maka perlu dikaji mengenai *sharenting*, ditinjau dari konsep *self disclosure*. Pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk memberikan gambaran *self disclosure* secara *online* pada orangtua yang membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial. Gambaran *self disclosure* secara *online* dalam *sharenting* diukur menggunakan delapan dimensi yang terdapat dalam *self disclosure* dan *sharenting*. Sehingga pertanyaan penelitian dalam penelitian ini yaitu, seperti apakah gambaran *self disclosure* secara *online* pada fenomena *sharenting*?

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, untuk memberikan gambaran secara verbal mengenai suatu variabel (Martono, 2011). Dilakukan dengan mengumpulkan data berupa angka yang kemudian dianalisa dengan statistika deskriptif yaitu menggunakan mean, standar deviasi, dan kategorisasi pada tiap dimensi agar dapat menggambarkan *self disclosure* dalam konteks *sharenting*.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 206 orangtua, 163 partisipan berjenis kelamin perempuan dan 43 partisipan berjenis kelamin laki-laki. Kriteria subjek penelitian yaitu berusia 25-55 tahun, memiliki minimal satu orang anak dengan rentang usia nol hingga 18 tahun, dan aktif menggunakan media sosial *Instagram*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah yaitu *purposive sampling*. Pengambilan data sampel dilakukan menggunakan media *online googleform* yang disebarakan melalui *Instagram*, *Whatsapp*, dan *Facebook*. Sebelum partisipan setuju mengisi kuesioner, peneliti memberikan lembar persetujuan secara *online* untuk mendapatkan izin pengamatan perilaku melalui media sosial *Instagram* milik partisipan. Sebanyak 37 partisipan yang dapat diamati akun *Instagram*-nya, diambil berdasarkan 50 orang pertama yang mengisi lembar kuesioner dan penerimaan permintaan pertemanan melalui *Instagram*.

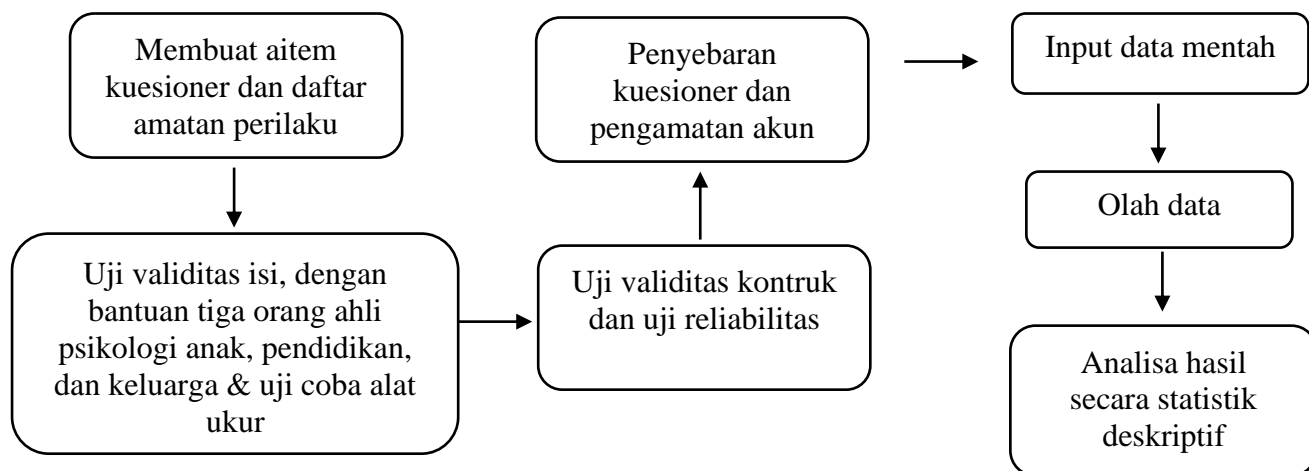
Penelitian ini menggunakan dua teknik pengambilan data, teknik pengumpulan data yang pertama menggunakan kuesioner mengenai *self disclosure* secara *online* dalam konteks *sharenting* yang meliputi dimensi intimasi, kejujuran, kesadaran dan valensi. Perhitungan skor pada tiap dimensi menggunakan jumlah rata-rata dari hasil skala *Likert*, dengan dengan

skor satu sampai empat. Aitem kuesioner berjumlah 32 aitem yang telah diuji validitasnya dengan nilai validitas isi menggunakan metode aiken's V sebesar 0,67-1 dan validitas konstruk menggunakan metode *corrected item-total correlation* sebesar 0,413-0,834. Hasil reliabilitas *internal consistency* sebesar 0,962.

Teknik pengumpulan data yang kedua menggunakan daftar cek amatan perilaku yang meliputi dimensi jumlah, frekuensi, konten dan audiens. Pengamatan perilaku dilakukan melalui media sosial *Instagram* dengan menggunakan layanan *Instafeed* dan *Instastory* yang dilakukan selama satu minggu atau tujuh hari. Teknik amatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *event sampling* untuk mengamati tingkah laku spesifik yang menjadi target perilaku dalam periode waktu tertentu (Kusdayati & Fahmi, 2016). Teknik pencatatan dimensi konten dan audiens menggunakan *checklist*, untuk melihat keberadaan atau ketidakberadaan perilaku yang menjadi target perilaku (Kusdayati & Fahmi, 2016). Perhitungan skor dimensi konten dan audiens dengan cara menjumlahkan total skor pada tiap dimensi. Teknik pencatatan pada dimensi jumlah dan frekuensi menggunakan *behavior tally* untuk menghitung jumlah perilaku yang muncul (Kusdayati & Fahmi, 2016). Perhitungan skor pada dimensi jumlah dengan menghitung total kemunculan perilaku, dan perhitungan skor pada dimensi frekuensi dengan menghitung rata-rata kemunculan perilaku.

Pengamatan perilaku dilakukan oleh tiga orang rater dengan kriteria rater, yaitu berada di tingkat akhir perguruan tinggi, memahami topik penelitian mengenai *self disclosure* dan *sharenting*, serta memiliki akun *Instagram*. Sebelum melakukan pengamatan, peneliti melakukan pengarahan untuk melakukan pengambilan data agar memiliki pemahaman yang sama. Uji reliabilitas dengan menggunakan metode *interclass correlation coefficients (ICC)* digunakan untuk menguji reliabilitas data dan konsistensi data penilaian terhadap perilaku subjek (Widhiarso, 2005). Hasil uji reliabilitas ICC pada dimensi konten dan audiens menunjukkan angka *chronbach's alpha* sebesar 0,997, nilai signifikansi anova sebesar 0,212 dan nilai reliabilitas ICC sebesar 0,991. Pada dimensi jumlah dan frekuensi menunjukkan angka *chronbach's alpha* sebesar 0,996, nilai signifikansi anova sebesar 0,782, dan nilai reliabilitas ICC sebesar 0,988.

Tahapan pelaksanaan penelitian dapat dilihat dari gambar 1



**Gambar 1.** Tahapan pelaksanaan penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Demografi partisipan penelitian ini berjumlah 206 partisipan yang merupakan orangtua dengan rentang usia 25-55 tahun, memiliki minimal satu anak dengan rentang usia anak nol hingga 18 tahun, dan aktif menggunakan media sosial *Instagram*. Pada penelitian ini didominasi dengan partisipan berjenis kelamin perempuan yaitu 163 orang (79,6%) dan laki-laki berjumlah 43 orang (20,4%).

**Tabel 1.**  
Uji Normalitas

N	Mean	Standar Deviasi	Asymp. Sig (2-tailed)
206	68,55	18,662	0,056

Berdasarkan tabel 1. Hasil perhitungan menunjukkan nilai signifikansi menggunakan metode perhitungan *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,056 ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk melakukan analisa selanjutnya yang dibutuhkan untuk menggambarkan *self disclosure* secara *online* dalam konteks *sharenting*.

**Tabel 2.**  
Perhitungan Penggolongan Kategorisasi

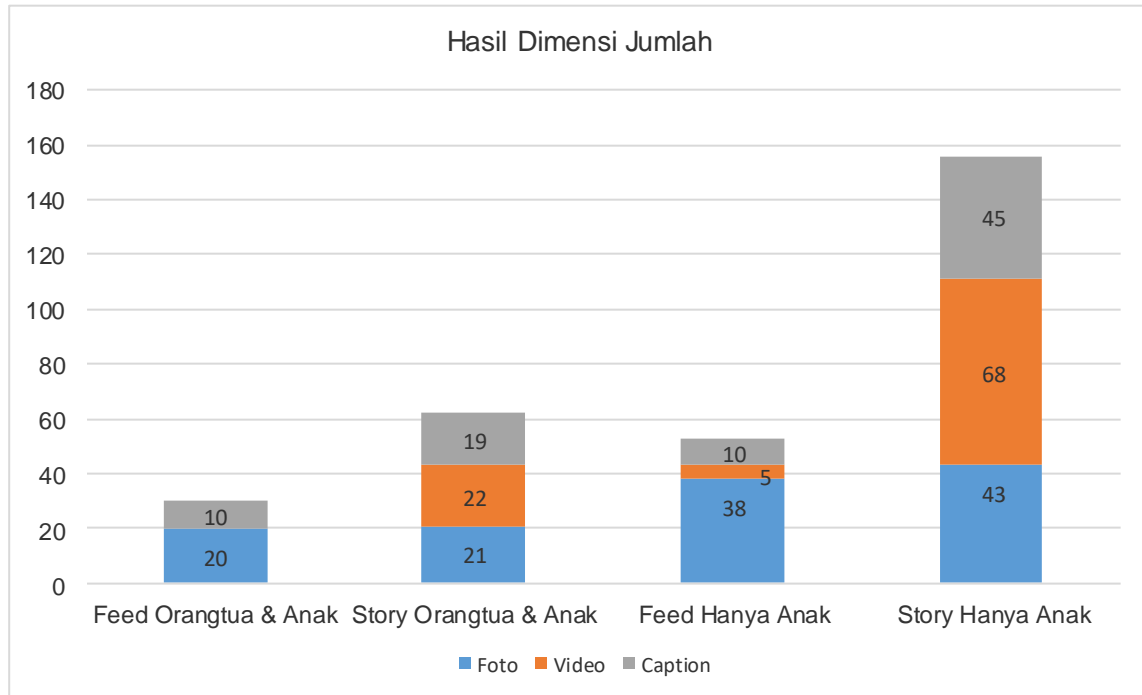
Kategori	Kriteria Penilaian
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$

Perhitungan penggolongan kategorisasi digunakan untuk dimensi intimasi, kejujuran, kesadaran dan valensi. Kategorisasi dilakukan untuk memudahkan pengukuran variabel agar dapat dianalisa dan disimpulkan sesuai dengan teori dan fenomena yang ada.

**Tabel 3.**  
Mean Dimensi *Self Disclosure* secara *Online* dalam Konteks *Sharenting*

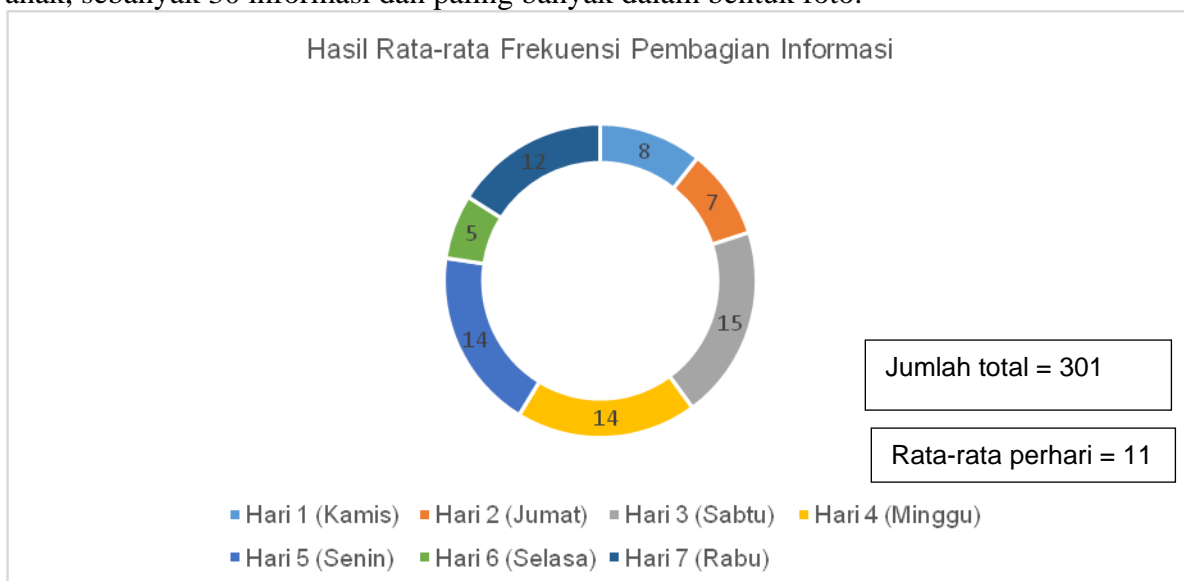
Dimensi	M	Kategori
Intimasi	18,71	Rendah
Kejujuran	16,25	Sedang

Berdasarkan hasil pada tabel 3. Dapat diketahui bahwa dimensi intimasi dalam *self disclosure* secara *online* dalam konteks *sharenting* tergolong rendah. Sedangkan pada dimensi kejujuran, kesadaran dan valensi tergolong dalam kategori sedang.



Gambar 2. Hasil Perhitungan Dimensi Jumlah

Berdasarkan gambar 2. dapat diketahui jumlah seluruh informasi yang dibagikan dalam waktu satu minggu sebanyak 301 informasi mengenai orangtua dan anak dalam bentuk foto, video dan *caption*. Jumlah kemunculan tertinggi adalah story hanya anak, sebanyak 156 informasi dan paling banyak dalam bentuk video. Jumlah kemunculan tertinggi kedua adalah story orangtua dan anak, sebanyak 62 informasi dan paling banyak dalam bentuk video. Jumlah kemunculan tertinggi ketiga adalah feed hanya anak, sebanyak 53 informasi dan paling banyak dalam bentuk foto. Jumlah kemunculan terendah adalah feed orangtua dan anak, sebanyak 30 informasi dan paling banyak dalam bentuk foto.



Gambar 3. Hasil Perhitungan Dimensi Frekuensi

Berdasarkan gambar 3. dapat diketahui rata-rata 11 informasi dibagikan oleh orangtua mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial dalam satu hari selama periode tujuh hari pengamatan. Data tambahan yang didapat adalah pembagian informasi paling banyak dibagikan pada hari Sabtu, yaitu rata-rata 15 informasi dibagikan. Informasi paling banyak selanjutnya dibagikan pada hari Minggu dan Senin, yaitu rata-rata 14 informasi dibagikan. Sedangkan informasi paling sedikit dibagikan pada hari Selasa, yaitu rata-rata 5 informasi dibagikan.

Tabel 4  
Hasil Perhitungan Dimensi Konten

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>
Orangtua dan Anak	Keseharian	12
	Momen penting	20
	Peran orangtua	14
Hanya anak	Keseharian	48
	Momen penting	12
	Perkembangan anak	34
	Informasi spesifik	32

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui perilaku yang muncul dalam dimensi konten yang paling banyak adalah keseharian anak, sebanyak 48 perilaku muncul. Konten paling banyak kedua yang dibagikan adalah perkembangan anak, sebanyak 34 perilaku muncul. Konten ketiga yang paling banyak dibagikan adalah informasi spesifik hanya anak, sebanyak 32 perilaku muncul. Sedangkan konten yang paling sedikit dibagikan adalah keseharian orangtua dan anak, dan momen penting hanya anak, sebanyak 12 perilaku muncul.

Tabel 5  
Hasil Perhitungan Dimensi Audiens

<b>Aspek</b>	<b>Jumlah</b>
Privasi Akun	12
Jumlah Followers Subyek Penelitian	30.614
Rata-rata Followers	827

Berdasarkan tabel 5, hasilnya menunjukkan dari 37 akun yang diamati, sebanyak 12 akun atau sebesar 33% memberlakukan pengaturan privasi akun pada media sosial miliknya. Total keseluruhan audiens atau *followers* akun media sosial adalah sebanyak 30.614 pengikut. Rata-rata *followers* akun media sosial adalah sebanyak 827 *followers*.

## Diskusi

*Self disclosure* merupakan sebuah proses pengungkapan diri secara verbal kepada orang lain, merujuk pada berbagai informasi mengenai diri, sikap maupun pendapat pribadi yang mungkin dikomunikasikan kepada orang lain, guna membangun hubungan komunikasi dengan orang lain Cheung (2014). Lin & Utz (2017) menambahkan bahwa *self disclosure* secara *online* memiliki kesamaan makna dengan *self disclosure* secara tradisional, namun pengungkapan diri melalui foto dan video melalui media *online* ditambahkan sebagai bentuk non-verbal. *Sharenting* adalah perilaku yang dilakukan orangtua untuk membagikan informasi berupa gambar dan video mengenai dirinya dan anaknya secara *online* (Blum-Ross

& Livingstone, 2017). *Self disclosure* secara *online* pada konteks *sharenting* artinya pengungkapan diri atau membagikan informasi pada konteks peran sebagai orangtua dan anaknya melalui media sosial.

Intimasi menurut Wheless & Grotz (1976) adalah informasi yang dibagikan bersifat intim mengenai dirinya. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, gambaran *self disclosure* secara *online* pada konteks *sharenting* dalam dimensi intimasi, masuk dalam kategori rendah ( $mean = 18,71$ ). Informasi yang dibagikan bukanlah yang bersifat pribadi (pengalaman buruk, dll) tetapi hal-hal yang umum, seperti keseharian anak, makanan kesukaan anak. Kedalaman informasi berupa pengalaman buruk orangtua, pengalaman buruk anak dan masalah yang dihadapi oleh orangtua dan anak, menunjukkan orangtua memberikan penilaian kecil terhadap dirinya. Penilaian yang besar dari orangtua terdapat pada pernyataan yang menunjukkan orangtua menceritakan keseharian anak, kesukaan anak terhadap suatu kegiatan ataupun makanan kesukaan anak, dan pengalaman pribadinya sebagai orangtua. Hal ini menunjukkan bahwa kedalaman informasi yang dibagikan oleh orangtua melalui media sosial anak lebih mengarah pada kegiatan yang dilakukan anak sehari-hari dan kesukaan anak, serta pengalaman menjadi orangtua. Sedangkan untuk masalah pribadi yang dialami oleh orangtua dan anak yang bersifat sensitif bagi anak tidak dibagikan oleh orangtua melalui media sosial. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Marasli (2016) di Turki yang menyatakan bahwa informasi yang dibagikan oleh orangtua tidak hanya mencakup informasi mengenai keseharian dan pencapaian anak, melainkan informasi yang bersifat sensitif bagi anak tetap dibagikan oleh orangtua melalui media sosial.

Kejujuran adalah kondisi yang sebenarnya atau kegiatan yang sebenarnya terjadi, kemudian dibagikan kepada orang lain (Wheless & Grotz, 1976). Hasil analisis data pada dimensi kejujuran, tergolong dalam kategori sedang ( $mean = 16,25$ ). Jika dilihat dari skor pada aitem dimensi kejujuran terdapat perbedaan skor penilaian dari responden yang cukup jauh. Pernyataan yang diberikan penilaian besar oleh responden terdapat pada aitem yang menunjukkan orangtua menceritakan prestasi anak, perasaan menjadi orangtua, dan perkembangan anak dengan jujur. Sedangkan aitem yang diberikan penilaian kecil oleh responden terdapat pada aitem “menceritakan masalah pribadi saya sebagai orangtua di media sosial dengan jujur” dan “menceritakan pengalaman buruk anak saya di media sosial”. Hal ini menunjukkan orangtua akan terbuka atau membagikan keadaan sebenarnya ketika informasi peristiwanya adalah tentang prestasi, perkembangan anak, perasaan menjadi orangtua. Sedangkan untuk pengalaman buruk dan masalah pribadi orangtua memilih untuk tidak terbuka di media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Blum-Ross & Livingstone (2017) di Inggris memberikan hasil yang cukup berbeda, dari cerita mengenai yang dibagikan orangtua melalui *blog* sepenuhnya sesuai dengan keadaan yang terjadi pada anaknya, artinya baik cerita mengenai keseharian ataupun masalah yang dihadapi oleh anak dibagikan oleh orangtua melalui media *online*.

Dimensi kesadaran menurut Wheless & Grotz (1976) adalah kondisi diri secara sadar ketika membagikan informasi kepada orang lain, artinya ketika membagikan informasi, orang tersebut menyadari konsekuensi yang akan dihadapinya kemudian. Hasil analisis data pada dimensi kesadaran dalam penelitian ini, tergolong dalam kategori sedang ( $mean = 14,95$ ). Jika dilihat dari skor penilaian tertinggi yang dinilai oleh responden terdapat pada aitem yang menyatakan orangtua memahami konsekuensi yang akan dihadapai ketika membagikan foto bersama anak, pengalaman menjadi orangtua, keseharian anak, dan prestasi anak. Sedangkan penilaian terendah dari responden terdapat pada aitem yang menyatakan kondisi sadar dalam membagikan informasi berupa pengalaman buruk orangtua dan anak, masalah yang dihadapi

orangtua dan anak. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa orangtua mengetahui konsekuensi yang akan dihadapinya ketika membagikan foto bersama anaknya, pengalamannya menjadi orangtua, keseharian anak dan prestasi anak melalui media sosial. Pada saat yang sama, kesadaran orangtua ketika membagikan informasi mengenai pengalaman buruk dan masalah yang dihadapi orangtua dan anak masih rendah. Hal ini serupa seperti yang diungkapkan oleh Steinberg (2017) dalam penelitian yang dilakukannya di Amerika, bahwa orangtua terkadang tidak sadar akan konsekuensi yang akan diterima anaknya di masa yang akan datang dengan membagikan informasi mengenai anaknya melalui media sosial.

Valensi, yaitu pengungkapan positif dan negatif yang mengandung aspek penilaian dari orangtua (Wheless & Grotz, 1976) termasuk dalam kategori sedang ( $mean = 18,25$ ). Hasil menunjukkan, orangtua yang mengungkapkan diri di media sosial, memberikan penilaian positif untuk informasi-informasi berupa pencapaian perkembangan anak, keseharian anak, prestasi anak, dan kata-kata motivasi positif kepada orangtua lainnya mengenai peran sebagai orangtua. Sedangkan informasi yang diberikan penilaian negatif berupa pengalaman buruk anak, pengalaman buruk orangtua, dan kegagalan yang dialami anak. Pernyataan pada aitem dalam dimensi valensi yang paling banyak dipilih menyatakan bahwa orangtua membagikan lebih banyak hal positif dibandingkan hal negatif melalui media sosial. Data tambahan yang diperoleh menunjukkan, orangtua lebih banyak membagikan informasi yang bersifat positif dibandingkan informasi yang bersifat negatif. Keempat dimensi yang telah dijabarkan, menggambarkan bahwa setiap aitem yang menyatakan pengalaman buruk orangtua dan anak, masalah yang dihadapi orangtua dan anak diberikan penilaian kecil oleh orangtua. Hasil dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Marasli (2016) di Turki, tidak hanya informasi yang bersifat positif yang banyak dibagikan oleh orangtua, namun orangtua juga membagikan banyak informasi negatif mengenai anaknya melalui media sosial.

Hasil analisis data pada dimensi jumlah, menunjukkan sebanyak 301 informasi dibagikan melalui media sosial oleh 37 subyek penelitian dalam periode waktu yang telah ditentukan yaitu selama tujuh hari atau satu minggu. Informasi dibagikan melalui kedua fitur yang ditawarkan oleh *Instagram* yaitu, *Instafeed* dan *Instastory*, informasi yang dibagikan berupa foto, video dan *caption*. Berdasarkan hasil perhitungan jumlah kemunculan informasi, jumlah terbanyak adalah informasi yang dibagikan melalui *Instastory* dan informasi yang paling banyak dibagikan berupa video sebanyak 68 video dalam satu minggu yang berisi aktivitas anak. Jumlah terbanyak selanjutnya adalah informasi yang dibagikan melalui *Instastory* dan informasi yang paling banyak dibagikan berupa video sebanyak 22 video yang berisi aktivitas yang dilakukan orangtua bersama anaknya. Selanjutnya, jumlah terbanyak ketiga adalah informasi yang dibagikan melalui *Instafeed* dan informasi yang paling banyak dibagikan berupa foto sebanyak 38 foto mengenai anak. Terakhir, jumlah terendah adalah informasi yang dibagikan melalui *Instafeed* dan informasi yang dibagikan paling banyak berupa foto sebanyak 20 foto mengenai orangtua dan anak. Hal ini menunjukkan fitur yang paling banyak digunakan orangtua adalah *Instastory*, yang berarti informasi yang dibagikan hanya bersifat sementara atau hanya bertahan selama 24 jam. Selain itu, foto yang dibagikan mengenai anak juga menyumbangkan angka yang cukup besar pada dimensi jumlah. Artinya, ketika membagikan informasi melalui media sosial orangtua lebih banyak membagikannya kepada orang lain yang bersifat sementara dan informasi yang lebih banyak dibagikan adalah informasi mengenai anaknya saja.

Menurut frekuensi membagikan informasi mengenai orangtua dan anak yang telah ditentukan oleh peneliti, yaitu selama tujuh hari atau satu minggu. Berdasarkan hasil amatan selama periode waktu tersebut, hasilnya menunjukkan orangtua membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial dalam semua periode waktu, yakni rata-rata 11 informasi dibagikan dalam bentuk foto, atau video, atau *caption* melalui media sosial dalam satu hari. Jika dilihat waktu aktif orangtua, yaitu 24 jam dikurangi waktu tidur 6-7 jam maka 11 informasi dibagikan dalam waktu 16 jam per hari atau sama dengan setiap satu setengah jam orangtua membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial. Penelitian yang dilakukan Cino dan Demozzi (2017) di Italia menunjukkan hasil yang sama, setidaknya satu sampai empat informasi dibagikan oleh orangtua dalam satu hari yang berisi anaknya melalui media sosial. Data tambahan yang didapat dari penelitian ini jumlah pada dimensi frekuensi, ditemukan bahwa orangtua paling banyak membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya pada hari ketiga, hari keempat, dan hari kelima. Ketiga hari yang menunjukkan jumlah terbanyak adalah hari sabtu, minggu dan senin. Artinya orangtua paling banyak membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya di akhir pekan.

Hasil analisa data pada dimensi konten menunjukkan kemunculan perilaku atau informasi yang paling banyak dibagikan melalui media sosial adalah keseharian anak, sebanyak 48 perilaku atau informasi yang muncul. Jika dilihat dari aitem yang paling banyak menggambarkan keseharian anak adalah aitem yang menunjukkan orangtua membagikan momen anak ketika sedang bermain dan sedang makan. Perilaku atau informasi yang paling banyak kedua dibagikan melalui media sosial adalah perkembangan anak, sebanyak 34 perilaku atau informasi yang muncul. Aitem yang paling banyak menggambarkan perkembangan anak adalah perilaku atau informasi yang menunjukkan proses tahapan perkembangan anak. Perilaku atau informasi yang paling banyak ketiga yang dibagikan adalah informasi spesifik, sebanyak 32 perilaku atau informasi yang muncul. Aitem yang menyumbangkan jumlah terbanyak adalah perilaku membagikan tanggal ulang tahun anak di media sosial dan hobi atau kegiatan kesukaan anak. Pada kategori peran orangtua juga menunjukkan jumlah yang cukup besar, yaitu sebanyak 14 perilaku atau informasi muncul dari 37 responden. Sedangkan perilaku atau informasi yang paling sedikit muncul adalah keseharian orang tua dan anak, yang dimaksud pada aitem ini adalah munculnya informasi berupa foto, video atau *caption* yang melibatkan orangtua dan anak sekaligus. Pada dimensi ini dapat menggambarkan bahwa konten yang paling banyak dibagikan melalui media sosial oleh orangtua adalah konten yang hanya berisi anaknya saja, dan kategori konten yang paling banyak dibagikan adalah keseharian anak, perkembangan anak, dan informasi spesifik mengenai anak. Selain itu, informasi mengenai peran dan pengalaman sebagai orangtua juga banyak dibagikan melalui media sosial. Hasil dari dimensi konten ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Marasli (2016) di Turki yang menunjukkan hasil bahwa orangtua paling banyak membagikan informasi mengenai anaknya, terutama pada hal-hal yang menyenangkan, hari-hari penting seperti tanggal ulang tahun anak, dan aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak.

Hasil perhitungan pada dimensi audiens, menunjukkan bahwa dari 37 orangtua pengguna aktif media sosial *Instagram* yang akunnya diamati, sebanyak 12 akun atau sebesar 33% menggunakan fitur privasi akun pada media sosial miliknya. Hasil dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan di Italia oleh Cino dan Demozzi (2017) yang menunjukkan bahwa dari banyaknya orangtua yang membagikan informasi melalui media sosial hanya 12% yang menggunakan fitur privasi pada akun media sosial miliknya. Artinya, orangtua membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial dengan tidak mempertimbangkan privasi akun, atau dengan kata lain orangtua membiarkan



informasi mengenai dirinya dan anaknya dapat dilihat oleh siapapun, tanpa adanya batasan dari audiens yang melihat informasi tersebut. Berdasarkan perhitungan jumlah pengikut, jumlah pengikut dari 37 orangtua yang akunnya diamati adalah sebanyak 30.614 dengan rentang jumlah pengikut dari yang paling sedikit sebesar 66 dan yang paling banyak sebesar 2.075 pengikut.

Jika dilihat secara keseluruhan hasil dalam penelitian ini, pada dimensi intimasi dapat dilihat dari aitem yang diberikan penilaian tinggi oleh orangtua menunjukkan bahwa informasi yang dibagikan oleh orangtua melalui media sosial adalah keseharian anak, perkembangan anak, kesukaan anak, sedangkan aitem yang diberikan penilaian rendah oleh orangtua menunjukkan bahwa informasi yang jarang dibagikan orangtua adalah pengalaman buruk yang dialami orangtua dan anak, serta masalah yang dihadapi orangtua dan anak. Hal ini didukung dari hasil pada dimensi valensi yang menyatakan orangtua membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial, lebih banyak yang bersifat positif seperti prestasi anak, pencapaian perkembangan anak, keseharian anak dan motivasi positif dari orangtua dibandingkan dengan yang bersifat negatif seperti pengalaman buruk dan masalah yang dihadapi orangtua dan anak.

Hal ini memberikan dampak bagi dimensi lainnya, seperti dimensi kejujuran dan kesadaran. Setiap aitem yang menyatakan bahwa orangtua membagikan pengalaman buruk dan masalah yang dihadapi orangtua dan anak akan diberikan penilaian rendah. Penilaian kecil responden terhadap aitem yang melibatkan pengalaman buruk dan masalah yang dihadapi orangtua dan anak pada dimensi kejujuran tersebut memberikan sumbangan pada nilai rata-rata pada dimensi kejujuran tergolong dalam kategori sedang. Sehingga, jika dilihat secara keseluruhan pada dimensi kejujuran, orangtua membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial dengan apa adanya atau dengan kata lain tidak ada manipulasi di dalamnya. Hal yang sama terjadi pada dimensi kesadaran, aitem diberikan penilaian rendah karena pada dimensi intimasi tergambar bahwa orangtua tidak membagikan informasi berupa pengalaman buruk dan masalah yang dihadapi orangtua dan anak melalui media sosial. Sehingga jika dilihat secara keseluruhan pada dimensi kesadaran, orangtua sedang dalam kondisi mengetahui konsekuensi yang akan diterimanya ketika membagikan informasi mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial.

*Self disclosure* secara *online* memiliki keuntungan berupa dukungan sosial dan hubungan sosial secara *online*. Berdasarkan hasil yang diperoleh, orangtua lebih banyak membagikan informasi yang bersifat positif. Hal ini membawa pada pertanyaan apakah benar dengan membagikan informasi positif orangtua akan mendapatkan dukungan sosial melalui media sosial? atau orangtua akan mendapatkan dampak lainnya? Jika orangtua mendapatkan dukungan sosial, seperti apakah bentuk dukungan sosial yang orangtua dapatkan? Pertanyaan ini dapat menjadi implikasi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai *sharenting*. Selanjutnya, data yang menunjukkan Orangtua yang tidak membatasi audiens, dengan tidak memberlakukan privasi akun, serta membagikan kehidupan sehari-hari mengenai anaknya dapat memberikan peluang bagi penindak kejahatan untuk menelusuri jejak identitas digital milik anak. Hal ini dapat dijadikan bahan refleksi bagi orangtua sebelum melakukan *sharenting* serta dapat dijadikan acuan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai *self disclosure* secara *online* dan *sharenting* di Indonesia.

Penelitian ini dilakukan secara terbatas pada 207 responden yang mayoritas tinggal di Jakarta, sehingga tidak dimaksudkan sebagai generalisasi untuk seluruh populasi orangtua.

Selain itu, peneliti juga kurang lengkap dalam menyertakan data demografis yang seharusnya diisi oleh responden ketika mengisi *self report*, yaitu usia partisipan dan usia anak.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapat dan telah dijabarkan, dapat digambarkan bahwa *self disclosure* secara *online* pada konteks *sharenting* adalah pengungkapan diri dari orangtua mengenai dirinya dan anaknya melalui media sosial dengan kedalaman informasi lebih mengarah pada informasi bersifat positif seperti pencapaian prestasi anak, perkembangan anak, keseharian anak, informasi spesifik mengenai anak, dan peran menjadi orangtua dengan apa adanya. Frekuensi membagikan informasi melalui media sosial tergolong sering, sebanyak 11 informasi dibagikan perhari. Informasi yang dibagikan paling banyak berupa video melalui fitur yang bersifat sementara, yakni hanya bertahan 24 jam dan dibagikan paling banyak di akhir pekan dan dengan tidak mempertimbangkan privasi akun, orangtua menyadari konsekuensi yang akan diterimanya.

## Saran

Peneliti dapat memberikan saran bagi peneliti selanjutnya yaitu untuk lebih terperinci ketika pengambilan data, seperti data demografis yang cukup penting untuk mendeskripsikan partisipan penelitian. Selanjutnya, pada saat meminta penilaian dari rater, lebih baik membuat janji sebelumnya dengan rater, kemudian menunggu penilaian rater pada saat yang sama. Berdasarkan pengalaman peneliti dalam mencari jurnal pendukung mengenai *self disclosure* dan *sharenting* yang masih sulit ditemukan, peneliti memberikan saran untuk melakukan banyak penelitian dan melakukan pengembangan penelitian mengenai *self disclosure* atau *sharenting* di Indonesia.

Pada penelitian selanjutnya, terkait perilaku *sharenting* di Indonesia disarankan untuk berfokus pada konten atau informasi yang dibagikan oleh orangtua serta dampak yang akan diterima oleh orangtua dan anak. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menggunakan media sosial lainnya yang menonjolkan fitur membagikan video seperti *Youtube*. Bagi orangtua, penelitian ini diharapkan menjadi bahan untuk merefleksikan diri dalam membagikan informasi mengenai anaknya melalui media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhitia, F. B. (2018). Millenials Dominasi Penggunaan Internet, Kebanyakan untuk Chatting dan Media Sosial. IDN times. Diunduh dari <https://www.idntimes.com/news/indonesia/fitang-adhitia/millennials-dominasi-penggunaan-internet-kebanyakan-untuk-chatting-dan-media-sosial-1>.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi Keempat). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian* (Edisi Kedua, cetakan pertama). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bazarnova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self Disclosure in Social Media: Extending the Functional Approach to Disclosure Motivations and Characteristics on Social Network Sites . *Journal of Communication* 64(4), 635-657.

- Blumm-Ross, A., & Livingstone, S. (2017 ). Sharenting: Parent Blogging and The Boundaries of The Digital Self . LSE Research Online, Vol. 15(2), 110-125.
- Brosch, A. (2016). When the Child is Born into the Internet: Sharenting as a Growing Trend among Parents on Facebook . The New Educational Review, 43(1) 225-235.
- Brosch, A. (2018). Sharenting-Why do Parents Violate Their Children's Privacy? The New Education Review, 54(4) 75-85.
- Chen, X. (2014). The Influence of Personality Traits and Social Networks on the Self Disclosure Behavior of Social Network Site Users. Emerald Insight, 26(3) 566-586.
- Cheung, C., & al, e. (2014). Self Disclosure in Social Networking Sites. Emerald Insight. Vol. 25(2), 279-299.
- Demozzi, S., & Cino, D. (2017). Parents and Children in Virtual Showcase. The Case of Sharenting-Key Findings (Revised) . Italian Journal of Family Journal, n.2-2017, 153-184.
- Greaves, D. (2018). Supporting Parents Make Better Decisions if Sharing Online About Their Children . Western Digital Safeguard Steering Group .
- Hootsuite. (2019). All the Data and Trends You Need to Understand Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Behaviours in 2019. We Are Social Hootsuite.
- Horning, G. (2018). Dangers of Sharenting. Truelove.co.za.
- Hurlock, E. B. (2015). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kim, J., & Dindia, K. (2011). Online Self Disclosure: A Review of Research . Computer-Mediated Communication in Personal Relationships 1(9) 156-180.
- Krisdyahayu, M. R. (2018). Sejarah Internet dan Perkembangan Media Sosial di Indonesia dari Friendster Hingga Snapchat. Kompasiana.
- Kusdayati, S., & Fahmi, I. (2016). Observasi Psikologi. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Lin, R., & Utz, S. (2017). Self Disclosure on SNS: Do Disclosure Intimacy and Narrativity Influence Interpersonal Closeness and Social Attraction? Computers in Human Behavior, Vol.70 426-436.
- Marsali, e. a. (2016). Parents' Shares on Social Networking Sites About their Children: Sharenting. Anthropologist, Vol. 24(2), 399-406.
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Edisi Revisi) . Jakarta: Rajagrafindo Persada.

- Priya, Kumar, & Schoenebeck, S. (2015). The Modern Day Baby Book: Enacting Good Mothering and Stewarding Privacy on Facebook. *Systems in Support of Health & Wellness*, 1302-1312.
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif* (Edisi Pertama). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sisrazeni. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Interaksi Sosial Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Tahun 2016/2017 IAIN Batu Sangkar. *IAIN Batu Sangkar*, Vol.1(2) 437-448.
- Steinberg, S. B. (2017). Sharenting: Children's Privacy in the Age of Social Media . *Emory Law Journal*. Vol 66, 838-883.
- Wagner, A., & Gasche, L. A. (2018). Sharenting: Making Decisions about Other's Privacy on Social Networking Sites. *EconPapers*.
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self Disclosure. *Summer*, Vol. 2(4), 338-346.
- Widhiarso, W. (2005). *Mengestimasi Reliabilitas* (Edisi Keempat). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

# PERILAKU *SHARENTING* DITINJAU DARI TEORI PERILAKU TERENCANA

Janice Mikhaya Alexandra, Pinkan Margaretha Indira

Universitas Kristen Krida Wacana

Jl. Tanjung Duren Raya No. 4, Tj. Duren Utara, Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

janice.2016fpsi008@civitas.ukrida.ac.id

## Abstract

Social media has become the medium of sharenting that has been done by parents. Sharenting is an information-sharing behaviour in the form of pictures, videos, and social media status. This research aim is to see the contribution of Theory of Planned Behaviour to the sharenting behaviour. The data was collected using Sharenting Behavior Intention Scale and analyzed with regression analysis. There were 206 participants in this study (164 women and 42 men). Attitude toward behaviour, subjective norm, and perceived behavioural control that have 74% contribution to the intention. Perceived behavioural control stand as the highest contributor (66%) toward the intention to do sharenting. This research found that sharenting happened because of parents' perception of the facility and the ability to commit sharenting. While attitude toward behaviour contributed about 46% and subjective norm about 30%. Therefore, the first reason why parents perform sharenting is because of the picture and video features facilitated by smartphone, the second one is the availability of positive attitudes towards sharenting as well as the consideration to fulfil others wishes who expect parents to perform sharenting. The finding in this research shows that sharenting happens because of external factors; so that parents reflect on their reason on doing sharenting. That aside, the finding in this research would provide the needed information to decide on increasing or decreasing the intention of doing sharenting.

**Keywords:** Sharenting behaviour, Theory of Planned Behaviour, Parents

## Abstrak

Media sosial telah menjadi sarana bagi orangtua untuk melakukan *sharenting*. Perilaku *sharenting* merupakan kegiatan membagikan informasi dalam bentuk foto, video dan menuliskan status di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab perilaku *sharenting* ditinjau dari Teori Perilaku Terencana berikut kontribusi dari setiap prediktornya yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan. Data dikumpulkan menggunakan Skala Intensi Perilaku *Sharenting*, kemudian dianalisis dengan analisis regresi untuk mengetahui kontribusi dari setiap prediktor. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 206 orang (164 wanita dan 42 pria). Hasil penelitian menunjukkan sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol yang dipersepsikan berkontribusi sebesar 74% terhadap intensi untuk melakukan *sharenting*. Kontrol yang dipersepsikan merupakan kontributor terbesar (66%) terhadap intensi untuk melakukan *sharenting*. Penelitian ini menemukan bahwa *sharenting* terjadi karena adanya persepsi orangtua terhadap kemudahan dan kemampuan untuk melakukan *sharenting*. Sementara sikap berkontribusi sebesar 46% dan norma subjektif sebesar 30%. Dengan demikian orang tua melakukan *sharenting* lebih karena kemudahan yang disebabkan dari adanya fitur foto dan video yang tersedia di smartphone, baru disebabkan dari adanya sikap yang positif terhadap *sharenting* serta pertimbangan untuk memenuhi keinginan orang lain yang mengharapkan orangtua untuk melakukan *sharenting*. Hasil penelitian ini menemukan *sharenting* terjadi karena faktor eksternal, sehingga penelitian ini dapat membuat orangtua merefleksikan kembali alasan mereka melakukan *sharenting*. Selain itu temuan dalam penelitian ini dapat memberi informasi untuk meningkatkan atau mengurangi intensi untuk melakukan *sharenting*.

**Kata kunci:** Perilaku *Sharenting*, Teori Perilaku Terencana, Orangtua

## PENDAHULUAN

Internet telah menjadi bagian penting dalam menjalani aktivitas di kehidupan sehari-hari. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2017 mengemukakan sebanyak 54,68% penduduk Indonesia adalah pengguna internet. Media sosial merupakan salah satu layanan internet yang paling sering diakses (87,13%) Data tersebut menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia menggunakan media sosial dengan intensitas yang cukup tinggi. Peneliti menemukan media sosial telah mengubah cara masyarakat untuk mengumpulkan informasi. Berawal dari mengumpulkan informasi secara konvensional lalu berubah menjadi berbasis digital. Afrilia (2017) dalam penelitiannya yang dilakukan kepada ibu muda menemukan hal yang serupa yaitu, internet dan media sosial telah menjadi media utama untuk mendistribusikan informasi. Perubahan tersebut juga dialami oleh pengguna internet dengan intensitas tertinggi, yaitu orangtua yang termasuk dalam kelompok usia 19-34 tahun dan 35-55 tahun (APJII, 2017). Orangtua masa kini juga turut mengalami perubahan tersebut (Afrillia, 2017), mereka lebih banyak mencari informasi dari lingkungan mikro yang ada di sekitar mereka seperti orangtua, saudara, atau mertua.

Peneliti juga menemukan adanya perubahan yang terjadi pada orangtua ketika mereka mengumpulkan dan membagikan informasi. Hal ini diperoleh dari survei awal yang dilakukan pada tanggal 9 April 2019 kepada 85 orangtua yang aktif menggunakan media sosial, dengan kisaran usia 25 hingga 55 tahun, dan memiliki anak minimal satu dengan rentang usia 0-18 tahun. Hasil survei menemukan media sosial digunakan orangtua untuk membagikan informasi tentang anak dan diri mereka dalam bentuk foto, video, dan status. Penemuan lainnya menunjukkan 80% orangtua membagikan informasi tentang diri mereka dan anaknya, 15,3% hanya membagikan informasi tentang dirinya, dan sebanyak 4,7% hanya membagikan informasi tentang anaknya. Informasi yang dibagikan merupakan kegiatan mereka bersama anak, perkembangan anak, prestasi yang dicapai, dan pola asuh yang mereka terapkan sebagai orangtua. Orangtua membagikan informasi tentang diri dan anak mereka dengan berbagai tujuan, seperti mendokumentasikan anak-anak, membagikan informasi, menyebarkan perasaan senang, motivasi dan semangat, mengedukasi, mengikuti zaman atau *trend*, membangun relasi dengan orang lain, dan memberikan inspirasi.

Ketika orangtua membagikan informasi mengenai diri mereka dan anaknya, mereka sedang melakukan *sharenting*. *Sharenting* merupakan perilaku membagikan informasi mengenai diri dan anak dalam bentuk foto dan tulisan melalui jejaring internet (Blumm-Ross & Livingstone, 2017). Marasli, Suhendan, Yilmazturk, dan Cok (2016) juga menemukan orangtua di Turki membagikan informasi tentang diri mereka dan anaknya melalui media sosial Facebook. Marasli *et al* (2016) menyatakan orangtua sering membagikan informasi anak mereka melalui foto dan video yang diunggah di media sosial. Informasi yang kerap kali dibagikan adalah kegiatan anak di hari istimewa, permasalahan kesehatan, pendidikan, kegiatan olahraga, kesenian, hingga rekomendasi produk untuk merawat anak. Menurut Marasli, *et al* (2016) perilaku *sharenting* dilakukan karena ingin menyebarkan hal yang menyenangkan, dan juga munculnya perasaan senang yang dirasakan orangtua ketika mereka mengetahui ada orang lain yang mengagumi informasi yang mereka bagikan. Selain itu orangtua juga bisa melakukan *sharenting* karena ingin mengikuti orang lain yang juga melakukan perilaku tersebut, (Marasli, *et al*. 2016).

Archer dan Kao (2018) menemukan ibu muda di Australia melakukan perilaku *sharenting* untuk memberikan dan mencari dukungan sosial kepada orangtua lainnya. Orangtua tidak hanya membagikan informasi tentang anak tetapi juga mengenai diri mereka. Archer dan Kao

(2018) dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa orangtua menggunakan *Facebook* untuk berbagi informasi, bercerita, dan memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial diberikan kepada orangtua yang baru memiliki anak, karena mereka perlu beradaptasi dalam peran barunya sebagai orang tua yang perlu menyusui anak, merawat anak sambil menjalani pemulihan pasca melahirkan, kesehatan mental, dan mempersiapkan diri untuk kembali beraktivitas rutin seperti bekerja. Orangtua yang membutuhkan dukungan sosial seringkali mengalami hambatan seperti merasa takut akan dinilai. Hambatan tersebut yang menjadikan media sosial sebagai alternatif untuk mencari informasi dan berkonsultasi. Afrilia (2017) juga menemukan ibu muda di Indonesia menggunakan media sosial sebagai media untuk berbagi pengalaman mereka sebagai orangtua. Motif lainnya yang ditemukan yaitu mencari informasi yang diperoleh dari media sosial lebih mudah dijangkau daripada mencari informasi dengan berkonsultasi dengan keluarga atau kerabat.

Perilaku manusia dapat terjadi karena faktor-faktor yang dapat ditinjau dari berbagai macam pendekatan perilaku. Beberapa pendekatan perilaku yang dapat meninjau perilaku manusia adalah Pengkondisian Klasikal, Pengkondisian Operan, Teori Kognitif Sosial, Teori Perilaku beralasan, dan teori perilaku terencana. Pengkondisian Klasikal menjelaskan perilaku manusia terbentuk karena asosiasi. Perilaku manusia terbentuk sebagai respon dari stimulus yang diasosiasi, (Feist & Feist, 2017). Dalam pendekatan ini, individu tidak dapat mengendalikan respons dari stimulus yang diasosiasi, sehingga perilaku yang muncul disebabkan dari respon yang telah diasosiasi. Pengkondisian Operan menjelaskan perilaku manusia dapat diprediksi dan dikontrol melalui penguatan dan hukuman. Individu yang mendapatkan penguatan setelah melakukan perilaku akan mengulangi perilaku tersebut sehingga perilaku menjadi meningkat. Sedangkan individu yang mendapatkan hukuman, perilakunya akan berkurang atau tidak terjadi lagi. Ketika ingin meningkatkan atau mengurangi suatu perilaku, maka penguatan dan hukuman harus diberikan secara langsung ketika perilaku muncul, (Feist & Feist, 2017).

Teori kognitif sosial menyatakan perilaku manusia dapat terbentuk dari proses belajar. Individu memiliki fleksibilitas untuk mempelajari macam-macam perilaku di berbagai situasi. Individu juga memiliki kapasitas untuk mengatur kehidupan mereka, karena terdapat proses kognitif yang memengaruhi mereka untuk mengambil keputusan. Selain itu perilaku dapat juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, pengamatan diri, dan proses kognitif (Feist & Feist, 2017). Pendekatan ini memandang bahwa perilaku dipengaruhi oleh proses kognitif yang terjadi pada individu.

Teori Perilaku Beralasan menjelaskan faktor utama dari terjadinya perilaku ialah intensi. Intensi untuk melakukan perilaku dipengaruhi oleh sikap dan norma subjektif yang dimiliki individu terhadap perilaku tersebut. Sikap ditentukan oleh keyakinan terhadap hasil dari menjalankan perilaku, serta evaluasi berdasarkan hasil tersebut. Norma subjektif dipengaruhi oleh keyakinan normatif individu yang dipengaruhi oleh orang lain yang dianggap penting mendukung atau tidak mendukung mereka melakukan perilaku. Pendekatan ini menjelaskan perilaku dapat muncul karena ada niat (faktor motivasional) dari dalam diri individu, namun Teori Perilaku Beralasan belum dapat memprediksi terjadinya perilaku ketika adanya tingkat kontrol terhadap perilaku. Hal ini yang akhirnya menyebabkan Azjen (dalam Glanz, Rimer, & Viswanath, 2015) menambahkan faktor kontrol yang dipersepsikan untuk mengukur faktor non-motivasional yang ada pada individu, dan kemungkinan dapat memengaruhi intensi dan perilaku, (Azjen, 1991).

Teori Perilaku Terencana terbentuk dari pembaharuan Teori Perilaku Beralasan. Teori Perilaku Terencana menjelaskan bahwa individu akan melakukan perilaku karena memiliki niat untuk melakukannya. Niat dapat diprediksi dari tiga prediktor yaitu, sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan. Sikap terhadap perilaku merupakan evaluasi orangtua mengenai hasil positif atau negatif yang diterima ketika menampilkan perilaku. Norma subjektif merupakan persepsi orangtua terhadap harapan dari orang lain yang dianggap penting, serta adanya motivasi untuk memenuhi harapan tersebut. Kontrol yang dipersepsikan adalah keyakinan orangtua mengenai ada atau tidaknya hal yang mendukung atau menghambat ketika ingin memunculkan perilaku, serta persepsi tentang kemampuannya untuk menampilkan perilaku. Berdasarkan pemaparan tentang pendekatan perilaku, peneliti menggunakan Teori Perilaku Terencana untuk meninjau perilaku *sharenting*. Pendekatan ini mencakup sebagian besar penjelasan terjadinya perilaku pada pendekatan lainnya, adanya aspek sikap dan norma subjektif dapat menjelaskan penyebab munculnya perilaku dari faktor internal atau motivasional pada orangtua, sedangkan kontrol perilaku yang dipersepsikan dapat menjelaskan terjadinya perilaku dari faktor non-motivasional seperti akses yang mendukung orangtua untuk berperilaku (Ajzen, 1991).

Perilaku *sharenting* kerap kali dijelaskan berbeda-beda karena sampai saat ini belum ada definisi yang disepakati bersama. *Sharenting* diartikan sebagai istilah untuk menjelaskan perilaku orangtua saat membagikan informasi terkait diri dan anaknya yang dikemas dalam foto melalui jejaring internet, (BlumRoss & Livingstone, 2017). Brosch (2018) mendefinisikan *sharenting* sebagai kegiatan mempublikasikan informasi mengenai anak dalam bentuk foto dan video di media sosial. Steinberg (2017) mengartikan *sharenting* sebagai kata untuk menjelaskan perilaku orangtua ketika membagikan kehidupan anak mereka melalui jejaring internet. Lain halnya menurut Marasli *et al* (2016) yang mengartikan *sharenting* sebagai gabungan dari kata *sharing* dan *parenting*, lalu didefinisikan sebagai pemberian informasi mengenai anak di media sosial. *Sharenting* juga didefinisikan sebagai istilah untuk menjelaskan fenomena dari membagikan informasi tentang anak dalam jejaring internet, (Clark, Singer, Moreno, Kauffman, & Hale, 2015). Hal serupa juga ditemukan Sivak dan Smirnov (2018), *sharenting* merupakan perilaku orangtua dalam menggunakan media sosial untuk mengkomunikasikan informasi rinci mengenai anak mereka. Berdasarkan pemaparan mengenai perilaku *sharenting* dari penelitian terdahulu, peneliti mengartikan *sharenting* sebagai perilaku orangtua membagikan informasi mengenai diri dan anak dalam bentuk foto, video, dan status di media sosial.

Hasil penelitian terdahulu mengenai perilaku *sharenting* menunjukkan adanya aspek dari prediktor sikap yang positif dan kemudahan akses untuk melakukan *sharenting* (Archer & Kao, 2018; Afrilia, 2017; Marasli *et al.*, 2016). Hal tersebut menyebabkan peneliti ingin meninjau perilaku *sharenting* dari Teori Perilaku Terencana (Ajzen, 1991) untuk mengetahui prediktor dari intensi yang berkontribusi terhadap perilaku *sharenting*. Penelitian sebelumnya menjadikan orangtua yang termasuk dalam kelompok usia dewasa awal sampai tengah sebagai partisipan dalam penelitian *sharenting* (Afrilia, 2017; Archer & Kao, 2018 Blumm-Ross & Livingstone, 2017; Marasli *et al.*, 2016). Peneliti menjadikan orangtua dengan usia dewasa muda hingga dewasa tengah yang telah memiliki anak untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Penjabaran tersebut mengarahkan peneliti untuk mengetahui kontribusi aspek Teori Perilaku Terencana terhadap perilaku *sharenting* pada orangtua. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah sikap terhadap perilaku memengaruhi intensi orangtua untuk melakukan *sharenting*, norma subjektif memengaruhi intensi orangtua untuk melakukan *sharenting*, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan memengaruhi intensi orangtua untuk melakukan *sharenting*.



## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional *non-eksperimental*. Penelitian ini meneliti variabel *sharenting*, sikap terhadap perilaku, norma subjektif, kontrol yang dipersepsikan, dan intensi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol yang dipersepsikan. Sikap terhadap perilaku merupakan evaluasi mengenai hasil positif atau negatif yang diterima setelah menampilkan perilaku. Norma subjektif merupakan persepsi orangtua terhadap harapan dari orang lain yang dianggap penting, dan keinginan untuk memenuhi harapan tersebut. Kontrol yang dipersepsikan merupakan keyakinan orangtua tentang ada atau tidaknya hal yang mendukung atau menghambat saat ingin memunculkan perilaku, serta persepsi terhadap kemampuannya untuk menampilkan perilaku. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah intensi untuk melakukan perilaku *sharenting*. Intensi merupakan hal utama yang memengaruhi perilaku. Sikap terhadap perilaku, norma subjektif, kontrol yang dipersepsikan, dan intensi akan diukur menggunakan Skala Intensi Perilaku *Sharenting* yang disusun oleh peneliti. Perilaku *sharenting* diukur dengan menghitung jumlah foto, video, dan status mengenai kegiatan partisipan dengan anaknya yang diunggah dalam akun Instagram. Partisipan dalam penelitian ini merupakan orangtua yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, memiliki anak minimal satu orang dengan kisaran usia 0-18 tahun. Partisipan merupakan pengguna media sosial Instagram, dan mengizinkan peneliti untuk mengamati akun instagramnya.

Peneliti menyusun Skala Intensi Perilaku *Sharenting* untuk mengumpulkan data. Penyusunan alat ukur dimulai dengan melakukan Diskusi Kelompok Terarah (DKT) mengenai perilaku *sharenting* untuk mengetahui fenomena *sharenting* yang terjadi di lapangan. Peneliti menyusun pertanyaan terlebih dahulu, kemudian menentukan partisipan yang mengikuti DKT. DKT dilaksanakan pada 25 Agustus 2019 bersama 10 (7 wanita dan 3 pria) partisipan yang berusia 25-55 tahun, memiliki anak dengan kisaran usia 0-18 tahun, dan aktif menggunakan media sosial. Setelah memperoleh hasil dari DKT, peneliti mulai menyusun aitem berdasarkan hasil DKT dan menggunakan konstruk Teori Perilaku Terencana, dan mengacu pada Marchus dan Purwono, (2015) serta Ramdhani (2011), kemudian aitem disusun menjadi sebuah rancangan alat ukur. Pemberian skoring dilakukan dengan menjumlahkan skor dari setiap prediktor. Semakin tinggi skor total maka semakin tinggi prediktor dapat memprediksi intensi.

Langkah berikutnya, peneliti memberikan rancangan alat ukur kepada tiga orang ahli untuk diberikan penilaian. Hasil penilaian dari ahli digunakan untuk menguji validitas isi dengan teknik *content validity ratio*. Peneliti mempertahankan aitem yang valid dan menggugurkan aitem yang tidak valid. Selanjutnya peneliti menyusun kuesioner *online* yang terdiri dari aitem-aitem yang sudah melalui uji validitas isi, lalu dibagikan kepada 30 orang yang memenuhi karakteristik penelitian. Data yang terkumpul digunakan sebagai data uji coba untuk menguji validitas konstruk dengan mengkorelasikan aitem dengan skor total, dan menguji reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach*. Berdasarkan hasil korelasi aitem total, diperoleh koefisien dengan rentang 0,305 sampai 0,751. Berdasarkan hasil uji konsistensi internal pada setiap dimensi, diperoleh koefisien alfa sebesar 0,782 untuk sikap terhadap perilaku, 0,774 untuk norma subjektif, 0,886 untuk kontrol yang dipersepsikan, dan 0,902 untuk intensi. Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas peneliti mendapatkan 32 aitem yang valid dan reliabel, lalu disusun menjadi kuesioner *online*.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *online* yang disebarakan melalui media sosial *Instagram, WhatsApp, Line, dan Twitter*. Partisipan yang mengisi kuesioner berjumlah 206 orang, terdiri dari 164 wanita dan 42 pria. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis regresi. Teknik analisis *enter* digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari tiga prediktor terhadap intensi secara bersamaan. Teknik *stepwise* digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing prediktor terhadap intensi. Peneliti juga mengumpulkan data perilaku partisipan dengan menghitung jumlah foto, video, dan status yang mereka unggah pada akun Instagram. Unggahan yang dihitung harus memenuhi definisi *sharenting*, yaitu unggahan status, foto atau video tentang informasi anak dalam berbagai situasi seperti saat liburan bersama, hari ulang tahun anak, atau kegiatan anak di sekolah. Pengumpulan data perilaku dilakukan kepada 40 partisipan yang telah mengisi kuesioner *online* dan memiliki akun Instagram yang terbuka untuk publik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menganalisis 40 data partisipan melalui akun Instagram untuk melihat perilaku *sharenting* yang terjadi. Partisipan dalam pengamatan perilaku dipilih dari partisipan yang telah mengisi kuesioner *online*. Peneliti memilih 40 partisipan yang memiliki akun Instagram yang terbuka untuk publik, sehingga dapat memudahkan dan mempercepat pengumpulan data. Data perilaku dikumpulkan dengan menghitung seluruh unggahan status, foto, dan video yang ada di *feeds* instagram orangtua, namun peneliti hanya menghitung status, foto, atau video yang diunggah orangtua bersama anak dalam berbagai situasi, seperti berlibur bersama, berfoto di hari ulang tahun anak, dan persiapan melahirkan. Satu kali unggahan dihitung sebagai satu kali melakukan *sharenting* dalam tabel pengamatan perilaku, kemudian dijumlahkan. Peneliti mendapatkan rata-rata unggahan pada partisipan sebanyak 52,05 kali

Peneliti melakukan uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas sebelum melakukan analisis regresi. Uji normalitas dilakukan menggunakan p-p plot, dari hasil tersebut diperoleh bahwa data berdistribusi dengan normal. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linearitas dari variabel sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol yang dipersepsikan terhadap intensi. Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear pada variabel sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol yang dipersepsikan. Dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas pada setiap variabel, sehingga data dapat dianalisis menggunakan analisis regresi. Hasil uji linearitas dan multikolinearitas dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**  
Hasil Uji Asumsi

Variabel	Uji	Uji Multikolinearitas		
	Linearitas ( $p > 0,05$ )	<i>Tolerance</i> ( $p > 0,10$ )	VIF ( $p < 10,0$ )	Korelasi
Sikap terhadap perilaku dan intensi	0,002	0,576	1,737	0,678
Norma subjektif dan intensi	0,391	0,772	1,295	0,551
Kontrol yang dipersepsikan dan intensi	0,026	0,579	1,729	0,813
Intensi dan perilaku	0,425	1,000	1,000	-0,16

Analisis regresi dengan metode *enter* menunjukkan sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol yang dipersepsikan berkontribusi sebesar 74% terhadap intensi. Peneliti juga melakukan analisis regresi dengan metode *stepwise*, dan ditemukan kontrol yang

dipersepsikan berkontribusi paling kuat terhadap intensi yaitu sebesar 66%. Hasil analisis regresi berganda dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 2.**  
Hasil Uji Hipotesis

	Sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol yang dipersepsikan dengan intensi	Kontrol yang dipersepsikan dengan intensi	Sikap terhadap perilaku dengan intensi	Norma subjektif dengan intensi
R <sup>2</sup>	74%	66%	46%	30%
F	191,342	397,172	173,477	88,740
P	0,00	0,000	0,000	0,00

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat dinyatakan hipotesis penelitian yang terdiri dari sikap memengaruhi intensi orangtua dalam melakukan perilaku *sharenting*, norma subjektif memengaruhi intensi orangtua dalam melakukan perilaku *sharenting*, kontrol yang dipersepsikan memengaruhi intensi orangtua dalam melakukan perilaku *sharenting* diterima. Persentase dari respons partisipan pada setiap aitem dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.**  
Persentase Respons

Prediktor	Aitem	Persentase Respons	
		Setuju & sangat setuju	Sangat tidak setuju & tidak setuju
Sikap terhadap perilaku	Keyakinan orangtua tentang mengunggah foto/video tentang atau ketika:		
	Perkembangan fisik anak adalah hal yang baik dilakukan	67,3%	32,7%
	Anak berulang tahun adalah hal yang baik dilakukan	83,4%	16,6%
	Anak makan sendiri adalah hal yang baik dilakukan	76%	24%
	Beraktivitas bersama anak di hari libur adalah hal yang baik untuk dilakukan	86,5%	13,8%
	Anak sedang bermain	75,1%	24,9%
	Beraktivitas di luar ruangan	71,9%	28,1%
	Tentang pergumulan dan tantangan yang dialami sebagai orangtua	41,9%	58%
	Aktivitas atau kegiatan anak	76%	23%
Norma Subjektif	Respon keluarga yang positif (like & comment) membuat saya ingin	48%	52%

mengunggah kembali foto kegiatan bersama anak		
Mendapat respons positif dari keluarga menjadi alasan bagi saya untuk mengunggah foto anak di media sosial	39,6%	60,3%
Melihat unggahan foto teman yang sedang berlibur bersama anaknya membuat saya ingin mengunggah foto anak saya juga	19,8%	80,2%
Keinginan keluarga membuat saya ingin mengunggah foto anak di media sosial ketika memasuki hari pertama sekolah	34,6%	65,4%
Suami/istri berharap saya mengunggah foto anak ketika memakai seragam baru di hari pertama sekolah	33,2%	66,8%

**Tabel 3.**  
Persentase Respons

Prediktor	Aitem	Persentase Respons	
		Setuju & sangat setuju	Sangat tidak setuju & tidak setuju
Kontrol yang dipersepsikan	Bisa menyediakan waktu untuk menulis status di media sosial tentang kegiatan yang dilakukan bersama anak di hari libur	45,6%	54,4%
	Pengetahuan yang dimiliki terkait penggunaan media sosial menyebabkan saya mampu mengunggah foto anak di media sosial	45,6%	54,4%
	Menggunakan media sosial untuk mengunggah foto anak ketika ia meniup lilin di hari ulang tahunnya adalah hal yang mudah untuk dilakukan	73,3%	26,8%
	Menuliskan status di media sosial tentang pembelajaran berharga yang diperoleh ketika berinteraksi dengan anak adalah hal yang dapat saya lakukan	70,5%	29,5%
	Kemampuan saya untuk	50,7%	49,3%

---

merangkai kata dengan baik menyebabkan menulis status di media sosial tentang pengalaman mendidik anak menjadi hal yang mudah untuk dilakukan		
Mengunggah video anak di media sosial ketika ia sedang bermain peran sebagai tokoh film favoritnya adalah hal yang dapat saya lakukan	53,9%	46,1%
Mengunggah foto anak di media sosial ketika dia berhasil memenangkan lomba di sekolah adalah hal yang dapat saya lakukan	74,7%	25,4%
Mengunggah video anak di media sosial saat ia mencuci piringnya sendiri setelah makan adalah hal yang mudah untuk saya lakukan	57,1%	42,8%
Mengunggah video anak di media sosial ketika dia sedang makan adalah hal yang mudah dilakukan	53%	47%

---

Teori Perilaku Terencana menjelaskan terdapat tiga prediktor yang memengaruhi intensi untuk melakukan perilaku. Dalam penelitian ini, ketiga prediktor berkontribusi sebesar 74% terhadap intensi untuk melakukan *sharenting*. Intensi merupakan penyebab munculnya perilaku. Perilaku *sharenting* muncul dalam bentuk unggahan foto, video, dan status yang menggambarkan situasi antara orangtua dan anak. Situasi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu saat orangtua melakukan aktivitas bersama anak di hari libur, ketika anak memasuki hari pertama sekolah, hari ulang tahun anak, dan saat anak sedang bermain. Partisipan melakukan perilaku *sharenting* dengan rata-rata unggahan sebanyak 52.05 kali. Data tersebut diperoleh dengan melakukan pengamatan perilaku sebagai data tambahan yang mengkonfirmasi bahwa intensi terwujud dalam bentuk perilaku.

Hasil penelitian ini menemukan kontrol yang dipersepsikan berkontribusi paling besar terhadap intensi, yaitu sebesar 66%. Kontrol yang dipersepsikan dipengaruhi oleh keyakinan orangtua mengenai adanya dukungan dan hambatan saat ingin melakukan perilaku, dan persepsi orangtua terhadap kemampuannya. Kontrol yang dipersepsikan dalam penelitian ini diukur melalui aitem-aitem yang menanyakan persepsi orangtua terhadap kemampuannya untuk melakukan *sharenting*. Orangtua memiliki persepsi bahwa mereka dapat melakukan *sharenting* dengan mudah. Hal ini dapat dilihat dari 73,3% orangtua yang meyakini mengunggah foto anak di hari ulang tahunnya adalah hal yang mudah dilakukan. Selain itu 74,7% orangtua yakin bahwa mengunggah foto anak di media sosial ketika memenangkan perlombaan adalah hal yang dapat mereka lakukan. Hal ini juga dapat dilihat dari 70,5% orangtua meyakini dapat menulis status di media sosial tentang pelajaran berharga yang mereka peroleh ketika berinteraksi dengan anak. Adanya akses dan kemampuan untuk melakukan *sharenting* membuat orangtua memiliki kontrol yang tinggi terhadap perilaku mereka, sehingga kontrol yang dipersepsikan memiliki kontribusi terbesar terhadap intensi.

Hasil penemuan ini selaras dengan temuan Afrillia (2017) yang menemukan bahwa mengunggah foto di media sosial mudah dilakukan untuk mendistribusikan informasi. Sikap terhadap perilaku merupakan prediktor yang berkontribusi sedang (46%) terhadap intensi. Dalam penelitian ini sikap orangtua muncul dalam bentuk setuju atau tidak terhadap perilaku *sharenting*. Peneliti menemukan orangtua menyetujui *sharenting* dilakukan. Hal tersebut dapat dilihat dari 86,5% orangtua yang setuju untuk mengunggah foto anak yang sedang beraktivitas di hari libur. Selain itu 83,4% orangtua juga menyetujui untuk mengunggah foto anak ketika berulang tahun, kemudian 76% orangtua yakin mengunggah foto anak ketika sedang makan adalah hal yang baik. 73,5% orangtua setuju untuk mengunggah foto anak saat beraktivitas, dan 67,3% orangtua menyetujui untuk mengunggah foto tentang perkembangan fisik anak mereka. 76% orangtua setuju untuk menuliskan status tentang kegiatan anak di media sosial, dan 41,9% orangtua setuju untuk menuliskan status tentang pergumulan dan tantangan yang dialami sebagai orangtua. Temuan ini menemukan sikap yang positif terhadap perilaku *sharenting* akan memengaruhi intensi orangtua untuk melakukan *sharenting*. Hasil ini serupa dengan Marasli *et al* (2016) yang menemukan bahwa keinginan untuk membagikan perasaan senang dapat membuat orangtua melakukan *sharenting*.

Norma subjektif merupakan prediktor yang berkontribusi paling kecil (30%) terhadap intensi. Dalam penelitian ini norma subjektif muncul sebagai keyakinan orangtua pada respon dan keinginan orang terdekat untuk melakukan *sharenting*. 48% orangtua menyetujui respon respon positif berupa *like* dan *comment* dari keluarga membuat mereka ingin melakukan *sharenting*, dan 39,6% orangtua yakin bahwa mendapat respons yang positif dari keluarga merupakan alasan mereka untuk mengunggah foto anak di media sosial. Selain itu 33,2% orangtua mempersepsikan pasangannya menginginkan mereka mengunggah foto anak. Hal lain yang ditemukan adalah 19,8% orangtua menyetujui bahwa melihat unggahan foto dari teman yang sedang berlibur bersama anaknya membuat ingin mengunggah foto anak mereka juga. Rendahnya motivasi untuk memenuhi keinginan dari orang terdekat menyebabkan kontribusi norma subjektif terhadap intensi untuk melakukan *sharenting* menjadi rendah (Glanz, Rimer, Visawanath, 2015). Penemuan tentang norma subjektif dalam penelitian ini menunjukkan keinginan orang lain yang dianggap penting seperti pasangan, keluarga, dan teman tidak perlu dipenuhi. Hasil ini berbeda dengan Putra dan Febrina (2019) yang menemukan bahwa orangtua mengunggah foto anak mereka untuk memenuhi keinginan orang lain yang ada di sekitar mereka seperti keluarga dan teman-teman.

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kajian Psikologi mengenai penyebab terjadinya perilaku *sharenting*. Perilaku *sharenting* dapat terjadi karena adanya akses internet dan fitur yang terdapat dalam telepon pintar. Akses dan kecanggihan fitur menjadi memudahkan orangtua untuk melakukan *sharenting*. Dalam kajian Teori Perilaku Terencana, hasil ini dapat menambahkan referensi baru berdasarkan hasil yang diperoleh, bahwa perilaku dapat terjadi dimulai dari kontrol yang dimiliki, lalu adanya sikap yang positif dan didukung dari keinginan orang lain yang dianggap penting. Kontrol yang tinggi dapat muncul karena adanya kemudahan akses untuk melakukan *sharenting*. Cascio dan Montealegre (2016) menjelaskan bahwa saat ini teknologi telah mengubah cara manusia beraktivitas, salah satunya disebabkan dari peralatan canggih yang membantu individu untuk berkomunikasi dan berinteraksi. Perkembangan teknologi yang membantu individu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan orangtua dapat melakukan *sharenting* dengan mudah. Hasil penelitian ini tidak lagi menyatakan seseorang berperilaku dimulai dari memiliki sikap yang positif. Azjen dan Driver (1991) menyatakan bahwa sikap terhadap perilaku merupakan prediktor pertama yang mengawali terjadinya perilaku karena

adanya keyakinan terhadap perilaku yang dapat memunculkan perasaan senang atau tidak, kemudian individu dapat memutuskan dampak yang mereka peroleh setelah memunculkan perilaku. Perbedaan hasil ini dapat terjadi karena perilaku *sharenting* terjadi pada orangtua yang hidup di saat internet telah menjadi salah satu pendukung utama bagi individu dalam menjalankan aktivitas.

## SIMPULAN

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol yang dipersepsikan memengaruhi intensi orangtua untuk melakukan *sharenting*. Dalam penelitian ini, prediktor kontrol yang dipersepsikan merupakan prediktor terkuat yang memengaruhi terjadinya intensi perilaku *sharenting* pada orangtua. Setelah itu disusul oleh prediktor sikap terhadap perilaku yang berkontribusi sedang dan norma subjektif yang berkontribusi paling kecil terhadap intensi perilaku *sharenting*. Orangtua yang memiliki persepsi tentang adanya hambatan atau dukungan untuk melakukan *sharenting* meyakini bahwa mereka dapat melakukan *sharenting* karena adanya akses internet untuk mengunggah foto, video, atau status di Instagram. Selain itu orangtua juga yakin dapat melakukan *sharenting* karena memiliki telepon pintar yang terdapat fitur untuk mengambil foto dan video. Penelitian berikutnya dapat menggunakan Teori Perilaku Terencana untuk meninjau perilaku lain yang berkaitan dengan perkembangan teknologi. Skala Intensi Perilaku *Sharenting* yang digunakan dalam penelitian ini hanya dapat digunakan untuk partisipan yang memiliki anak berusia tiga sampai 18 tahun. Oleh sebab itu penelitian selanjutnya yang ingin menggunakan skala Intensi Perilaku *Sharenting* pada partisipan yang memiliki anak berusia nol sampai dua tahun harus memodifikasi skala.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Olivia Hadiwirawan, M.Psi, Psikolog dan Zadok Elia, M. App, Psy yang telah memberi umpan balik yang membangun selama penelitian ini berlangsung. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Family Ministry Gereja Kristus Ketapang yang telah bersedia menjadi narasumber Diskusi Kelompok Terarah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrillia, A. M. (2017). Penggunaan *New Media* di Kalangan Ibu Muda Sebagai Media *Parenting* Masa Kini. *Jurnal Komunikasi dan Kajian Media*, 1(1), 31-42.
- Archer, C., & Kao, T. K. (2018). Mother, Baby and Facebook Makes Three: Does Social Media Provide Social Support for New Mothers? *Media International Australia*, 1-19, doi: 10.1177/1329878X18783016
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Diunduh dari [https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan%20Survei%20APJII%202017\\_v1.3.pdf](https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan%20Survei%20APJII%202017_v1.3.pdf)
- Azjen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.

- BlummRoss, A., & Livingstone, S. (2017). Sharenting, parent blogging, and the boundaries of the digital self. *Popular Communication*, 15(2), 110-125.
- Brosch, A. (2018). Sharenting-Why Do Parents Violate Their Children's Privacy. *Poland*, 75-85, doi: [10.15804/tner.2018.54.4.06](https://doi.org/10.15804/tner.2018.54.4.06)
- Cascio, W. F., & Montealegre, R. (2016). How Technology is Changing Work and Organization. *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 3, 349-375, DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-041015-062352
- Clark, S. J., Davis. M. M., Singer. D. C. (2015). Parents on Social Media: Likes and Dislikes of Sharenting. *S.Mott Children's Hospital*, the University of Michigan Department of Pediatrics and Communicable. Diunduh dari: [https://mottpoll.org/sites/default/files/documents/031615\\_sharenting\\_0.pdf](https://mottpoll.org/sites/default/files/documents/031615_sharenting_0.pdf)
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). Health Behavior: Theory, Research, and Practice, *Theory of Reasoned Action, Theory of Planned Behavior, and The Integrated Behavioral Model* (pp. 67-80). Hoboken: JosseyBass.
- Machus, H. & Purwono, I. (2010). Pengukuran Perilaku berdasarkan *Theory of Planned Behavior*. *INSAN*, 12(1): 64-71.
- Marasli, M., Suhendan, E., Yilmazturk, N. H., Cok, F. (2016). Parents' Shares on Social Networking Sites about Their Children: Sharenting. *Anthropologist*, 24(2): 399-406.
- Putra, A. M., & Febrina, A. (2019). Fenomena Selebgram Anak: Memahami Motif Orangtua. *Jurnal APSIKOM*, 3(6), 1093-1108.
- Ramdhani, N. (2011).Penyusunan Alat Pengukur Berbasis *Theory of Planned Behavior*. *Buletin Psikologi*, 19(2): 55-69.
- Sivak, E., Smirnov, I. (2018). Gender Bias in Sharenting: Both Men and Women Mention Sons More Often Than Daughters on Social Media.
- Steinberg, S. B. (2017). Sharenting: Children's Privacy in the Age of Social Media. *Emory Law Journal*, 66, 839-884



# PERAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA

Devi Jatmika

Universitas Bunda Mulia,  
Jl. Lodan Raya No. 2, Jakarta Utara 14430

dephey@gmail.com

## Abstract

Adolescents' involvement of using social media is caused by *Fear of Missing Out* (FoMO) phenomenon which shown by the desire to stay connected continuously with social events and others. University students in their adolescent age are psychologically at risk. Students who were occupied in FoMO may trigger the tendency of psychological distress such as depression and anxiety that need to be concerned by University. This research aimed to discover the role of FoMO on psychological distress among University students. Method of research was a non-experimental quantitative research. Participants of this research were students of one University in Jakarta. A total sample was 206 students among the age of 18-25 years old ( $M= 19,4$ ;  $SD= 1,6$ ). Sampling technique to collect data with convenience sampling technique. The instrument of research used FoMO scale developed by Przybylski, Murayama, DeHaan, and Gladwell (10 item;  $\alpha= 0,76$ ). Depression Anxiety Scale (DASS-21) was used to measure *psychological distress*, this scale was developed by Lovibond dan Lovibond (21 item; depression  $\alpha= 0,84$ , anxiety  $\alpha= 0,76$ , and stress  $\alpha= 0,8$ ). Data was analyzed by simple linear regression. Results revealed there was a relationship between FoMO and psychological distress ( $r= 0,20$ ;  $p= 0,03$ ). The role of FoMO towards psychological distress was 4.3%, this implied some other factors were contribute more to psychological distress among students. This research suggests the University to create some interventions to help the students.

**Keywords:** *Fear of Missing Out*; *psychological distress*; University students; stress; anxiety

## Abstrak

Keterlibatan remaja menggunakan media sosial atau internet disebabkan karena fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang ditunjukkan dengan keinginan untuk terus menerus terhubung dengan peristiwa sosial dan orang lain. Mahasiswa berada dalam usia remaja yang rentan secara psikologis. Mahasiswa yang terlibat dengan FoMO dapat menimbulkan kecenderungan *psychological distress* seperti depresi dan kecemasan yang perlu diwaspadai oleh pihak kampus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari seberapa besar peran FoMO terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimen. Partisipan dalam penelitian adalah mahasiswa-mahasiswa dari sebuah universitas di Jakarta. Sampel diperoleh sebanyak 206 mahasiswa dengan usia 18- 25 tahun ( $M= 19,4$ ;  $SD= 1,6$ ). Teknik sampling untuk pengambilan data dengan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari FoMO yang dikembangkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (10 aitem;  $\alpha= 0,76$ ). Skala *Depression Anxiety Scale* (DASS-21) untuk mengukur *psychological distress* dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (21 aitem; depresi  $\alpha= 0,84$ , kecemasan  $\alpha= 0,76$ , dan stress  $\alpha= 0,8$ ). Data dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan FoMO terhadap *psychological distress* ( $r= 0,20$ ;  $p= 0,03$ ). Peran FoMO terhadap *psychological distress* pada mahasiswa sebesar 4.3%, yang berarti adanya faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *psychological distress* mahasiswa. Penelitian ini menyarankan adanya intervensi yang dapat dilakukan oleh kampus untuk membantu mahasiswa.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out*; *psychological distress*; mahasiswa; stress; kecemasan

## PENDAHULUAN

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) di tahun 2018 diperoleh sebanyak 171, 17 juta jiwa atau 64,8 persen masyarakat Indonesia terhubung dengan internet. Pengguna terbanyak dari kategori usia adalah usia 15-19 tahun (91%), kategori kedua adalah usia milenial yaitu 20-24 tahun dengan penetrasi 88,5% dan selanjutnya kelompok umur 30-34 tahun dengan penetrasi 76,5% dan kelompok umur 35-39 tahun dengan penetrasi 68,5% (APJII dalam Haryanto, 2019). Data dari We Are Social (2020) disebutkan pengguna internet di Indonesia yang berusia 16-24 tahun, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk berinternet adalah 8 jam 36 menit. Indonesia juga termasuk dalam lima besar negara yang banyak menghabiskan waktu di media sosial. Rata-rata penggunaan media sosial adalah 3 jam 36 menit per hari, rata-rata akun media sosial sebanyak 10 akun media sosial baik aktif maupun tidak aktif. Sebagaimana menurut Young (1996) internet sendiri tidak menyebabkan kecanduan namun aplikasi-aplikasi tertentu yang membuat kecanduan. Dari data yang ada, dapat dikatakan rata-rata pengguna media sosial banyak berada pada usia dewasa muda yang sedang dalam masa sekolah atau melanjutkan perguruan tinggi. Mahasiswa yang berada di perguruan tinggi diharapkan mampu untuk mandiri dalam pendidikan dan mempersiapkan tujuan karirnya.

Menurut Gemmil dan Petterson (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019), media sosial memiliki peranan penting bagi mahasiswa karena dengan media sosial mahasiswa dapat menjaga komunikasi dengan keluarga dan teman mereka, ketika membutuhkan dukungan sosial. Akan tetapi, media sosial juga memberikan dampak negatif berupa distraksi terhadap tugas-tugas, menyita waktu serta meningkatkan tingkat stress. Penggunaan media sosial memberikan kemudahan untuk membangun koneksi dan jaringan peremanan serta memperkuat komunikasi antar keluarga dan teman-teman dekat bagi mahasiswa yang harus bekuliah di tempat yang jauh dari keluarganya (Hetz, Dawson, & Cullen, 2015). Di sisi lainnya, Blease (2015) menyatakan semakin meningkatnya keterlibatan di media sosial dan peningkatan lamanya waktu bermain media sosial memicu depresi ringan. Studi lainnya oleh Becker, Alzahabi, dan Hopwood (2013) menemukan mahasiswa yang menggunakan sosial media berlebihan meningkat dalam multi-tasking sebanyak 119% dalam kurun satu dekade terakhir. Mahasiswa sulit untuk untuk duduk dan fokus pada sebuah tugas, kebutuhan untuk terhubung dengan sosial media berdampak pada kemampuan mereka untuk benar-benar berkonsentrasi pada sebuah tugas.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa terkait dengan kebutuhan untuk terlibat secara terus menerus dengan media sosial disebabkan karena adanya *Fear Of Missing Out* (FoMO) Definisi FoMO dikemukakan dalam penelitian Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) yang berarti suatu keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain secara daring dengan tujuan agar tidak tertinggal suatu peristiwa atau berita walaupun individu tersebut tidak berada pada momen tersebut. FoMO dan keterlibatan media sosial berhubungan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Alt, 2018). Roberts dan David (2020) dalam penelitiannya menemukan FoMO berdampak terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mana berhubungan tidak langsung secara positif dan langsung secara negatif. FoMO disebabkan oleh *negative mood* seperti kesepian, kebosanan, dan rasa tidak puas akan kehidupan nyata sehingga membuat seseorang beralih ke dunia maya menggunakan sosial media (Burke, Marlow, & Lento, 2010). Menurut *self determination theory*, FoMO terjadi karena kurangnya kebutuhan psikologis yang kronis terdiri dari kompetensi, kapasitas untuk bertindak, autonomi, inisiatif, jalinan hubungan dan kedekatan dengan orang lain. Hal ini menyebabkan individu memilih menggunakan sosial media karena

menganggap sosial media sebagai sumber untuk berhubungan dengan orang lain, sebagai alat untuk mengembangkan kompetensi sosial, dan sebagai kesempatan untuk mempererat hubungan. FoMO secara tidak langsung memberikan dampak positif ketika individu mendapat perasaan yang lebih baik tentang hubungan sosial yang dimilikinya dengan bermain media sosial. Di sisi negatif, FoMO membuat individu membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain di sosial media (Tandoc, Ferrucci, & Duffy, 2015). Hayran, Anik, Gurhan-Canli, (2020) menyatakan FoMO adalah perasaan sementara yang dihasilkan oleh informasi yang diterima pada saat tertentu. Penggunaan sosial media penyebab paling mungkin seseorang mengalami FoMO karena mengingatkan seseorang pada pengalaman yang tidak dapat dirasakannya di saat itu juga. Walaupun demikian, pengalaman FoMO ini tidak terbatas pada pengalaman online saja, tetapi juga dapat dirasakan pada situasi nyata seperti di kantor atau di sekolah.

Przybylski et al (2013) menyebutkan individu dengan tingkat FoMO yang tinggi melaporkan menurunnya mood, semakin meningkatnya keterlibatan dengan media sosial. Individu juga mengalami kecemasan, self esteem yang rendah, dan merasa tidak mahir untuk melakukan suatu hal. Baker, Krieger, LeRoy (2016) dalam penelitiannya menemukan semakin tinggi FoMO berhubungan dengan semakin tingginya simptom-simptom fisik dan depresi. Penelitian mengenai peran FoMO terhadap *psychological distress* ini penting dilakukan untuk mengembangkan penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengaitkan FoMO pada satu aspek yaitu depresi saja, namun dalam penelitian ini mengkaji *psychological distress* yang mencakup stress, kecemasan dan depresi. *Psychological distress* didefinisikan sebagai gangguan emosional umum yang berhubungan dengan mood yang negatif, kecemasan dan stres yang dihadapi kebanyakan individu sepanjang hidupnya (Wong, Yuen, & Li, 2015). *Psychological distress* merupakan keadaan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang buruk yang dikarakteristikan dengan percampuran symptom-simptom dari depresi dan symptom kecemasan hingga kepribadian, ketidakmampuan fungsional dan masalah-masalah perilaku. (Drapeau, Marchand, & Beaulieu-Prevost, 2012). Setiap symptom ini akan berbeda antara orang yang satu dengan lainnya bervariasi di berbagai budaya (Kleinman dalam Drapeau, Marchand, & Beaulieu-Prevost, 2012).

*Psychological distress* di kalangan mahasiswa menjadi perhatian kampus dalam studi penelitian-penelitian sebelumnya. Survei yang dilakukan oleh Healthy Minds Network for Research on Adolescent and Young Adult Mental Health dan American College Health Association pada 18.764 mahasiswa menemukan prevalensi depresi pada mahasiswa meningkat selama pandemic Covid-19 sebanyak 40.9 %. Kemudian, dalam kurun 12 bulan faktor seperti kecemasan sebesar 27.8%, menemukan adanya lima fitur *psychological distress* depresi 20.2%, stress 34.2% dilaporkan mempengaruhi performa akademik mereka dan mengganggu pengerjaan skripsi, atau tugas praktikum (American College Health Association, 2019). Radeef dan Faisal (2017) menemukan symptom-simptom depresi dan kecemasan secara signifikan menyebabkan *psychological distress* pada mahasiswa sains.

Mahasiswa merupakan generasi muda yang banyak terlibat dalam penggunaan media sosial dan dalam perkembangannya di periode dewasa awal, mereka rentan terhadap stressor yang mana akibatnya akan berdampak pada proses akademis mereka. Sehingga berdasarkan paparan sebelumnya, penelitian ini menarik untuk diperdalam lebih lanjut dengan tujuan penelitian yaitu menemukan besarnya peran dari FoMO terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu: 1). Adanya hubungan positif antara FoMO dengan *psychological distress* pada mahasiswa; 2). FoMO berkontribusi terhadap *psychological distress* pada mahasiswa.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *convenience sampling* yaitu pengambilan data berdasarkan kesediaan partisipan untuk menjadi partisipan penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian sebanyak 206 mahasiswa dari sebuah universitas di Jakarta. Subjek penelitian terdiri dari 79 mahasiswa laki-laki dan 126 mahasiswa perempuan. Lama bermain internet pada mahasiswa setiap hari, dengan jumlah terbanyak adalah lebih dari 7 jam sebanyak 73 orang (34%), diikuti dengan 5-7 jam sebanyak 58 orang (27%), 3-5 jam sebanyak 47 orang (21.9%), 1-3 jam sebanyak 24 orang (11.2%) dan < 1 jam sebanyak 4 orang (1.9 %). Rata-rata lamanya waktu mahasiswa bermain internet setiap hari sebesar 3.83 jam/hari.

Karakteristik dari subjek penelitian adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun ( $M=19,4$ ;  $SD=1,6$ ), aktif bermain internet, dan memiliki akun sosial media. FoMO diukur dengan alat ukur yang diadaptasi dari skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dari Przybylski et al (2013) yang terdiri dari 10 aitem dengan 4 pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju) dan 4 (sangat setuju). Hasil reliabilitas dari alat ukur dalam penelitian ini diperoleh  $\alpha=0.76$ .

Variabel *psychological distress* menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21) yang diadaptasi dari Lovibond dan Lovibond (1995). Alat ukur ini untuk mengukur gejala-gejala kecemasan, depresi dan stres. Skala ini telah diterjemahkan dan digunakan untuk sampel klinis dan non klinis. DASS21 terdiri dari 21 aitem. Respons jawaban menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban dari skor 0 (sangat tidak setuju) hingga 3 (sangat setuju). Penelitian sebelumnya dari properti psikometri DASS-21 diketahui memiliki konsistensi internal yang kuat dengan perincian subskala kecemasan  $\alpha=0.87$ , depresi  $\alpha=0.87$ , stres  $\alpha=0.91$  (Antony, Bieling, Cox, Enns & Swinson, 1998). Penelitian Spijkers (2015) pada komunitas non klinis diperoleh konsistensi internal dari DASS-21, depresi  $\alpha=0.83$ , kecemasan  $\alpha=0.76$ , dan stress  $\alpha=0.82$ . Dalam penelitian ini alat ukur memiliki reliabilitas pada aspek depresi  $\alpha=0.84$ , kecemasan  $\alpha=0.76$ , dan stress  $\alpha=0.8$ . Dari hasil reliabilitas dapat disimpulkan alat ukur DASS-21 reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan untuk uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov. Kemudian peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah data tergolong linear atau tidak sebagai syarat untuk regresi dengan uji linieritas via Anova. Jika signifikansi nilai linearity sig ( $p$ ) < 0.05 maka dapat dikatakan kedua variabel berhubungan secara linier (Widhiarso, 2010). Analisis regresi sederhana digunakan sebagai teknik analisis dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan dan seberapa besar peran dari FoMO terhadap *psychological distress* pada mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran deskriptif dari kedua variabel diketahui variabel FoMO memiliki nilai rata-rata,  $M=23.87$  dan  $SD=4.07$ . Variabel *psychological distress* memiliki nilai rata-rata,  $M=36.993$  dan  $SD=18.72$ . Hasil kategorisasi tingkat aspek-aspek *psychological distress* mahasiswa berdasarkan norma standarisasi dari alat ukur, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
Kategorisasi Variabel *Psychological Distress*

N= orang	Depresi		Stres		Kecemasan	
Kategori	Skor	Jumlah (%) (M=11; SD=8.09)	Skor	Jumlah (%) (M=14; SD= 6.95)	Skor	Jumlah (%) (M= 11.73; SD= 7.17)
Normal	0-9	96 (46.6%)	0-14	125 (60.68%)	0-7	58 (28.16%)
Ringan	10-13	41 (19.9%)	15-18	35 (16.99%)	8-9	22 (10.68%)
Sedang	14-20	45 (21.84%)	19-25	32 (15.53%)	10-14	73 (35.44%)
Berat	21-27	13 (6.31%)	26-33	11 (5.34%)	15-19	21 (10.19%)
Sangat Berat	>28	11 (5.34%)	>34	3 (1.46%)	>20	32 (15.53%)

Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan mahasiswa lebih banyak mengalami kecemasan dimulai dari tingkat sedang hingga sangat berat. Banyaknya mahasiswa yang mengalami depresi dan stress mahasiswa cenderung dalam kategori normal hingga sedang. Dalam penelitian Wahed dan Hassan (2016) ditemukan dari 442 mahasiswa, prevalensi terbanyak pertama adalah stress (62.5%), diikuti dengan kecemasan (64.3%) dan depresi (60.2%). Kerentanan mahasiswa terhadap kecemasan dikarenakan mereka berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Mahasiswa menghadapi gaya hidup baru, teman-teman dan paparan pada budaya yang baru dan cara berpikir yang berbeda. Hal lainnya adalah perasaan tidak mampu yang bersumber dari stressor akademik dan disorientasi identitas sehingga memicu depresi dan kecemasan (Silver dalam Tartakovsky, 2018).

Hasil kategorisasi FoMO pada mahasiswa diperoleh:

**Tabel 2**  
Kategorisasi Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

Rentang skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
X > 30	Tinggi	8	3.88
30 ≥ X ≥ 20	Sedang	170	82.52
X < 20	Rendah	28	13.59

Dari hasil kategori mayoritas mahasiswa memiliki tingkat FoMO kategori sedang sebanyak 170 orang (82.52%). Hal ini menunjukkan mahasiswa cukup ingin mengikuti informasi-informasi dan keinginan untuk tetap terhubung dengan berita-berita di media sosial. Hasil penelitian sebelumnya mengenai tingkat FoMO di Universitas berbeda-beda. Sejalan dengan penelitian Bestari dan Widayat (2018) pada 61 mahasiswa di Airlangga tingkat FoMO partisipan banyak berada di kategori sedang (22 orang) hingga tinggi (17 orang). Berbeda dengan penelitian Maysitoh, Ifdil dan Ardi (2020) kepada mahasiswa di Universitas Sriwijaya yang menemukan tingkat FoMO mahasiswa cenderung rendah (47.5%). Dijelaskan dalam Alt (2018) pada penelitiannya pada mahasiswa di keluarga Arab yang berorientasi budaya kolektif, adanya keterkaitan antara kurangnya pemenuhan kebutuhan emosional, tanggungjawab kepada orangtua dalam hal dukungan finansial ketika berkuliah berdampak pada keinginan mahasiswa untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya.

Uji normalitas data diperoleh variabel FoMO memiliki  $p = 0.05$  ( $p > 0,05$ ) dan variabel *psychological distress* adalah  $p = 0.15$  ( $p > 0,05$ ) dengan demikian data berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan hasil sig ( $p$ ) = 0.03 ( $F = 9.16$ ;  $p < 0.05$ ) sehingga disimpulkan hubungan antar variabel adalah linear. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara FoMO dengan *psychological distress* ( $p < 0.05$ ) yang berarti semakin tinggi FoMO, maka semakin tinggi pula *psychological distress*. Sebaliknya, semakin rendah FoMO maka semakin rendah *psychological distress*. Kekuatan korelasi dari kedua variabel menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah,  $r = 0.20$ . Hasil uji regresi linear sederhana diperoleh nilai  $R^2 = 0.043$ , sehingga dapat diartikan sebanyak 4.3% kontribusi FoMO terhadap *psychological distress*, sedangkan 95.6% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Tabel 3**  
Hasil Uji Regresi

FoMO	Psychological Distress			
	<i>r</i>	<i>P</i>	$R^2$	Sig.
	0.20	0.03	0.043	$P < 0.05^*$

Adanya hubungan positif antara FoMO dengan *psychological distress* sesuai dengan penelitian Baker, Krieger dan LeRoy (2016) adanya korelasi positif antara FoMO dengan symptom-symptom depresi. FoMO menyumbang sebesar 13% terhadap symptom-symptom depresi. Turkle (2011) menjelaskan teknologi yang semakin canggih mengubah pengalaman manusia dalam berkomunikasi sehingga memperburuk refleksi diri dan well-being individu. Penelitian sebelumnya pada mahasiswa oleh Milyavskya, Saffran, Hope dan Koestner (2018) menemukan seseorang yang mengalami FoMO memprediksi tingkat perasaan positif dan negatif, kelelahan, vitalitas, lebih stress dan symptom-symptom fisik.

Sumbangan efektif dari FoMO dalam penelitian ini tergolong kecil yaitu 4.3%, Hal ini dapat dikarenakan kultur budaya Indonesia yang tergolong kolektif, sehingga kebutuhan untuk terlibat dan FoMO merupakan hal yang positif yang mana individu secara instrinsik ingin menjadi bagian dari kelompok sosial atau komunitas. Sebagaimana dalam penelitian Dogan (2019) partisipan di India memiliki FoMO yang lebih tinggi daripada partisipan di U. S. karena kultur kolektivisme di India yang menghargai keterhubungan dan melihat diri adalah bagian dari kelompok (Markus & Kitayama dalam Dogan, 2019).

Adanya faktor-faktor lain sebesar 95.6% yang lebih berkontribusi terhadap *psychological distress* mahasiswa. Menurut survey yang dilakukan oleh Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) menyatakan remaja-remaja yang sekolah di tingkat SMA dan berkuliah melaporkan mengalami stress terkait akademik yang tinggi seperti merasa tertekan ketika belajar, cemas menghadapi tugas dan tes (Pascoe, Hetrick & Parker, 2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan *mental distress* pada mahasiswa di Tanzania meliputi tahun kuliah, latar belakang gangguan mental keluarga, ketersediaan dukungan sosial, beban tugas seiring meningkatnya jumlah kelas, menurunnya peringkat yang tidak diantisipasi, tidak hadir di banyak kelas dan kurangnya liburan (Mboya et al., 2020). Studi dari Byrd dan McKinney (2012) menyatakan faktor individual meliputi kemampuan coping, kecenderungan untuk bunuh diri, kepercayaan diri terhadap keterampilan komunikasi, identitas spiritual dan orientasi heteroseksual merupakan kontribusi lebih kuat terhadap keadaan mental seseorang dalam menghadapi penyebab-penyebab stress di kampus. Selain itu faktor institusional yaitu persepsi terhadap iklim kampus berkontribusi terhadap *psychological distress* mahasiswa.

## SIMPULAN

Dari penelitian disimpulkan adanya hubungan positif antara FoMO dengan *psychological distress* pada mahasiswa. FoMO berkontribusi terhadap *psychological distress* mahasiswa, namun kontribusi FoMO tergolong kecil. Hal ini menunjukkan masih banyak faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sampel mahasiswa yang berasal dari satu Universitas. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak sampel mahasiswa, memperdalam hasil dengan melihat perbedaan *psychological distress* dari jurusan-jurusan yang ditekuni mahasiswa, tahun angkatan dan konten media sosial yang dilihat mahasiswa setiap harinya. Faktor perbedaan budaya asal mahasiswa, dukungan sosial, dan kemampuan coping dapat dikaji lebih lanjut untuk mengetahui pengaruhnya terhadap *psychological distress* mahasiswa. Bagi pihak kampus dapat melakukan variasi dalam intervensi psikologis dengan memberikan psikoedukasi tentang cara menghadapi stress di dunia kampus, pelatihan-pelatihan untuk mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa, dan iklim kampus yang nyaman.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pemberi hibah penelitian yaitu Universitas Bunda Mulia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2018). Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments. *Current Psychology*, 37, 128–138 <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>
- American College Health Association. (2019). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019*. Silver Spring, MD: American College Health Association.
- Antony, M.M., Bieling, P.J., Cox, B.J., Enns, M.W. & Swinson, R.P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176.
- Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132-135. doi:10.1089/cyber.2012.0291.
- Bestari, I. U., & Widayat, I. W. (2018). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7, 19-29.
- Blease, C. R. (2015). Too many 'friends' too few 'likes'? Evolutionary psychology and 'Facebook depression'. *Review of General Psychology*, 19(1), 1-13. doi: <https://doi.org/10.1037%2Fgpr0000030>.

- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social wellbeing. *Postgraduate Medical Journal*, 85, 455–459.
- Byrd, D. R., & McKinney, K. J. (2012). Individual, interpersonal and institutional level factors associated with the mental health of college students. *Journal of American College Health*, 60(3), 185-193.
- Dogan, V. (2019). Why do people experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1-15. doi: 10.1177/0022022119839145.
- Drapeau, A., Marchand, A., Beaulieu-Prevost, D. (2011). Epidemiology of psychological distress. In L. L' Abate (Ed), *Mental illnesses: Understanding, control*, pp. 105-134. doi: 10.1186/2211-1522-2-3.
- Haryanto, A. T. (2019). *Pengguna internet Indonesia didominasi milenial*. Retrieved from: <https://inet.detik.com/telecommunication/d-4551389/pengguna-internet-indonesia-didominasi-milenial>.
- Hayran, C., Anik, L., & Gu'rhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLoS ONE* 15(4), 1-17. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the Fear of Missing Out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272, doi: 10.1080/15391523.2015.1080585.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Radeef, A. S., & Faisal, G. G. (2017). Psychological distress and sources of stressors amongst medical and science undergraduate students in Malaysia. *Makara Journal Health Research*, 2(2), 61-67. doi: 10.7454/msk.v2i2.6697.
- Maysitoh, I, Ardil, Z., (2020). Tingkat kecenderungan FoMO (Fear of Missing out) pada generasi milenial. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 1-4. doi: <https://doi.org/10.2921/08jces44700>.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, 42, 725-737. doi: <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>.
- Mboya, I. B., John, B., Kibopile, E. S., Mhando, L., George, J., & Ngocho, J. (2020). Factors associated with mental distress among undergraduate students in northern Tanzania. *BMC Psychiatry*, 20(28), 1-7.



- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- 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.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019): The social media party: Fear of Missing Out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 36(4), 386-392. doi: 10.1080/10447318.2019.1646517
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?. *Computers In Human Behavior*, 43, 139-146. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>.
- Tartakovsky, M. (2018). Depression and Anxiety Among College Students. *Psych Central*. Retrieved on August 19, 2020 from: <https://psychcentral.com/lib/depression-and-anxiety-among-college-students/>.
- The Healthy Minds Network & American Health Association. (2019). The impact of COVID-19 on College Student Well-being. Retrieved from: [https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2020/07/Healthy\\_Minds\\_NCHA\\_COVID\\_Survey\\_Report\\_FINAL.pdf](https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2020/07/Healthy_Minds_NCHA_COVID_Survey_Report_FINAL.pdf)
- Wahed, W. Y. A., & Hassan,S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 77-84. doi: 10.1016/j.ajme.2016.01.005.
- We Are Social. (2020). *Digital 2020 Indonesia*. Retrieved from: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>.
- Wong, T. Y., Yuen, K. S. L., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 1562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01562>.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

# GAMBARAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Ishma Najya Zafira P, Sulasih, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Annastasia Edianti

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

ishmanajya@gmail.com

## Abstract

The use of social media has an impact on. This study aims to look at the relationship between social media usage behavior and psychological distress among students. Participants in the study were 508 adolescents aged 12-18 years ( $M = 14.97$ ;  $SD = 1.5$ ). The instrument used was a checklist of the use of social media to see the description of the use of social media and the General Health Questionnaire (GHQ-12) to see the condition of psychological distress. Data analysis used descriptive analysis, One-way ANOVA, and Independent sample T-test. The results showed as many as 50% of participants used WhatsApp social media applications via smartphone devices. There is a difference in the level of psychological distress when viewed from the social media applications used, where participants who use smartphones show higher distress scores than computers, laptops or other devices ( $F=49,827$ ;  $p=.000$ ). Furthermore, individuals whose frequency of social media use was in the frequent category ( $> 10$  times) showed higher psychological distress scores ( $F=21,610$ ;  $p=.000$ ). Duration of 4-6 hours / day also had a significant effect on adolescent psychological distress ( $F=320,361$ ;  $p=.000$ ). Participants who find social media useful have a low distress score. Overall, 89% were in the psychologically healthy category. Implications of the results of the study will be discussed further.

**Keywords:** social media; mental health; teenagers

## Abstrak

Penggunaan sosial media memberi dampak pada. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan perilaku penggunaan sosial media dengan distres psikologis pada remaja. Partisipan dalam penelitian berjumlah 508 remaja berusia 12-18 tahun ( $M=14.97$ ;  $SD=1.5$ ). Instrumen yang digunakan *check list* penggunaan sosial media untuk melihat gambaran penggunaan sosial media dan *General Health Questionnaire* (GHQ-12) untuk melihat kondisi distres psikologis. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, *One-way Anova*, dan *Independent sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 50% partisipan menggunakan aplikasi sosial media *WhatsApp* melalui perangkat *smartphone*. Ada perbedaan tingkat distres psikologis jika dilihat dari aplikasi sosial media yang digunakan, dimana partisipan yang menggunakan *smartphone* menunjukkan skor distres lebih tinggi dibandingkan komputer, laptop atau perangkat lain ( $F=49,827$ ;  $p=.000$ ). Lebih jauh, individu yang frekuensi penggunaan sosial media berada dalam kategori sering ( $>10$  kali) menunjukkan skor distres psikologis yang lebih tinggi ( $F=21,610$ ;  $p=.000$ ) Durasi 4-6 jam/hari juga berpengaruh signifikan pada distres psikologis remaja ( $F=320,361$ ;  $p=.000$ ). Partisipan yang merasakan sosial media bermanfaat memiliki skor distres rendah. Secara keseluruhan, sebanyak 89% berada dalam kategori sehat secara psikologis. Implikasi hasil penelitian akan didiskusikan lebih lanjut.

**Kata kunci:** media sosial; kesehatan mental; remaja

## PENDAHULUAN

Teknologi informasi seolah-olah telah menguasai manusia, dengan kata lain manusia bergantung pada teknologi informasi. Secara populasi, menurut survey *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) di Indonesia pengguna *smartphone* mencapai 58% dengan usia 14-17 tahun (Hesty,

2012). Data lain berasal dari sumber yang sama menyatakan bahwa remaja dengan rentang usia antara 15-17 tahun sebanyak 80% menggunakan *smartphone* dan sisanya menggunakan dekstop atau keduanya (Cahyo, 2017). Pengguna *smartphone* terbanyak pada tahun 2013 berasal dari usia 18-24 tahun yaitu sebesar 80% dari seluruh jumlah pengguna *smartphone* (Deloitte, 2014). Data lain menyebutkan sebesar 70% pengguna *smartphone* di Indonesia didominasi oleh remaja (Bilta, 2018). Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil survei yang mengungkap segmen remaja menjadi peminat terbesar dalam penggunaan *smartphone* (Resti, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran penggunaan sosial media dengan distres psikologis pada remaja.

Dari segi komunikasi yang dilakukan oleh remaja, saat ini terdapat perubahan yang terjadi pada saat remaja menjalin komunikasi dengan orang lain. Salah satu media yang dapat digunakan untuk komunikasi adalah media sosial. Media sosial didefinisikan sebagai "bentuk komunikasi elektronik yang memungkinkan pengguna membuat komunitas online untuk berbagi informasi, gagasan, pesan pribadi, dan konten lainnya seperti video (Smith, 2011). Thompson dan Loughheed (dalam Woods & Scott, 2016) mengungkapkan remaja dapat dikatakan memasuki tahap ketergantungan media sosial, terbukti mereka menghabiskan 54% waktunya untuk online menggunakan media sosial. Berdasarkan laporan terbaru We Are Social pengguna Internet berusia 16 hingga 64 tahun memiliki perangkat *smartphone* (94%) dan 160 juta merupakan pengguna aktif media sosial (medsos), sedangkan jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah *YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Line, FB Messenger, LinkedIn, Pinterest, We Chat, Snapchat, Skype, Tik Tok, Tumblr, Reddit, Sina Weibo* (Haryanto, 2020). Remaja banyak menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Menurut Lenhart, Ling, Campbell, dan Purcell (dalam Woods & Scott, 2016) saat akan memulai tidur, remaja tetap menghiraukan pemberitahuan dari *smartphone* ataupun masih berkecukupan dengan media sosial dalam waktu yang lama.

Media sosial memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunaannya (Khairuni, 2016). Menurut McLaughlin dan King (dalam Woods & Scott, 2016) hal-hal yang berdampak negatif cenderung dialami remaja, karena ketidakmatangan seorang remaja dalam mengenali identitas diri maupun lingkungannya, mengingat masa remaja adalah masa meningkatnya kerentanan harga diri rendah dan timbulnya depresi. Penelitian Christina, Yuniardi, Prabowo (2019) bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial berhubungan positif dan signifikan dengan *neurotisme* dan *FoMo (Fear of Missing Out Scale)* yang merupakan kekhawatiran yang dialami remaja karena memikirkan orang lain atau temannya sedang melakukan aktivitas menyenangkan tanpa dirinya, sehingga semakin tinggi kecenderungan remaja untuk mengalami dan berperilaku berdasarkan emosi negatif maka semakin tinggi pula kekhawatiran orang lain mengalami peristiwa yang berharga, dimana aktivitas itu dapat diketahui melalui aktivitas media sosial. Penelitian lain dilakukan oleh Woods dan Scott (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna aktif khusus media sosial pada malam hari dan berhubungan dengan emosional pengguna, dimana pengguna aktif pada malam hari ini berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk, tingkat kecemasan, dan depresi yang tinggi dan dari hasil ini dikaitkan dengan harga diri yang rendah sehingga variabel-variabel ini memiliki hubungan yang signifikan. Meningkatnya pengguna media sosial dikalangan remaja, terutama saat anak menginjak remaja awal dan pada masa remaja pertengahan sangat menarik untuk diteliti lebih lanjut, sehingga penulis tertarik melakukan sebuah penelitian, untuk mengetahui bagaimana pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Beberapa hal diatas menggambarkan bagaimana penggunaan media sosial memberikan dampak terhadap kesehatan remaja. Kesehatan menjadi tujuan penting bagi seluruh masyarakat dunia mengingat dampaknya terhadap keberfungsian semua aspek kehidupan, terutama kesehatan mental. *World Health Organization* (2013) memperkirakan beberapa tahun mendatang masalah kesehatan mental dan psikopatologi pada anak dan remaja akan menjadi salah satu dari lima masalah utama yang menyebabkan disabilitas, morbiditas, atau bahkan mortalitas. Kesehatan mental meliputi tiga komponen yaitu: pikiran, emosional dan spiritual (Hapsari, 2012). Menurut *World Health Organization* (dalam Herrman & Jané-Llopis, 2016) kesehatan mental adalah kondisi psikologis di mana individu menyadari kemampuannya, mampu menghadapi stres dan menyelesaikan dengan cara positif, mampu bekerja produktif dan efisien, dan mampu memberikan kontribusi terhadap komunitas. Salah satu masalah kesehatan mental adalah distres psikologis.

Husain, Chaudhry, Jafri, Tomenson, Surhand, Mirza, dan Chaudhry (2014) menjelaskan distres psikologis sebagai kondisi negatif seperti kepedihan atau penderitaan mental yang mencakup perasaan terkait dengan depresi dan kecemasan. Distres psikologis menurut Kleinman dan Kirmayer (dalam L'Abate, 2011) ditandai dengan adanya somatisasi, seperti insomnia, sakit kepala, dan kekurangan energi. Forman-Hoffman, Muhuri, Novak, Pemberton, Ault, dan Mannix (2014), beberapa daftar kematian yang terdaftar ditegaskan bahwa nilai atau tingkatan dari penyakit mental (distres psikologis) merupakan kemungkinan terkuat penyebab kematian dini, terlepas dari faktor resiko sosiodemografi, faktor kesehatan fisik dan perilaku.

Menurut Caron dan Liu (dalam Mahmood & Ghaffar, 2014) distres psikologis adalah keadaan negatif kesehatan mental yang dapat mempengaruhi individu secara langsung atau tidak langsung sepanjang masa dan koneksi dengan kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya. Mirowsky dan Ross (dalam Hutahaean, 2012) mengatakan bahwa distres psikologis ialah penderitaan secara emosional yang dialami oleh individu. Lahey (dalam Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012) menjelaskan bahwa distres psikologis terbentuk dari kecemasan, kesedihan, sifat lekas marah, kesadaran diri, kerentanan emosi yang berkaitan dengan morbiditas, penurunan kualitas dan durasi hidup, dan peningkatan penggunaan layanan kesehatan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Budury, Fitriyani & Khamida (2019) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dalam penggunaan media sosial terhadap terjadinya depresi, kecemasan dan stress, hal tersebut muncul kemungkinan pengguna membandingkan diri sendiri dengan orang lain sehingga mengalami tekanan dan tuntutan sosial yang lebih tinggi.

Berdasarkan data yang telah diperoleh maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat perbedaan dari penggunaan sosial media pada remaja jika dilihat dari jenis sosial media yang digunakan, perangkat yang digunakan, frekuensi dan durasi penggunaan sosial media, efek yang dirasakan oleh remaja serta kaitannya dengan distress psikologis pada remaja, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran penggunaan sosial media pada remaja dan hubungannya dengan distres psikologi

## **METODE**

### **Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 508 remaja yang secara acak dipilih dari tiga sekolah di Yogyakarta yaitu dua sekolah dengan jenjang pendidikan SMP dan 1 sekolah

jenjang pendidikan SMA. Partisipan adalah remaja dengan rentang usia 12-18 tahun ( $M=14.97$ ;  $SD=1.5$ ). Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

### Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *check list* penggunaan sosial media (9 pertanyaan) untuk melihat gambaran penggunaan sosial media pada remaja, pertanyaan yang diajukan seperti apakah partisipan menggunakan sosial media, sosial media apa yang masih digunakan saat ini, sosial media apa yang paling sering digunakan, darimana mengakses sosial media, berapa kali mengakses sosial media, berapa lama mengakses, efek positif dan negatif apa yang dirasakan, serta yang terakhir efek dominan apa yang dirasakan oleh partisipan. Penelitian ini juga menggunakan skala psikologis (GHQ-12) *General Health Questionnaire* (12 aitem,  $\alpha =,824$ ) untuk melihat distress psikologis yang dialami oleh remaja. Setiap item dalam skala terdiri dari empat pernyataan yang dianggap paling sesuai dengan diri mereka seperti lebih baik dari biasanya, sama seperti biasanya, kurang dari biasanya dan sangat kurang dari biasanya, dengan skor tanggapan: 0-0-1-1, disimpulkan dengan menambahkan semua item pada skala mulai dari 0 hingga 12. GHQ-12 digunakan dalam penelitian ini.

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa dari tiga sekolah yang dituju dengan mendatangi partisipan secara langsung. Adapun keikutsertaan partisipan pada penelitian ini bersifat sukarela dengan ditandai penandatanganan *informed consent* yang telah disediakan. Setelah pengisian *informed consent*, partisipan diarahkan untuk melakukan pengisian kuesioner.

### Analisis Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program IBM SPSS (*Statistical package for Social Science*) for Windows versi 22.0. Analisis data terdiri dari statistik deskriptif untuk melihat gambaran partisipan penelitian, *One-way* Anova untuk melihat perbedaan penggunaan sosial media terhadap distress psikologi, dan *Independent sample T-test* untuk melihat pengaruh distress psikologi pada partisipan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah perempuan (46%) dan laki-laki (54%), memiliki rentang usia 12-18 tahun ( $M=14.97$ ;  $SD=1.5$ ). Selain itu, jumlah partisipan terbanyak berasal dari jenjang pendidikan SMA (65%). Adapun penjabaran lebih rinci mengenai gambaran demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.**  
Gambaran Demografi Partisipan Penelitian

Kategori	Total	
	Jumlah	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	234	46%
Laki-Laki	274	54%

<b>Usia</b>		
12	36	7%
13	77	15%
14	57	11%
15	104	20%
16	165	32%
17	62	12%
18	5	1%
<b>Jenjang Pendidikan</b>		
SMP	175	34%
SMA	331	65%

### Hasil Uji *One way Anova*

Hasil pengujian *One way Anova* menunjukkan bahwa nilai F hitung dari variabel media sosial sebesar 80,383 ( $p = ,000$ ) dan partisipan paling banyak menggunakan aplikasi *WhatsApp*, variabel perangkat F= 49,827 ( $p = ,000$ ) disini *smartphone* menjadi perangkat yang paling banyak digunakan oleh partisipan., variabel frekuensi F= 21,610 ( $p = ,000$ ), variabel durasi F= 320,361 ( $p = ,000$ ), dari hasil diatas dapat dikatakan bahwa  $p < .05$  yang artinya adanya pengaruh antara penggunaan aplikasi *WhatsApp* dengan distress psikologi, dimana *WhatsApp* merupakan aplikasi *chatting* yang dapat digunakan untuk bertukar informasi atau kabar antar individu walaupun digunakan secara sering dengan durasi 4-6 jam perhari namun penggunaannya memberikan efek positif bagi remaja, hal tersebut tentunya berpengaruh dengan rendahnya distress psikologi remaja. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa partisipan termasuk sering dalam menggunakan sosial media dengan durasi 4-6 jam perhari, selanjutnya variabel efek F= 419,925 ( $p = ,000$ ), dari semua variabel nilai sig.  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain terdapat perbedaan signifikan antara media sosial, perangkat, frekuensi, durasi, dan efek dengan distress psikologi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di Tabel 2.

**Tabel 2.**  
Hasil Uji *One way Anova*

	Tests of Between-Subjects Effects	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Media Sosial</b>	32,929	12	2,744	80,383	,000
<b>Perangkat</b>	11,398	3	3,799	49,827	,000
<b>Frekuensi</b>	7,307	4	1,827	21,610	,000
<b>Durasi</b>	39,525	6	6,587	320,361	,000
<b>Efek</b>	22,597	1	22,597	419,925	,000

### Hasil Uji *Independent T-test*

Uji *Independent T-test* digunakan untuk menguji (GHQ-12) *General Health Questionnaire* atau distress psikologis. Hasil pengujian *independent samplet-test* menunjukkan nilai F hitung sebesar 128,202 dan  $p = ,000 < .05$  maka  $H_0$  ditolak artinya kedua populasi memiliki varian berbeda yaitu individu dengan keadaan sehat dan tidak sehat, sehingga analisis uji beda *t-test* menggunakan asumsi *equal variance not assumed*. Dari kolom *t-test* terlihat bahwa nilai  $p$  (2-tailed) pada *equal variance not assumed*  $p = ,000 < .05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kedua varian, perbedaan tersebut

terletak pada varian individu dengan keadaan sehat dan individu dengan keadaan tidak sehat. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa partisipan menganggap penggunaan sosial media memberikan dampak positif sehingga hasil menunjukkan partisipan dalam penelitian ini masuk dalam kategori keadaan sehat. Untuk lebih jelasnya bisa melihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.**  
Hasil Uji *Independent T-test*

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)
Subjek	Equal variances assumed	128,202	,000	-14,525	506	,000
	Equal variances not assumed			-38,962	505,951	,000

Berdasarkan data diatas maka didapatkan hasil bahwa remaja dalam katagori sehat walaupun sering menggunakan sosial media dengan durasi 4-6 jam sehari, hal tersebut dikarenakan remaja sudah mulai paham dalam memilih sosial media apa yang memberikan dampak baik untuk kehidupan mereka, seperti hasil penelitian Sari, Wiwiek, Dira, dan Sindy (2020) yang mengungkapkan pemahaman siswa tentang media sosial dan penggunaannya mengalami peningkatan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian Rachmayani dan Kurniawati (2017) mengenai gambaran literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi menyebutkan bahwa remaja memahami tindakan preventif terjadinya gangguan mental dan tindakan dalam memberikan informasi kepada masyarakat, hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Desi (2016) yang mengungkapkan bahwa pengaruh penggunaan gadget ke kesehatan mental remaja yang lebih positif dalam keluarga seperti pemberian dukungan, kasih sayang, dan menjelajahi hal-hal baru yang lebih positif.

Hasil penelitian serupa berasal dari Sherlyanita dan Nur (2016) dimana siswa SMP sudah dapat menentukan penggunaan internet secara baik, baik untuk sarana pembelajaran maupun fungsi hiburan seperti media sosial. Meskipun, sebagian besar siswa memiliki frekuensi akses internet setiap hari seperti remaja pada umumnya namun waktu interaksi siswa pada interaksi langsung di kehidupan sehari-hari dan waktu interaksi pada media sosial sudah seimbang (Sherlyanita & Nur, 2016). Hasil penelitian tersebut dapat memperkuat bahwa dengan penggunaan sosial media 4-6 jam dalam sehari masih dalam batas normal karena durasi penggunaan sosial media dengan durasi individu berkomunikasi dalam 24 jam lebih banyak durasi individu untuk menjalin komunikasi atau hubungan secara nyata, maka dari itu remaja sebagai partisipan dalam penelitian ini masih dikategorikan dalam keadaan sehat.

Jika dilihat dari sosial media yang digunakan, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *WhatsApp*, dimana *WhatsApp* merupakan salah satu aplikasi *text/voicechatting* , berkirim foto dan video, hal tersebut mengkontruksi sebuah budaya pada generasi melek teknologi juga lebih tepat digunakan sebagai komunikasi yang bersifat personal maupun *group* yang dapat menjadi sarana untuk menjaga hubungan dengan orang lain serta sebagai sebuah sumber informasi. Budiargo (2015) dalam bukunya menyebutkan bahwa perkembangan teknologi khususnya *computer mediated communication*, dalam hal ini penggunaan internet telah mengubah sifat manusia secara evolutif, yang dulunya memerlukan pertemuan fisik dan psikis, menjadi pertemuan secara tidak nyata atau virtual.

Penggunaan *WhatsApp* dalam penelitian ini saling terkait dengan penggunaan *smartphone* sebagai perangkat yang digunakan remaja, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fauzi (2017) yang menyebutkan setelah munculnya *smartphone* semakin memudahkan seseorang untuk tetap berkomunikasi dan berinteraksi antara individu satu dengan yang lain cukup dengan menggunakan *WhatsApp*. Berdasarkan usia partisipan dalam penelitian ini merupakan seorang remaja. Sullivan (dalam Santrock, 2012) menyatakan bahwa pada masa remaja, kehadiran sahabat sangat penting dalam memenuhi pemenuhan kebutuhan akan intimasi. Pada usia remaja, individu akan cenderung lebih lekat terhadap teman-teman dibandingkan dengan keluarganya. Kebutuhan intimasi yang meningkat akan memotivasi remaja untuk mencari sahabat. Erikson (Santrock, 2012) jika remaja gagal membentuk relasi untuk memenuhi kebutuhan intimasinya maka remaja akan mengalami perasaan terisolasi dalam dirinya. Buhrmester (dalam Santrock, 2012) menyatakan bahwa remaja akan lebih terbuka mengenai informasi yang bersifat pribadi kepada teman-teman. Hal tersebut dapat mendasari mengapa remaja banyak menggunakan sosial media, selain dapat menambah informasi, remaja dapat menjadikan sosial media sebagai wadah untuk menjalin komunikasi dan intimasi dengan teman sebaya.

Berdasarkan penjabaran diatas maka dapat dikatakan secara tidak langsung sosial media memberikan dampak positif terhadap remaja. Selain mempermudah individu dalam menjalin komunikasi secara maya, sosial media khususnya *WhatsApp* dapat membantu individu yang merasa kesulitan ketika akan menjalin komunikasi atau hubungan pertama kali dengan orang baru. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Abadi, Sukmawan, & Utari (2013) yang menyatakan bahwa 50% remaja akan membawa hubungan pertemanan yang dijalin di dunia maya ke dunia nyata.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *WhatsApp* merupakan sosial media yang paling banyak digunakan oleh partisipan dan partisipan paling banyak menggunakan perangkat *smartphone* dibanding laptop, dekstop atau perangkat lain untuk mengakses sosial media tersebut. Dalam sehari partisipan sering menggunakan sosial media dengan waktu selama 4-6 jam. Selain itu partisipan juga menganggap bahwa menggunakan sosial media memberikan efek positif dalam kehidupan mereka, hal inilah yang membuat partisipan tergolong menjadi individu yang sehat berdasarkan hasil uji menggunakan skala GHQ-12. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini merupakan langkah awal meneliti mengenai kesehatan mental remaja khususnya distress psikologi pada remaja pengguna sosial media. Oleh sebab itu masih memberikan gambaran secara umum mengenai kesehatan mental remaja pengguna sosial media dan faktor lain yang belum diungkap dalam penelitian ini, maka dari itu peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengeksplorasi faktor lain terkait dengan kualitas hidup remaja seperti faktor sosial sehingga remaja dapat tetap sehat walaupun saat ini perkembangan sosial media semakin pesat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Deputi Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional sebagai pemberi dana pada Penelitian Terapan dengan nomor SK 101.172/UN7.6.1/PP/2020.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, T. W., Sukmawan, F., & Utari, D. A. (2013). Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja di Sidoarjo. *Jurnal Komunikasi* 2(1): 95-106.
- Bilta, M. (2018). Pengguna smartphone di Indonesia lebih di dominasi kaum remaja. Dunduh dari: <https://www.milkabilta.com/2018/08/pengguna-smartphone-di-indonesia-lebih.html?m=1>.
- Budiargo, D. (2015). *Berkomunikasi Ala Net Generation*. Jakarta : PT. Elex Media.
- Budury, S., Fitriasari, A., & Khamida. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Balimedikajurnal.com*. DOI:<https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2>.
- Cahyo, D. (2017, 18 April). Pengguna smartphone di Indonesia tahun 2017. *Dewina Journal*. Diunduh dari: <http://dewina-journal.foutap.com/penggunaan-smartphone-di-indonesia-tahun-2017/>.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A., (2020). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.4(2), 105-117. DOI: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Deloitte. (2014). *The smartphone generation gap: over-55? there's no app for that*. Creative Studio at Deloitte. Retrieved from: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/au/Documents/technology-media-telecommunications/deloitte-au-tmt-smartphone-generation-gap-011014.pdf>.
- Desi, K.H. (2016). Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.
- Fauzi, R. (2017). Perubahan Budaya Komunikasi pada Pengguna Whatsapp di era Media Baru. *JIKE*. 1(1). DOI: <https://doi.org/10.32534/jike.v1i1.44>
- Forman-Hoffman, V. L., Muhuri, P. K., Novak, S. P., Pemberton, M. R., Ault, K. L., & Mannix, D. (2014). Psychological distress and mortality among adults in the U.S. Household Population. *Center for Behavioral Health Statistics and Quality*.
- Hapsari, D. (2012). Pengaruh Lingkungan Sehat, Dan Perilaku Hidup Sehat Terhadap Status Kesehatan. *Bulletin of Health Research*, <https://doi.org/10.22435/bpk.v0i0.2192>.
- Haryanto, A. T. ( 2020, 20 Februari). Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet di Indonesia. *detikInet*. Diakses dari : <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia>
- Herrman, H., & Jané-Llopis, E. (2016). Mental health promotion. *Mental Health Promotion in Public Health*, 34–45. <https://doi.org/10.4324/9781315780344>

- Hestya, L. K. (2012, 11 September). 58% Pengguna smartphone dari kalangan remaja. *Teknologi Trendsetter*. Diunduh dari: <https://telset.id/51928/58-pengguna-smartphone-dari-kalangan-remaja/>.
- Husain, N., Chaudhry, N., Jafri, F., Tomenson, B., Surhand, I., Mirza, I., & Chaudhry, I. B. (2014). Prevalence and risk factors for psychological distress and functional disability in urban Pakistan. *WHO South- East Asia Journal of Public Health*, 3(2).
- Hutahaean, B. S. (2012). Pelatihan untuk peningkatan self-esteem pada mahasiswa universitas Indonesia yang mengalami distress psikologi. *Tesis Magister*, Program Studi Psikologi Profesi Universitas Indonesia, Depok.
- Khairuni, N., (2016). Dampak Positif dan Negatif Sosial Media terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*, pp.91–106.
- L'Abate, L. (2011). *Mental Illness-Understanding, Prediction, and Control*. Rijeka: Intech.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well-being among dengue fever survivors. *Global Journals Inc.* 14(10),13-24.
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2017). Studi Awal : Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna Teknologi. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*. ISBN: 978-602-361-068-6.
- Resti. (2015). Penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Riau. *Jom FISIP*. 2(1), 1-15.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development (perkembangan masa hidup jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012b). *Life span development (perkembangan masa hidup jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, T. H., Wiwiek. D., Dira. W., & Sindy. S. A. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Fisik dan Mental dengan Pendekatan Peer Group di SMPN 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 3(2). DOI : <https://doi.org/10.36341/jpm.v3i2.1114>.
- Sherlyanita, A. K., & Nur, A. R. (2016). Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet serta Media Sosial pada Siswa SMPN 52 Surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*. 2(1).
- Smith, A. (2011). *Why Americans use social media*. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2011/11/15/why-americans-use-social-media/>
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, a. R. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(3), 1-14.

Woods, H.C. & Scott, H., (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, pp.41–49. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.

World Health Organization. (2013). Mental Health Action Plan 2013-2020. World Health Organization. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601\\_03](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601_03)

# GAMBARAN TINGKAT KECANDUAN GAME PADA MAHASISWA

Sulasih<sup>1</sup>, Dian Veronika Sakti Kaloeti<sup>1,2</sup>, Siti Yuana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

<sup>2</sup>Pusat Pemberdayaan Keluarga, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

asih.soe@gmail.com

## Abstract

Game addiction can have an impact on one's mental health such as the inability of a person to separate real-life from the virtual world, so that it can lead to clinical disorders. This study aims to determine the picture of game addiction in college students. The research sample of 239 students selected using random sampling techniques, with an average age of 16-20 years ( $M = 18.10$ ;  $SD = 0.73$ ). This study uses the Game Addiction Scale (GAS) with internal consistency showing satisfactory result (Cronbach's  $\alpha = 0.897$ ) to measure the level of game addiction. The results showed that more than half (74%) of the students scored low on GAS-7. Exploratory factor analysis produces a one-factor model where these factors explain 63.2% of the total variance, which means that GAS-7 has an adequate level of reliability. Students often access the internet (67%) and as many as 2% access for more than 12 hours. There is a significant difference in the duration of using the internet to the level of internet addiction ( $F = 3.233$ ;  $p = 0.013$ ) So it can be concluded that the duration of time using the internet can affect a person's game addiction. There was no difference in online frequency with the level of Internet addiction ( $F = 1.510$ ;  $p = 0.223$ ). Implications and suggestions will be discussed further.

**Keywords:** game addiction; students

## Abstrak

Kecanduan game dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang seperti ketidakmampuan seseorang memisahkan antara kehidupan nyata dengan dunia maya, hingga dapat mengarah pada gangguan klinis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecanduan penggunaan game pada mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 243 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling, dengan rata-rata usia 16-20 tahun ( $M=18.10$ ;  $SD=0.73$ ). Penelitian ini menggunakan GAS-7 dengan konsistensi internal menunjukkan hasil yang memuaskan ( $Cronbach's \alpha = 0.897$ ) untuk mengukur tingkat kecanduan game. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah (74%) mahasiswa mencetak skor rendah pada GAS-7. Analisis faktor eksploratori menghasilkan model satu faktor dimana faktor tersebut menjelaskan 63.2% dari total varian, yang berarti bahwa GAS-7 memiliki tingkat keandalan yang memadai. Mahasiswa sering mengakses internet (67%) dan sekitar 2% mengakses selama lebih dari 12 jam. Terdapat perbedaan durasi menggunakan internet terhadap tingkat kecanduan game ( $F= 3.233$ ;  $p= 0.013$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa durasi waktu dalam menggunakan internet dapat mempengaruhi kecanduan game pada seseorang. Namun tidak ada perbedaan antara frekuensi online terhadap tingkat kecanduan Internet ( $F= 1.510$ ;  $p =0.233$ ). Implikasi dan saran akan didiskusikan lebih lanjut.

**Kata kunci:** gambaran kecanduan game, mahasiswa

## PENDAHULUAN

Fenomena baru yang belum dianggap masalah dikalangan remaja di Indonesia adalah kecanduan game online, jumlah penggunaannya semakin meningkat dan berdampak pada kondisi psikologis dan fisik mereka, sebagaimana data dari RSCM sejak tahun 2018 telah

membuka klinik khusus adiksi dan perilaku dari berbagai daerah, umumnya para pasien mengalami hendaya atau disfungsi serius akibat kecanduan bermain game online hal ini diungkap juga dalam (InfoSehat FKUI, 2020). Dimana kesadaran masyarakat terhadap dampak adiksi online juga masih sangat rendah, sehingga problem kecanduan internet di Indonesia sangat memerlukan perhatian yang lebih. Tidak dapat dipungkiri lagi dengan adanya internet menjadi salah satu media dari teknologi yang membuat jarak tak lagi bermasalah dalam berkomunikasi di era globalisasi seperti sekarang ini. Berdasarkan pengguna dan populasi 10 Negara di Asia (Databooks, 2019) Indonesia berada di urutan ketiga terbesar pengguna internet di Asia. Berdasarkan laporan survei (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet, 2019) penetrasi pengguna internet mencapai 171,17 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 264,16 juta orang, penetrasi berdasarkan usia sekitar 91% pengguna usia 15-19 tahun dan berdasarkan tingkat Pendidikan atau sedang kuliah sekitar 92,6% yang menggunakan internet. Inet.detik.com menurut Sekjen APJII Henri Kasyfi Sumartono di Jakarta, dari segmen usia penetrasi paling tinggi ternyata dari usia 15-19 tahun yakni mencapai 91%. Penggunaan internet memiliki dampak positif antara lain memperluas jaringan pertemanan melalui jejaring, namun disamping itu juga terdapat dampak negatifnya seperti membuat seseorang jadi enggan berkomunikasi melalui dunia nyata karena merasa melalui online sudah sangat menyenangkan dalam berkomunikasi (Andari, dalam (Mutohharoh et al., 2014). Lebih lanjut dijelaskan bahwa penggunaan internet dibagi menjadi dua golongan yaitu penggunaan internet yang sehat apabila seseorang mampu memadukan kehidupan nyata dengan dunia dalam internet, sehingga kecanggihan teknologi bermanfaat sebagai jembatan ilmu dan seseorang mampu membicarakan aktivitas online dalam kehidupan nyata. Sedangkan pengguna internet yang tidak sehat apabila seseorang tidak mampu memisahkan kehidupan nyata dengan dunia internet, misalnya dengan menyembunyikan aktivitas online yang dilakukannya karena menghindari kritikan dan teguran dari orang sekitarnya. (Maghfiroh & Muqoddam, 2018) dalam penelitiannya mengenai dinamika psikologis pada remaja tentang kecanduan internet menyimpulkan bahwa saat ini internet sangat dibutuhkan, terutama kalangan muda dan berdampak besar pada faktor psikologis mereka. Demikian halnya dengan perkembangan kemutakhiran teknologi salah satu kemutakhirannya adalah hadirnya game online. Permainan game menjadi pilihan pelajar disaat jenuh dengan berbagai kegiatan sehingga tanpa disadari dapat memberikan dampak terutama pada mahasiswa yang dijelaskan dalam penelitian (Ondang et al., 2020) yang memiliki pengaruh positif maupun negatif terhadap motivasi belajarnya, ditemukan bahwa game menjadi sangat berpengaruh bila tidak diimbangi dengan kegiatan yang bernilai sehingga berdampak negatif dan permainan tersebut mengalahkan aktivitas pokoknya. (APA, 2018) menyebutkan bahwa aktivitas online yang dilakukan terus menerus dan berulang akan menghasilkan gangguan atau tekanan signifikan secara klinis sehingga membahayakan fungsi akademis atau pekerjaan karena jumlah waktu yang mereka habiskan untuk bermain. Penelitian menunjukkan bahwa ketika orang asyik dengan permainan internet jalur tertentu dipicu dengan cara langsung dan intens, sehingga respon neurologis dapat mempengaruhi perasaan senang dan hasilnya secara ekstrem dimanifestasikan sebagai perilaku adiktif (APA, 2018). Sejak tahun 2018 badan kesehatan dunia (WHO) telah menetapkan gangguan game dinyatakan sebagai gangguan jiwa nyata dan ditempatkan di ICD-11 (International Classification Diseases). Dalam DSM-5, gangguan permainan (Gaming disorder (GD)) ditunjukkan dengan memenuhi lima atau lebih kriteria (King & Delfabbro, 2020) dalam periode 12 bulan: 1) keasyikan (game internet menjadi aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari), 2) Penarikan (iritabilitas, kecemasan, atau kesedihan saat permainan internet dihentikan, tapi tidak ada tanda secara fisik penarikan farmakologis), 3) Toleransi (kebutuhan untuk menghabiskan waktu lebih banyak terlibat dalam permainan internet), 4) Kehilangan kendali (upaya yang gagal untuk mengontrol partisipasi dalam game internet), 6) Bermain

game meski ada bahaya (penggunaan game internet yang berlebihan secara terus menerus meskipun telah mengetahui masalah psikososial, 7) Penipuan orang lain tentang game (menipu anggota keluarga, terapis atau orang lain terkait dengan jumlah permainan internet), 8) bermain game untuk melarikan diri atau meredakan suasana hati yang negatif (penggunaan internet untuk melepaskan diri atau menghilangkan suasana hati yang negatif misalnya perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas), 9) konflik atau gangguan akibat bermain game (telah membahayakan atau kehilangan peluang hubungan, pekerjaan, atau pendidikan atau karier karena partisipasi dalam permainan internet. (Jo et al., 2019) memberikan bukti empiris bahwa ICD-11 GD menekankan gejala serius seperti gangguan fungsional yang disebabkan oleh penggunaan *internet*, *game*, dan *smartphone* yang berlebihan dalam waktu lama.

WHO mendefinisikan gangguan permainan sebagai pola perilaku permainan yang ditandai dengan gangguan kontrol atas permainan, memprioritaskan permainan atas kegiatan lain. Hal ini dapat terlihat pada remaja yang ketergantungan bermain *game online* menjadi kurang peduli terhadap lingkungannya, karena mereka asyik dengan permainannya terutama untuk remaja laki-laki hal ini disebutkan dalam penelitian (Maulida et al., 2020) terdapat hubungan antara intensitas bermain game online terhadap interaksi sosial. Dalam penelitiannya (Novrialdy, 2019) remaja merupakan kelompok usia terbanyak yang mengalami permasalahan terhadap penggunaan *game online* yang berdampak pada beberapa aspek kehidupan seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan sehingga mengganggu kehidupan remaja. Lebih lanjut (Wiriansya et al., 2020) mengungkapkan bahwa kecanduan game berhubungan dengan gangguan kepribadian. Penelitian (Gultom et al., 2018) dengan berlatar belakang bahwa kecenderungan menunda kegiatan dan perilaku berhubungan dengan akademik dan hasilnya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Dimana semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin tinggi pula prevalensi prokrastinasi akademik, dan salah satu prediktor dari perilaku prokrastinasi akademik adalah adiksi internet. Sebagai prediktor kecanduan internet pada remaja dibahas dalam penelitian (Latief & Retnowati, 2019) dimana kecanduan internet cenderung disebabkan oleh kesepian dan harga diri. Demikian halnya dengan kecanduan game online, dapat mengganggu pola tidur (Gurusinga, 2020) sehingga diharapkan lingkungan sekitar terutama orang tua dapat ikut serta memperhatikan anak dalam penggunaan internet terutama pada permainan game online. Dukungan sosial diperlukan siswa atau mahasiswa yang masih berada pada masa remaja, sebagaimana dalam hasilnya dijelaskan bahwa dukungan sosial yang diperoleh subjek pengguna meliputi rasa penghargaan yang diterima oleh informan pengguna dari jaringan pertemanan mereka (Sosiawan, 2011). Namun disisi lain (Karaca et al., 2020) dalam temuan penelitiannya mengatakan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi, memiliki ibu yang bekerja, memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan waktu yang dihabiskan didepan komputer merupakan faktor risiko *playing games* (PG) dan *online game addiction* (OGA).

Dari semua kalangan yang menggunakan internet didunia khususnya di Indonesia tidak dapat dipungkiri bahwa Mahasiswa adalah kalangan yang paling banyak menggunakan dan membutuhkan internet. Dalam penelitian (Lemmens et al., 2009) berfokus pada remaja karena pada umumnya bermain komputer dan videogame lebih sering dan dianggap rentan terhadap kecanduan game daripada orang dewasa. Hal ini didukung dalam hasil penelitian (Mujiya Ulkhaq et al., 2018) sebagian besar pemain game adalah remaja. Lebih lanjut dalam penelitian (Riyandhika, R., Raf, 2020) juga menyebutkan bahwa dengan banyaknya jumlah pengguna internet saat ini juga meningkatkan jumlah kejahatan yang terjadi dalam dunia

internet, yang disebut juga dengan *cybercrime*. Hal tersebut karena kurangnya pengetahuan tentang bahaya yang terjadi di internet ataupun cara mengamankan diri mereka dari bahaya menggunakan internet. Demikian halnya dengan penggunaan game online yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif seperti kecanduan yang dapat meningkatkan agresi reaktif-proaktif pada remaja (Emre, 2020) sehingga perlu memastikan penggunaan produk teknologi yang terkontrol. Penelitian (Kharisma et al., 2020) mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online maka semakin rendah kualitas tidur yang dialami mahasiswa gamers pada komunitas game online sehingga berdampak pada sistem sensorik indera penglihatan tubuh yang menimbulkan efek kelelahan yang berujung pada kesulitan untuk tertidur dan tercapainya kualitas tidur yang baik. Dari paparan temuan diatas peneliti menganggap sangat penting melakukan sebuah survey yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan game pada mahasiswa. Melalui survei ini dapat diketahui apakah penggunaan permainan game saat ini masih dalam batas normal atau wajar atau sudah berlebihan hingga mengakibatkan kecanduan. GAS-7 merupakan salah satu ukuran singkat yang dikembangkan oleh (Lemmens et al., 2009) yang secara konseptual didasarkan pada kriteria perjudian secara patologis di edisi keempat DSM untuk menilai permainan diantara remaja, dengan tujuh kriteria: 1) Salience (bermain game menjadi aktivitas terpenting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikirannya (keasyikan, perasaan (mengidap), dan perilaku atau penggunaan berlebihan), 2) Toleransi (proses dimana seseorang mulai bermain game lebih sering, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk game), 3) Modifikasi suasana hati (menenangkan atau perasaan santai yang berhubungan dengan pelarian), 4) Penarikan (emosi yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi permainan tiba-tiba dikurangi atau dihentikan), 5) Relaps (kecenderungan untuk berulang kali kembali ke pola permainan sebelumnya bermain), 6) Konflik (mengacu pada semua konflik interpersonal yang diakibatkan oleh hal yang berlebihan), 7) Masalah (masalah yang disebabkan oleh permainan game yang berlebihan yang dapat muncul dari diri individu, seperti konflik *intrapsikis* dan perasaan subjektif kehilangan kendali). Diantara skor dalam GAS-7 ditemukan berkorelasi baik dengan sejumlah konstruksi yang sebelumnya terkait dengan kecanduan game seperti kepuasan hidup yang lebih rendah kompetensi sosial yang lebih rendah, kesepian yang lebih tinggi dan agresi yang lebih tinggi. Sifat psikometri GAS-7 versi Indonesia disebutkan dalam penelitian (Mujiya Ulkhaq et al., 2018) menyatakan bahwa perbedaan budaya atau perbedaan usia tidak berpengaruh, GAS-7 menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik dengan skor Cronbach alpha untuk semua variabel lebih dari 0,6. Setiap item di GAS-7 didahului dengan pernyataan “selama enam bulan terakhir, seberapa sering...”. Lebih lanjut dalam penelitian (Khazaal et al., 2016) menjelaskan dalam temuan utamanya bahwa model satu faktor dari GAS-7 memiliki sifat psikometrik yang baik sehingga menambah validitas lintas-bahasa dari skala dengan konsistensi internal skala cukup memuaskan (Cronbach  $\alpha = 0.85$ ). (Brunborg et al., 2013) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan game dan kelompok gamer yang tidak terlalu bermasalah memiliki risiko lebih besar untuk merasa sedih, mudah tersinggung atau dalam suasana hati buruk, merasa gugup, lelah serta merasa takut, namun remaja yang tertarik dengan game tidak mengalami peningkatan risiko keluhan psikologis apapun, dengan kata lain bahwa gamer yang kecanduan dan gamer bermasalah tetapi bukan gamer yang sangat aktif, memiliki risiko lebih besar untuk mengalami keluhan kesehatan psikologis dibandingkan dengan remaja lainnya.

## **METODE**

### **Peserta dan Prosedur**

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro yang terdiri dari laki-laki dan perempuan sejumlah 239 orang dengan rentang usia 17-20 tahun. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan random sampling, dimana peneliti memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi (mahasiswa) untuk dipilih menjadi sampel. Semua peserta memberikan persetujuan secara tertulis setelah tujuan pengambilan data dan prosedur yang harus diikuti telah dijelaskan, juga kerahasiaan data dan kebebasan mereka dalam berpartisipasi dijamin.

Partisipan hadir secara berkelompok sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, tempatnya di aula lantai 1, laboratorium komputer, ruang kelas, perpustakaan kemudian diberikan informasi mengenai skala penelitian yang akan di berikan, seperti bagaimana cara mengerjakan skala. Setelah diberikan informasi mengenai cara pengerjaan skala selanjutnya partisipan diarahkan untuk mengisi dan menandatangani formulir persetujuan mengisi skala penelitian, mengisi data demografi serta mengisi skala GAS-7 yang terdiri dari 7 butir pernyataan dimana partisipan diminta untuk mengisi dengan cara memberikan tanda silang pada pernyataan yang dianggap paling sesuai dengan diri mereka dengan skala likert 5 poin (1= tidak pernah sama sekali, 2= hampir tidak pernah, 3= sesekali, 4= sering, 5= sangat sering).

### **Pengukuran dan analisis statistik**

Penelitian ini menggunakan GAS-7 dengan konsistensi internal menunjukkan hasil yang memuaskan (*Cronbach's  $\alpha$*  = 0.897) untuk mengukur tingkat kecanduan game. GAS-7 adalah salah satu ukuran singkat (Khazaal et al., 2016) dalam penelitian ini merupakan instrumen yang digunakan untuk mengidentifikasi penggunaan game online. GAS-7 harus dianalisis, untuk tujuan ini, analisis faktor eksplorasi dilakukan. Kami menggunakan program perangkat lunak SPSS 20.0. Pertama statistik deskriptif dihitung untuk karakteristik peserta. Untuk mengetahui seberapa banyak penggunaan game mereka termasuk *cybergames* di internet berdasarkan hipotesis (Lemmens et al., 2009) mereka yang mendapat skor “kadang-kadang” atau lebih pada ketujuh item didefinisikan sebagai pemain *monothetic* (permainan psikologis) dan mereka yang menapat skor “kadang-kadang” atau lebih setidaknya pada setengah dari item (empat hingga enam dari tujuh item) didefinisikan sebagai pemain *politetik* (pemain game berlebihan).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Statistik deskriptif**

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 239 orang yang terdiri dari laki-laki sekitar (25% ) dan perempuan (75%) yang berusia antara 16-20 tahun ( $M=18.10$ ;  $SD=0.73$ ). Berdasarkan skor GAS-7 Sekitar 74% partisipan berada dalam kategori normal, 8% dalam kategori sedang dan sekitar 18% dalam kategori *online addicitition*. Untuk durasi mengakses internet sebanyak 67% mahasiswa sering mengakses internet, 31% dalam kategori sedang dan sebanyak 2% dalam kategori jarang dan lama menggunakan internet sebanyak 1-3 jam sehari sebanyak 16%, 4-6 jam sehari sebanyak 46%, 7-9 jam sehari 28%, 9-11 jam sehari 8% dan sekitar 2% mengakses selama lebih dari 12 jam. Terdapat hasil yang signifikan antara GAS-7 dengan jenis kelamin, hasil uji t sampel independen menunjukkan bahwa skor tingkat kecanduan game pada laki-laki ( $M = 14.48$ ;  $SD = 6.828$ ;  $N = 60$ ) mendapat skor lebih tinggi berdasarkan jenis kelamin daripada tingkat kecanduan perempuan ( $M = 10.37$ ;  $SD = 4.299$ ;  $N = 179$ ),



dengan kondisi  $t(237) = 5.463$ ,  $p = 0.000$ , sehingga dapat diartikan bahwa jenis kelamin mempunyai korelasi dengan tingkat kecanduan game (GAS-7).

**Tabel 1.**

Karakteristik Responden					
Karakteristik	Indicator	N	%		
<b>Gender</b>	Laki-laki	60	25		
	Perempuan	179	75		
<b>Game</b>	Normal	180	74		
<b>Addiction Scale</b>	Mild	20	8		
	Online				
	Addiction				
<b>Frekuensi Online</b>	Jarang	6	2		
	Kadang	73	31		
	Sering	160	67		
<b>Durasi online</b>	1-3 jam/ hari	39	16		
	4-6 jam/ hari	110	46		
	7-9 jam/ hari	66	28		
	9-11 jam/ hari	20	8		
	>12 jam/ hari	4	2		

Hasil Uji Anova menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara GAS-7 dengan frekuensi online ( $F = 1,510$ ;  $p > 0,223$ ) dapat juga diartikan bahwa frekuensi online tidak mempengaruhi seseorang yang kecanduan *game*. Namun terdapat perbedaan yang signifikan antara GAS-7 dengan durasi online dengan nilai sig.  $< 0,05$  ( $F = 3.233$ ;  $p < 0,013$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa durasi online seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam kecanduan game, dan untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel. 2.

**Tabel. 2**

Hasil Uji One Way Anova					
Factor	Test of Between Subject Effect	df	Mean Square	F	Sig
<b>Frekuensi Online</b>	1.123	2	0.561	1.510	0.223
<b>Durasi Online</b>	4.656	4	1.164	3.233	0.013

### Hasil Uji Independent T-tes

Pada tabel. 3 hasil uji t sampel independen menunjukkan bahwa skor tingkat kecanduan game pada laki-laki ( $M = 14.48$ ;  $SD = 6.828$ ;  $N = 60$ ) mendapat skor lebih tinggi berdasarkan jenis kelamin daripada tingkat kecanduan perempuan ( $M = 10.37$ ;  $SD = 4.299$ ;  $N = 179$ ), dengan kondisi  $t(237) = 5.463$ ,  $p = 0.000$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara skor kecanduan *game* pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Poin perbedaan skala (*mean difference*) sebesar 4.115 dengan interval kepercayaan 95% selisih perbedaan antara rata-rata kelompok relatif tepat (2.631 hingga 5.598).

**Tabel 3.**

Hasil Uji Independent T-tes

Levene's Test for Equality of Variance						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)
<b>Equal Variance assumed</b>		38.547	.000	5.463	237	.000
<b>Equal Variances not assumed</b>				4.385	75.278	.000

#### Hasil Analisis Faktor

Hasil uji kebulatan Bartlett dan uji kecukupan sampel Kaiser-Meyer Olkin (KMO) menunjukkan nilai masing-masing 1032.027 ( $p < 0,000$ ) dan 0,88, sehingga kesesuaian struktur matriks korelasi diverifikasi, dan akibatnya, kelayakan menggunakan analisis faktor telah dikonfirmasi.

Analisis faktor skala dengan metode ekstraksi komponen utama untuk solusi prosedur kemungkinan maksimum menghasilkan model satu faktor, menjelaskan 63.2% dari variabilitas model. Struktur faktor GAS-7, nilai eigen dan persentase perbedaan yang dijelaskan masing-masing dari satu faktor yang dapat terbentuk dari 7 variabel yang dianalisis ditunjukkan pada Tabel 4. Item 1, 2, 3, 4, 5, 6, dan 7 dikelompokkan kedalam satu faktor. Item yang membentuk setiap faktor berasal dari pemuatan yang sama dengan atau lebih tinggi dari 0,30.

**Tabel. 4**  
*Exploratory Factor Analysis: Factor Loadings GAS-7, Principal Component, Varimax Rotation, and Percentage of Explained Variance*

NO	Items	Factor I
1	<i>Saliance/ keasyikan</i>	.74
2	Toleransi	.75
3	Modifikasi suasana hati	.59
4	Penarikan/ kehilangan minat atau aktivitas	.65
5	Relaps	.69
6	Konflik	.31
7	Masalah	.66
	Eigenvalue	4.429
	Explained Variance %	63.268
	Cumulative %	63.268

#### Pembahasan

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai karakteristik GAS-7 yang memiliki sifat psikometrik yang baik dan cocok dalam pengukuran untuk sampel remaja di Indonesia. Temuan satu faktor dari 7-item GAS juga memiliki sifat psikometrik yang baik untuk sampel, hasilnya sesuai dengan sejumlah temuan sebelumnya (Khazaal et al., 2016) dan (Mujiya Ulkhaq et al., 2018). Data menunjukkan kecocokan satu faktor yang memiliki tingkat keandalan yang memadai, terkait dengan toleransi, *saliance/ keasyikan*, masalah, relaps, penarikan/ kehilangan minat dan modifikasi suasana hati.

Studi ini juga memberikan wawasan baru akan pentingnya mengenal istilah kecanduan akibat bermain game untuk dapat dilakukan langkah antisipasi dengan semakin meningkatnya kecanggihan dalam bidang teknologi digital. Ditemukan sebagian besar sampel tidak mengalami kecanduan game sebesar 74%, yang berarti bahwa remaja, dalam studi ini adalah mahasiswa mampu memanfaatkan teknologi masih dalam batas normal. Terlihat pada sebagian besar sampel adalah wanita (75%) kemungkinan dapat mempengaruhi hasil, dimana hasilnya jenis kelamin memiliki korelasi dengan kecanduan game, sesuai dengan penelitian (Maulida et al., 2020) yang mengatakan bahwa remaja ketergantungan bermain game online merupakan siswa laki-laki karena mereka memiliki rasa ingin tahu yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan. (Wang et al., 2019) juga mengatakan bahwa perbedaan gender pada kecanduan game dimana hasilnya remaja pria cenderung melaporkan lebih banyak mengalami kecemasan sosial ketika mereka menggunakan game secara adiktif dibandingkan dengan wanita.

Temuan sekitar 18% dari total sampel penelitian mengalami kecanduan game, dan sekitar 8% rentan terpapar kecanduan game. Dimana dampak kecanduan game disebutkan oleh (Marino et al., 2020) dalam permainan game dikaitkan dengan ketahanan psikologis terhadap dampak stres dimana dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa stres yang dirasakan dikaitkan dengan skor yang lebih tinggi dalam *internet gaming disorder* sedangkan ketahanan psikologis terkait dengan skor *internet gaming disorder* yang rendah. Sehingga disarankan untuk meningkatkan ketahanan psikologis. Kecanduan yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada sistem sensorik indera penglihatan tubuh sehingga menimbulkan efek kelelahan sehingga dapat mengalami kesulitan tidur atau mendapatkan kualitas tidur yang baik yang telah dibahas dalam penelitian (Kharisma et al., 2020) untuk itu disarankan bagi mahasiswa dapat mengatur waktu luang mereka dalam bermain game sehingga tidak menimbulkan dampak kecanduan. Hadirnya anggota lain dalam mengisi kekurangan dukungan sosial sehingga mencari bantuan dari koneksi online informal melalui game online (Prochnow et al., 2020) dapat menjadi perhatian dan masukan dengan hadirnya game atau bermain game online.

Frekuensi waktu online yang sangat tinggi sekitar 67% responden tidak secara signifikan mempengaruhi seseorang yang mengalami gangguan atau kecanduan terhadap game, namun tetap perlu untuk waspada terhadap kemungkinan yang dapat terjadi dengan penggunaan game. Sedangkan durasi waktu online dapat mempengaruhi seseorang yang kecanduan game. Waktu yang dibutuhkan dalam bermain online serta ketidakmampuan mengendalikan emosi akibat kekalahan sehingga kecanduan game mempengaruhi rasa ketergantungan yang terlihat pada ketidakmampuan untuk menarik diri dari keinginan bermain game ataupun tidak toleran terhadap penggunaan waktu (Saputra et al., 2020).

## **SIMPULAN**

Secara psikometri GAS-7 memiliki validitas memadai per-itemnya yaitu toleransi, saliance/ keasyikan, masalah, relaps, penarikan/ kehilangan minat dan modifikasi suasana hati, yang dikategorikan baik. Namun masih ditemukannya mahasiswa yang mengalami kecanduan game memerlukan perhatian dari berbagai pihak untuk dapat selanjutnya mengambil langkah nyata menangani remaja yang kecanduan game terhadap dampak psikologis berupa hendaya atau disfungsi serius maupun kecemasan sosial yang dapat mengganggu penyelesaian tugas kuliah maupun masa studinya. Dengan melakukan konseling, dapat juga dengan meningkatkan ketahanan psikologis dengan berbagai aktivitas atau membuat program bagi

seseorang yang mengalami kecanduan game sehingga membantu mengembangkan keterampilan yang lebih baik atau positif, orang tua juga perlu mencermati perilaku bermain anak remaja mereka dan mampu menetapkan batasan yang masuk akal untuk mengurangi dampak buruk terkait waktu tidur, hubungan terhadap keluarga teman sebaya maupun prestasi akademiknya.

Untuk penelitian selanjutnya dapat dieksplorasi untuk menambah mengenai identitas jenis game. Penelitian ini menarik karena sebagian besar sampel adalah perempuan, namun hasil menunjukkan tingkat kecanduan laki-laki lebih besar, sehingga perlu perhatian dan analisa lebih lanjut di studi akan datang mengenai hal ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- APA. (2018). Internet Gaming Disorder. *Internet Gaming Disorder*, 8640. <https://doi.org/10.1016/c2016-0-04107-4>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet. (2019). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018. *Apjii*, 51. [www.apjii.or.id](http://www.apjii.or.id),
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2013). Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescents. *Media Psychology*, 16(1), 115–128. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.756374>.
- Databooks. (2019). Indonesia Pengguna Internet Terbesar Ketiga di Asia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Emre, O. (2020). Effect of game addiction on reactive-proactive aggression in adolescents. *Annals of Medical Research*, 27(1), 85. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2019.12.799>.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Pola Tidur pada remaja usia 16-18 tahun di SMAN 1 Deli tua. *Journal Penelitian Medical*, 2(2).
- InfoSehat FKUI. (2020). *Jumlah Pecandu Game Online di Indonesia Diduga Tertinggi di Hoax*, *Minum Es*. 1–6.
- Jo, Y. S., Bhang, S. Y., Choi, J. S., Lee, H. K., Lee, S. Y., & Kweon, Y.-S. (2019). Clinical Characteristics of Diagnosis for Internet Gaming Disorder: Comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD Diagnosis. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 945. <https://doi.org/10.3390/jcm8070945>.
- Karaca, S., Karakoc, A., Can Gurkan, O., Onan, N., & Unsal Barlas, G. (2020). Investigation of the Online Game Addiction Level, Sociodemographic Characteristics and Social Anxiety as Risk Factors for Online Game Addiction in Middle School Students.

- Community Mental Health Journal*, 56(5), 830–838. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00544-z>.
- Kharisma, A. C., Fitriyasaki, R., & Rahmawati, P. D. (2020). Online games addiction and the decline in sleep quality of college student gamers in the online game communities in Surabaya, Indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7), 8987–8993. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I7/PR270886>.
- Khazaal, Y., Chatton, A., Rothen, S., Achab, S., Thorens, G., Zullino, D., & Gmel, G. (2016). Psychometric properties of the 7-item game addiction scale among french and German speaking adults. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0836-3>.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2020). Video game addiction. In *Adolescent Addiction* (Second Edi). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818626-8.00007-4>.
- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2019). *Loneliness and Self Esteem as Predictor of Internet Addiction In Adolescents*. 5. <https://doi.org/10.2991/iccie-18.2019.65>.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
- Maghfiroh, V. S., & Muqoddam, F. (2018). *The Psychological Dynamics of Youth with Internet Addiction*.
- Marino, C., Canale, N., Vieno, A., Caselli, G., Scacchi, L., & Spada, M. M. (2020). Social anxiety and Internet gaming disorder: The role of motives and metacognitions. *Journal of Behavioral Addictions*, 1–12. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00044>.
- Maulida et al. (2020). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Mujiya Ulkhaq, M., Rozaq, R., Ramadhani, R., Heldianti, R., Fajri, A., & Akshintana, P. Y. (2018). Validity and reliability assessment of the Game Addiction scale: An empirical finding from Indonesia. *ACM International Conference Proceeding Series*, 120–124. <https://doi.org/10.1145/3288155.3288158>.
- Mutoharoh, A., Kusumaputri, E. S., Psikologi, P. S., Islam, U., & Sunan, N. (2014). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa yogyakarta behavioral self-management technique in decreasing internet addiction on yogyakarta university students. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 6(1), 102–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art7>.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.
- Ondang, G. L., Mokalau, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). *Vol. 13 No. 2 / April – Juni 2020*. 13(2), 1–15.

- Prochnow, T., Patterson, M. S., & Hartnell, L. (2020). Social support, depressive symptoms, and online gaming network communication. *Mental Health and Social Inclusion*, 24(1), 49–58. <https://doi.org/10.1108/MHSI-11-2019-0033>.
- Riyandhika, R., Raf, A. (2020). *Analisis Kesadaran Cybersecurity pada Kalangan Mahasiswa di Indonesia*.
- Saputra, M. D., Marjohan, M., & Safrizal, S. (2020). Game Addiction and Its Effects on Teenagers' Mental Health. *Ta'dib*, 23(1), 113. <https://doi.org/10.31958/jt.v23i1.2007>.
- Sosiawan, E. A. (2011). Penggunaan Situs Jejaring Sosial sebagai Media Interaksi dan Komunikasi di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9, 60–75.
- Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7(SEP), 5–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>.
- Wiriansya, E. P., Muhammad, A., Cesaria, R., Rahman, T. S., Abdi, A., & Ratu, A. P. (2020). *Article history : Accepted 02 Juni 2020 Address : Available online 25 Juli 2020 Email : Phone : Perkembangan game telah melampaui konsep sederhana seperti ' eat-the yellow-dots ' pada Pac the rings online , Guild wars ), kompetitif berbasis game online ak. 3(3), 186–192.*

# PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN SIMTOM PSIKOLOGIS PADA WARGA BINAAN LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS 1 SEMARANG

Ayu Kurnia S<sup>1</sup>, Dian Veronika Sakti Kaloeti<sup>1,2</sup>, Endang Sri Indrawati<sup>2</sup>, Adi  
Dinardinata<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Magister Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

<sup>2</sup>Pusat Pemberdayaan Keluarga, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

dvs.kaloeti@live.undip.ac.id

## Abstract

Various problems experienced by prisoners such as negative stigma from the community, deteriorating quality of life and mental health. Resilient skills are considered capable of dealing with these problems. This study aims to determine the relationship between resilience to quality of life and psychological symptoms in Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. A total of 100 respondents joined in this study with an age range of 45-62 years. The sampling technique uses purposive sampling with three instruments namely Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC 10) ( $\alpha = 0.896$ ), World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) ( $\alpha = 0.930$ ) and the Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) ( $\alpha = 0.928$ ). Data Analysis using the Partial Least Square Structural Equation Modeling (PLS-SEM). The results showed that resilience positively and significantly affected the quality of life. Also, resilience has a negative and significant effect on psychological symptoms (depression and anxiety). Recommendations could be given to counselors and policyholders in the penitentiary to increase prisoner's quality of life and psychological symptoms can be done by considering the resilience. Integrated programs need to be implemented to increase the resilience of the assisted residents. Policies that prioritize the improvement of psychological skills such as resilience will help inmates adapt, serve their sentences properly, and be adaptive to the challenging situations during their imprisonment.

**Keywords:** Resilience, Quality of life, Psychological symptoms, Offender, Lembaga pemasyarakatan kelas 1 Semarang

## Abstrak

Warga binaan pemasyarakatan dilaporkan mengalami permasalahan yang kompleks diantaranya stigma negatif dari masyarakat, memburuknya kualitas hidup dan permasalahan kesehatan mental. Adanya keterampilan resilien dinilai mampu untuk menghadapi hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi terhadap kualitas hidup dan simtom psikologis pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 responden dengan rentang usia 45-62 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan tiga buah instrumen yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) ( $\alpha=0,896$ ), *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-BREF) ( $\alpha=0,930$ ), dan *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) ( $\alpha=0,928$ ). Analisis penelitian menggunakan *Partial Least Square Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). Hasil penelitian menunjukkan resiliensi secara positif dan signifikan mempengaruhi kualitas hidup. Selain itu, resiliensi berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap simtom psikologis (depresi dan kecemasan). Rekomendasi dapat diberikan pada konselor maupun pemegang kebijakan pada lembaga pemasyarakatan bahwa upaya peningkatan kualitas hidup dan simptom psikologis pada warga binaan dapat dilakukan dengan mempertimbangkan resiliensi yang dialami warga binaan. Sebagai upaya untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan, pemberian program terintegrasi diperlukan. Kebijakan yang mengutamakan peningkatan keterampilan psikologis seperti resiliensi akan membantu warga binaan beradaptasi, menjalani hukuman dengan baik, dan adaptif terhadap situasi menantang di masa pemenjarannya.

**Kata kunci:** Resiliensi, Kualitas hidup, Simtom psikologis, Warga binaan, Lembaga pemasyarakatan kelas 1 Semarang

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan jumlah tahanan dan narapidana di Indonesia dari tahun 2016-2019 rata-rata meningkat dan mencapai 14.611 individu setiap tahunnya (Sistem Database Pemasyarakatan, 2020). Selain itu, jumlah tahanan dan narapidana di Jawa tengah terhitung bulan Juli 2020 mencapai 11.869 individu (Sistem Database Pemasyarakatan, 2020). Bahkan, lebih spesifik pada Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang mengalami kondisi yang memprihatinkan yaitu kelebihan daya tampung (*over capacity*) (Gumilang, 2020). Jumlah warga binaan yang menempati Lembaga Pemasyarakatan Klas I seharusnya hanya 663 individu, namun jumlah warga binaan terhitung Bulan April 2020 mencapai 1800 individu (Gumilang, 2020).

Lee, McGormick, Hicken, Wildeman., (2015) dan Wakefield & Wildeman (2013) melaporkan bahwa warga binaan cenderung mengalami permasalahan ekonomi pasca pemenjaraan terutama dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Kondisi tersebut menghadirkan permasalahan yang lebih kompleks yaitu menanggung stigma sosial, hambatan dalam membesarkan anak, dan kehilangan keintiman dengan keluarga untuk jangka waktu yang relatif lama (Comfort, Tangney, & Stuewig, 2016; McKay, Comfort, Grove, Bir, & Lindquist, 2018). Lebih lanjut situasi yang penuh tekanan tersebut berdampak pada perceraian (Massoglia, Remster, & King (2011). Individu yang baru menerima vonis mengalami perasaan marah dan muncul keinginan untuk balas dendam seiring dengan proses transisi di dalam penjara (Leigey, 2010). Sudirohusodo (2009) menyebutkan kondisi fisik dan psikologis warga binaan sering mengalami hambatan terutama dalam hal beradaptasi dengan lingkungan penjara dan memenuhi kebutuhan hidupnya, baik kebutuhan biologis maupun kebutuhan psikologis.

Kualitas hidup yang rendah dan permasalahan kesehatan mental menjadi isu permasalahan khas yang dialami warga Binaan. Sejumlah penelitian telah mengungkapkan bahwa warga binaan dihadapkan pada berbagai masalah psikologis (Kaloeti dkk., 2017). Lebih lanjut, sejumlah penelitian mengungkapkan adanya emosi negatif yang mengiringi masuknya terpidana ke dalam penjara. Adapun dampak tersebut muncul dalam bentuk distress psikologis, kecemasan, depresi, gangguan kuantitas dan kualitas tidur, rasa malu, rasa bersalah, penyangkalan (*denial*), maupun perilaku kriminal lain dalam penjara, seperti *bullying* (Tomar, 2013; Yi, Turney, & Wildeman, 2016; Fazel, Hayes, Bartellas, Clerici, & Trestman, 2016; Baćak, Andersen & Schnittker 2018).

Sejumlah penelitian menunjukkan, bahwa treatment psikologis secara berkala mampu meningkatkan kualitas hidup individu (De la Torre-Luque, Gambará, López, & Cruzado, 2016). Adapun variabel psikologis yang sedang berkembang yaitu mengenai treatment resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan melakukan *coping* terhadap stress yang dihadapi sehari-hari, transisi kehidupan, dan perkembangan yang dialami (Walsh, 2016). Resiliensi dinilai dapat mempengaruhi kualitas hidup dan menurunkan symptom psikologis pada individu. Batool, Malik dan Nawaz (2015) dan Bestaminia, Rezaei dan Tazesh (2016) menyatakan bahwa kemampuan resiliensi memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup pada kehidupan individu. Ginneken dan Hayes (2016) menegaskan bahwa warga binaan yang mampu menerima vonisnya akan berusaha berperilaku positif dengan harapan mendapatkan penilaian baik selama proses pembinaan di



dalam Lapas. Selain itu, individu yang tidak mampu beradaptasi dengan baik juga dilaporkan akan mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan yang tidak mampu (Leigey, 2010). Lebih lanjut Azzahra (2017) menyebutkan bahwa keterampilan resiliensi yang dimiliki individu dapat memberikan pengaruh pada menurunnya distress psikologis individu.

Penelitian mengenai resiliensi dengan pengaruhnya terhadap kualitas hidup dan kesehatan mental yang telah ada banyak membahas pada masyarakat umum berusia dewasa (Hildon, Montgomery, Blane, Wiggins, & Netuveli, 2009; Gerino, Rollè, Sechi, & Brustia, 2017) dan individu dengan usia remaja (Hajizadeh, & Khalili, 2016; Bastaminia, Rezaei, Rezaei, & Tazesh, 2016). Adapun kajian pada populasi khusus contohnya adalah warga binaan pemasyarakatan masih jarang peneliti temukan.

Sehingga, kajian lebih lanjut mengenai ada tidaknya pengaruh resiliensi terhadap kualitas hidup dan symptom psikologis warga binaan pemasyarakatan menjadi tujuan dalam penelitian ini.

## **METODE**

### **Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 responden yang secara acak dipilih oleh petugas Lembaga Pemasyarakatan Klas I. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi partisipan yaitu: (1) warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang, (2) Telah mendapat putusan (3) bersedia mengisi kuesioner yang dibuktikan dengan *informed consent*.

### **Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan tiga buah instrumen yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) untuk mengukur tingkat resiliensi, *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-BREF) untuk mengukur kualitas hidup, dan *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25).

*Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) untuk mengukur tingkat resiliensi individu (Cheng, Dong, He, Zhong, & Yao, 2020). *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) terdiri dari 10 item (contoh aitem: Saya mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi). Pengisian skala *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) menggunakan skala likert dari 1 (tidak pernah sama sekali) – 5 (hampir selalu) adapun penjumlahan skor yang didapatkan dari pertanyaan 1-10 menunjukkan tingkat resiliensi individu. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat resiliensi. Adapun kategorisasi skor telah dijabarkan oleh (Campbell-Sills dkk., 2009) kedalam 4 kategori yaitu rendah (0-29), sedang (30-32), tinggi (33-36), dan sangat tinggi (37-40). Koefisien reliabilitas *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) pada penelitian ini yaitu 0,896.

WHOQOL-BREF digunakan untuk mengukur kualitas hidup individu (Organization World Health. Division of Mental Health, 1996). 26 item pada WHOQOL-BREF terdiri dari 4 domain yaitu *physical health* (contoh aitem: Seberapa jauh rasa sakit fisik anda mencegah anda dalam beraktivitas sesuai kebutuhan anda?), *psychological* (contoh aitem: Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?), *social relationships* (contoh aitem: Seberapa puaskah anda

dengan kehidupan seksual anda?), dan *environment* (contoh aitem: Seberapa sehat lingkungan tempat tinggal Anda (berkaitan dengan sarana dan prasarana). Adapun penilaian WHOQOL-BREF dilakukan dengan menggunakan skala likert 1 (hamper tidak pernah) – 5 (sangat sering). Koefisien reliabilitas pada penelitian ini yaitu 0,93. Jumlah total pengisian WHOQOL-BREF menggambarkan kondisi kualitas hidup individu.

*Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) digunakan untuk mengukur simtom psikologis yaitu kecemasan dan depresi (Tirto & Turnip, 2019). *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) terdiri dari 25 item. Pengisian skala *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) menggunakan skala likert dari 1 (sama sekali tidak pernah) – 4 (sering). Terdapat dua bagian pada *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) yaitu depresi yang terdiri dari 15 item (contoh aitem: Berpikir untuk mengakhiri hidup anda) dan kecemasan yang terdiri dari 10 item (contoh item: contoh aitem: Tiba-tiba merasa ketakutan tanpa sebab yang jelas). Adapun rata-rata dari penjumlahan skor menggambarkan kondisi yang dirasakan individu. *Cut off poin*  $\geq 1,75$  mengindikasikan bahwa individu memiliki simtom depresi dan kecemasan (Bris, 2017). Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat depresi dan kecemasan yang didapatkan. Koefisien reliabilitas *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) pada penelitian ini yaitu 0,928.

### **Pengumpulan Data**

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data dibawah riset payung Riset Publikasi Internasional (RPI) sumber dana selain APBN Universitas Diponegoro dengan judul “*Developing marital-relationship enhancement intervention to strengthening family resilience among prisoners*”. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada warga binaan yang dituju dengan mendatangi partisipan secara langsung. Adapun keikutsertaan partisipan pada penelitian ini bersifat sukarela dengan ditandai penandatanganan *informed consent* yang telah disediakan. Setelah pengisian *informed consent*, partisipan diarahkan untuk melakukan pengisian kuesioner.

### **Analisis Data Penelitian**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Partial Least Square Structural Equation Modeling (PLS-SEM) untuk melihat ada tidaknya resiliensi terhadap kualitas hidup dan simtom psikologis individu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

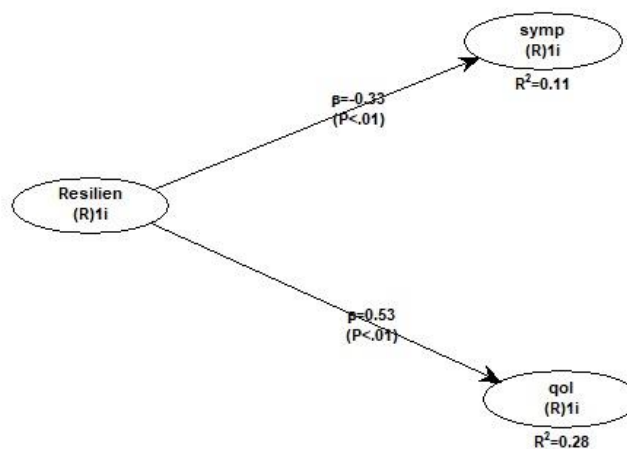
### **Gambaran Demografis Partisipan Penelitian**

Partisipan pada penelitian ini adalah 100 warga binaan laki-laki dengan rentang usia 45-62 tahun. Selain itu, jumlah partisipan terbanyak berasal dari etnis Jawa (90 %), memiliki jenjang pendidikan terakhir SMA (37%), pertama kalinya masuk Lapas (92%) dengan kasus terbanyak adalah narkoba (49%). Selain itu, lebih dari setengah responden telah menikah (81%) dan memiliki anak (95%). Adapun penjabaran lebih rinci mengenai gambaran demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**  
Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Kategori	Total	
	Jumlah	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	100	100
<b>Usia</b>		
18-24	5	5
25-34	25	25
35-44	30	30
45-54	26	26
>54	14	14
<b>Agama</b>		
Islam	94	94
Kristen	1	1
Katolik	5	5
<b>Etnis</b>		
Jawa	90	90
Betawi	2	2
Portugal	1	1
Lainnya (Ambon, Kalimantan, Sulawesi, Sumatera, Sunda)	7	7
<b>Jenjang pendidikan terakhir</b>		
Tidak tamat SD	7	7
SD	15	15
SMP	12	13
SMA	37	37
D3	1	1
S1	23	23
Magister	3	3
Doktor	1	1
<b>Status perkawinan</b>		
Menikah	81	81
Cerai hidup	16	16
Cerai mati	2	3
<b>Usia Perkawinan</b>		
<5 tahun	17	17
6-10 tahun	14	15
11-20 tahun	43	43
>20 tahun	25	25
<b>Jenis pekerjaan sebelum memasuki Lapas</b>		
Wiraswasta	38	40
Pegawai Swasta	41	41
TNI/Polri	4	4
Petani	2	2

Pegawai Negeri Sipil	6	6
Kepala Desa	2	2
Lainnya (Dokter, Ojek Online, Pegawai BUMN, Seniman, Pekerja Dunia Malam)	5	5
<b>Pertama kalinya dipenjara</b>		
Ya	92	92
Tidak (2-5 kali)	8	8
<b>Jenis Kasus</b>		
Narkoba	49	49
Pembunuhan	8	8
Pencurian	5	5
Tipikor	12	12
Penipuan dan Penggelapan	6	6
Penggelapan dalam Jabatan	7	7
Lainnya (Penganiayaan, Pengeroyokan, Togel, Kekerasan Seksual)		13
<b>Kondisi keluarga semenjak pemenjaraan</b>		
Menjadi sangat buruk	55	55
Menjadi sedikit buruk	30	30
Sama saja/tidak berubah	10	10
Menjadi sedikit baik	1	4
Menjadi sangat baik	1	1
<b>Memiliki Anak</b>		
Ya	95	95
Tidak	5	5



Gambar 1. Hasil Uji *Partial Least Square Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*

**Tabel 2.**

Rentang nilai dan kategori skor partisipan penelitian untuk variabel resiliensi

Rentang nilai variabel resiliensi (M=, SD=)	Kategori skor	f (%)
$0 < X \leq 29$	Rendah	12 (12%)
$30 < X \leq 32$	Sedang	12 (12%)
$33 < X \leq 36$	Tinggi	17 (17%)
$37 < X \leq 40$	Sangat Tinggi	59 (59%)

**Tabel 3.**

Rentang nilai dan kategori skor partisipan penelitian untuk variabel simtom psikologis

Rentang nilai variabel simptom psikologis (depresi dan kecemasan) (M=1,60; SD=0,45)	Kategori skor	f (%)
Depresi	$X \geq 1,75$	Memiliki gejala depresi 38(38%)
	$X < 1,75$	Tidak memiliki gejala depresi 62(62%)
Kecemasan	$X \geq 1,75$	Memiliki gejala kecemasan 27(27%)
	$X < 1,75$	Tidak memiliki gejala kecemasan 73(73%)

### Resiliensi mempengaruhi Kualitas Hidup Individu

Hasil uji hipotesis menggunakan Partial Least Square Structural Equation Modeling (PLS-SEM) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan kualitas hidup ( $r_{xy} = 0,53$ ;  $p < 0,01$ ). Arah hubungan positif antara resiliensi dengan kualitas hidup memiliki arti bahwa semakin tinggi kemampuan resiliensi pada individu, maka semakin kualitas hidup yang dijalani, dan demikian sebaliknya. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Batool, Malik dan Nawaz (2015) yang menyatakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup individu yang ditunjukkan melalui pengelolaan diri yang baik dan kondisi tubuh yang sehat. Sejalan pula dengan penelitian Bestaminia, Rezaei dan Tazesh (2016) yang menyatakan bahwa resiliensi dapat berpengaruh secara signifikan pada dimensi kualitas hidup individu. Rahmawati, Listiyandini dan Rahmantika (2019) dan Aisyah dan Listiyandini (2015) menambahkan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang baik dapat menghadapi masalah sosial dengan lebih baik.

Analisa tambahan pada penelitian ini menunjukkan rentang nilai dan kategori skor partisipan penelitian untuk variabel resiliensi. Pada tabel tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa lebih dari separuh partisipan warga binaan ( $n = 59$ ) berada pada kondisi resiliensi yang sangat tinggi. Sedangkan 12% warga binaan berada pada kondisi resiliensi yang sangat rendah. Meski Markson, Lösel, Souza, & Lanskey (2015) menunjukkan bahwa warga binaan masyarakat cenderung memiliki kondisi resiliensi yang rendah, namun kondisi religiusitas dan spiritualitas dapat menjadi faktor untuk meningkatkannya (Foy, Drescher, & Watson, 2018). Hal tersebut sejalan dengan hasil pada penelitian ini, berdasarkan data demografi menunjukkan bahwa 100% partisipan beragama. Selain itu, status pernikahan dan dukungan keluarga berupa kehadiran anak juga dapat menjadi faktor untuk meningkatkan resiliensi individu (Olson, Kemper, & Mahan, 2015). Hal tersebut juga sejalan dengan data demografi pada penelitian ini yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden berstatus menikah (81%) dan memiliki anak (95%). Berdasarkan paparan tersebut, upaya

untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan dapat dilakukan dengan pemberian program terintegrasi dengan memperhatikan faktor religiusitas dan dukungan keluarga.

### **Resiliensi berhubungan negatif dengan depresi dan kecemasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan negatif dan signifikan dengan depresi dan kecemasan ( $p < 0.01$ ). Semakin resilien seseorang, maka individu tersebut semakin mampu mengelola kecemasannya, meregulasi emosi negatif. Sejalan dengan hal tersebut, Mujahidah dan Listiyandini (2018) menyatakan bahwa resiliensi dan empati dapat mempengaruhi depresi pada individu, kontribusinya yakni sebesar 5,5%. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa sumbangan efektif resiliensi terhadap depresi yakni sebesar 1,8%, dengan meningkatnya resiliensi maka diikuti dengan semakin rendahnya tingkat depresi individu. Senada dengan hal tersebut, Ziaian, et.al. (2012) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi dapat menjadi prediktor dari keparahan depresi individu. Hal ini dikarenakan resiliensi dianggap sebagai salah satu faktor pelindung individu dari ancaman depresi. Sehingga, individu yang resilien akan melakukan suatu hal secara hati-hati, fokus menyelesaikan suatu masalah serta dapat beradaptasi dan mengendalikan diri, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

Analisa tambahan pada penelitian ini menunjukkan rentang nilai dan kategori skor partisipan penelitian untuk variabel simtom psikologis. Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 38% individu mengalami gejala depresi dan 27% individu mengalami gejala kecemasan. Sejalan dengan hasil penelitian ini, kondisi warga binaan sering diasosiasikan dengan kompleksitas permasalahan yang dialami, tidak terkecuali permasalahan kesehatan mental yang dialami (Kaloeti dkk., 2017). Pada tabel 1 dilaporkan bahwa sebanyak 55% warga binaan merasakan kondisi yang sangat buruk dari sebelumnya. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bahwa faktor resiliensi dapat menjadi pertimbangan pemangku jabatan dalam upaya mengatasi permasalahan yang terjadi.

### **Efektivitas resiliensi dalam meningkatkan kesehatan mental dan simtom psikologis (depresi dan kecemasan) warga binaan pemasyarakatan**

Melalui hasil penelitian ini, treatment resiliensi dapat dijadikan acuan yang baik dalam upaya peningkatan kesehatan mental dan symptom psikologis warga binaan pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan dapat melakukan pendekatan yang holistik untuk meningkatkan resiliensi (WHO, 2020). Mulai dari pendekatan keluarga, hingga program-program peningkatan keterampilan warga binaan. Dalam hal ini diantaranya dapat dilakukan dengan meningkatkan potensi keterampilan warga binaan dalam hal berwirausaha, yang telah dilaporkan dalam data demografi bahwa sebanyak 38 % warga binaan memiliki riwayat pekerjaan sebagai wirausaha. Selain itu, pada data demografi menunjukkan bahwa sebanyak 81% telah menikah dan 95% memiliki anak, sehingga konseling keluarga dapat menjadi salah satu program yang dapat dilaksanakan untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan. Selain itu, dapat pula dilengkapi dengan pendekatan agama. Foy, Drescher, dan Watson, (2018) melaporkan bahwa pendekatan agama dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan resiliensi, sehingga program rehabilitasi salah satunya dapat dilakukan melalui pendekatan agama.

Selain itu, pemberian tritmen pada warga binaan dapat menggunakan teknik terapi dukungan kelompok. Sebuah penelitian dengan subjek 12 narapidana laki-laki dengan rentang usia antara 16-18 tahun menunjukkan bahwa terapi dukungan kelompok secara efektif dapat

meningkatkan resiliensi pada remaja di dalam Lembaga Pemasarakatan (Muiz & Sulistyarini, 2015). Kelompok yang mendapatkan intervensi terapi dukungan kelompok mengalami tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan terapi dukungan kelompok.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini memfokuskan pada pembahasan mengenai pengaruh resiliensi terhadap kualitas hidup dan simptom psikologis pada warga binaan Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang. Hasil penelitian mengungkap bahwa resiliensi pada warga binaan pemsarakatan memiliki pengaruh yang signifikan pada kualitas hidup dan simptom psikologis (depresi dan kecemasan). Sehingga, adanya keterampilan resilien dinilai mampu untuk meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan permasalahan psikologis (depresi dan kecemasan) yang dialami warga binaan. Hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi pada konselor maupun pemegang kebijakan lembaga pemsarakatan bahwa upaya meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan simptom psikologis pada warga binaan dapat dilakukan dengan mempertimbangkan faktor resiliensi warga binaan. Sebagai upaya untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan, pemberian program terintegrasi menjadi hal fundamental. Selain itu, bagi keluarga warga binaan, penting untuk mempelajari keterampilan resiliensi melalui program rehabilitasi melalui program psikoedukasi untuk menumbuhkan faktor protektif dalam sistem keluarga. Kebijakan yang mengutamakan peningkatan keterampilan psikologis seperti resiliensi akan membantu warga binaan beradaptasi, menjalani hukuman dengan baik, dan adaptif terhadap situasi menantang di masa pemenjarannya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini difasilitasi dalam Riset Publikasi Internasional (RPI) tahun 2019 sumber dana Selain APBN Universitas Diponegoro dengan nomor penugasan 329-89/UN7.P4.3/PP/2019. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Pemasarakatan Klas 1 Semarang yang telah bekerjasama dengan baik selama program penelitian berlangsung dan seluruh warga binaan yang telah terlibat dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisyah, P., & Listiyandini, R. (2015). Peran resiliensi dalam memprediksi kualitas hidup ibu yang tinggal di bantaran sungai ciliwung. *Jurnal Universitas Gunadarma*, 6, 1858-2559.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologi terhadap Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 05(01), ISSN: 2301-8267.
- Bačák, V., Andersen, L. H., & Schnittker, J. (2018). The effect of timing of incarceration on mental health: evidence from a natural experiment. *Social Forces*. doi:10.1093/sf/soy102
- Bris, T.L. (2017). The Hopkins symptoms checklist in 25 items: translations in Castilian, Galician, Catalan, French, Greek, Italian, Polish, Bulgarian and Croatian synthesis. *Life Sciences*

- Cheng, C., Dong, D., He, J., Zhong, X., & Yao, S. (2020). Psychometric properties of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) in Chinese undergraduates and depressive patients. *Journal of Affective Disorders, 261*, 211–220. doi:10.1016/j.jad.2019.10.018
- Comfort, M. (2008). *Doing time together: Love and family in the shadow of the prison*. Chicago: University of Chicago Press.
- Digdyani, N., & Kaloeti, D. V. (2018). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat rumah sakit swasta x di kota semarang. *Jurnal Empati, 7* (3), 179-185.
- De la Torre-Luque, A., Gambarara, H., López, E., & Cruzado, J. A. (2016). Psychological treatments to improve quality of life in cancer contexts: A meta-analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(2), 211–219. doi:10.1016/j.ijchp.2015.07.005
- Fazel, S., Hayes, A. J., Bartellas, K., Clerici, M., & Trestman, R. (2016). Mental health of prisoners: Prevalence, adverse outcomes, and interventions. *The Lancet Psychiatry, 3*(9), 871–881. doi: 10.1016/s2215-0366(16)30142-0
- Foster, C., Calman, L., Richardson, A., Pimperton, H., & Nash, R. (2018). Improving the lives of people living with and beyond cancer: Generating the evidence needed to inform policy and practice. *Journal of Cancer Policy, 15*, 92–95. doi:10.1016/j.jcpc.2018.02.004
- Kaloeti, D.V.S., Rahmandani, A., Salma, S., La Kahija, Y.F., Sakti, H. (2018). Gambaran depresi warga binaan pemasyarakatan X. *Jurnal Psikologi, 13*(2), 115-119
- Foy, D. W., Drescher, K. D., & Watson, P. J. (2018). Religious and spiritual factors in resilience. *Resilience and Mental Health, 90–102*. doi:10.1017/cbo9780511994791.008
- Ginneken, E. F., & Hayes, D. (2016). ‘Just’ punishment? Offenders’ views on the meaning and severity of punishment. *Criminology and Criminal Justice, 17*(1). doi: <https://doi.org/10.1177/1748895816654204>
- Gumilang, A. (2020). *Napi lapas kedungpane akan dibebaskan bersyarat karena virus corona*. *Tribun Jateng*. Diunduh dari <https://jateng.tribunnews.com/2020/04/03/hingga-akhir-tahun-2020-250-napi-lapas-kedungpane-akan-dibebaskan-bersyarat-karena-virus-corona>.
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: a structural equation model. *Frontiers in Psychology, 8*. doi:10.3389/fpsyg.2017.02003
- Hildon, Z., Montgomery, S. M., Blane, D., Wiggins, R. D., & Netuveli, G. (2009). Examining resilience of quality of life in the face of health-related and psychosocial adversity at older ages: what is “right” about the way we age? *The Gerontologist, 50*(1), 36–47. doi:10.1093/geront/gnp067



- Massoglia, M., Remster, B., & King, R. (2011). Stigma or separation? Understanding the incarceration-divorce relationship. *Social Forces*, 90, 133-155. doi:10.1093/sf/90.1.133
- McKay, T., Comfort, M., Grove, L., Bir, A., & Lindquist, C. (2018). Whose punishment, whose crime? Understanding parenting and partnership in a time of mass incarceration. *Journal of Offender Rehabilitation*, 57(2), 69-82.
- Mujahidah, E., Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, vol. 14(1).
- Muiz, R.H. & Sulistyarini, I. (2015). Efektivitas terapi dukungan kelompok dalam meningkatkan resiliensi pada remaja penghuni lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(2).
- Olson, K., Kemper, K. J., & Mahan, J. D. (2015). What factors promote resilience and protect against burnout in first-year pediatric and medicine-pediatric residents? *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 20(3), 192–198. doi:10.1177/2156587214568894
- Rahmawati, B., Listiyandini, R., Rahmantika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Magister Psikologi*, 11 (1), 21-30
- Senchak, J. J., Fang, C. Y., & Bauman, J. R. (2019). Interventions to improve quality of life (QOL) and/or mood in patients with head and neck cancer (HNC): a review of the evidence. *Cancers of the Head & Neck*, 4(1). doi:10.1186/s41199-019-0041-4
- Sistem Database Pemasyarakatan. (2020). *Data terakhir jumlah penghuni perkanwil*. Diunduh dari <http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly/year/2019>
- Sudirohusodo, M. (2009). Pelaksanaan pembinaan narapidana di lembaga pemasyarakatan magelang. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Tirto, A. R., & Turnip, S.S. (2019). The accuracy of hopkins symptom checklist – 25 (hscl-25) depression subscales (indonesian version) on adolescents. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 16, 1
- Tomar, S. (2013). The psychological effects of incarceration on inmates: Can we promote positive emotion in inmates. *Delhi Psychiatry Journal*, 16(1), 66-72.
- Lee, H., McCormick, T., Hicken, M. T., & Wildeman, C. (2015). Racial inequalities in connectedness to imprisoned individuals in the United States. *Du Bois Review: Social Science Research on Race*, 12(2), 269–282.
- Leigey, M. (2010). Life without parole: A review of literature and directions for future research. *Correction Compendium*, 35(2), 247-268.
- Wakefield, S., & Wildeman, C. (2013). *Children of the prison boom: Mass incarceration and the future of American inequality*. New York: Oxford University Press.

- Walsh, F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 8. doi: 10.1080/17405629.2016.1154035.
- Yi, Y., Turney, K., & Wildeman, C. (2016). Mental health among jail and prison inmates. *American Journal of Men's Health*, 11(4), 1-10.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*, 2012.

# ANALISIS PENGARUH DISTRES PSIKOLOGIS TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Salma

Pusat Pemberdayaan Keluarga, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

sakti.hasta@gmail.com

## Abstrak

Psychological distress in undergraduated students is associated with a transition period, academic and non-academic burdens. Research shows that students with mental health problems will have problems with their ability to adapt in stressful situations. This study aims to determine an influence of psychological distress on resilience experienced by students. This study involved 246 respondents with an age range of 18-22 years ( $M \pm SD = 19.4 \pm 0.69$ ). The sampling technique uses random sampling. This study use The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC-10) (10 items,  $\alpha = 0.79$ ) to measure resilience and General Health Questionnaire (GHQ-12) (12 items,  $\alpha = 0.81$ ) to measure distress, with simple linear regression test on data analysis. The results found that psychological distress had a negative and significant effect on student resilience ( $\beta = -0.670$ ,  $p < .001$ ). Recommendations of this study can be useful for campus policy holders and counselors regarding the importance of overcoming psychological distress in order to increase student resilience. Future studies could also design various methods to reduce psychological distress as a program to improve resilience skills in students.

**Keywords:** Psychological Distress, Resilience, Undergraduate Students

## Abstrak

Distres psikologis pada mahasiswa berkaitan dengan masa transisi, beban akademik dan non-akademik yang dialami. Penelitian menunjukkan individu yang memiliki permasalahan pada kesehatan mentalnya akan memiliki masalah pada kemampuan adaptasi terhadap situasi yang menekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh distres psikologis terhadap resiliensi yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 246 responden dengan rentang usia 18-22 tahun ( $M \pm SD = 19,4 \pm 0,69$ ). Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC-10)* (10 item,  $\alpha = 0,79$ ) untuk mengukur resiliensi dan *General Health Questionnaire (GHQ-12)* (12 item,  $\alpha = 0,81$ ) untuk mengukur *distres*, dengan analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa distres psikologis memberikan pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa ( $\beta = -0,670$ ,  $p < .001$ ). Rekomendasi pada hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemegang kebijakan kampus dan konselor mengenai pentingnya mengatasi distres psikologis guna meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Sebagai pengembangan dari penelitian ini, penelitian selanjutnya dapat merancang berbagai metode untuk menurunkan distres psikologis sebagai salah satu program untuk meningkatkan kemampuan resiliensi pada mahasiswa.

**Kata kunci:** Distres Psikologis, Resiliensi, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Individu sebagai *human being* tentu telah diberi kemampuan untuk bertahan diri, dan survive dalam keadaan apapun. Untuk survive harus selalu bergerak dinamis. Perjalanan kehidupan

di tiap fasenya tentu ada maknanya, begitu pula pada fase menjadi mahasiswa. Universitas sebagai tempat mereka belajar, tentunya telah berupaya memberikan yang terbaik bagi mahasiswanya, namun kondisi kesehatan fisik dan jiwa mahasiswa yang berbeda-beda pastinya memerlukan penanganan yang berbeda pula. Universitas Diponegoro Semarang Jawa Tengah, telah menerapkan kompetensi COMPLETE (Communicator, Professional, Leader, Entrepreneur, Thinker, Educator) bagi lulusannya. Untuk mencapai kompetensi tersebut, diperlukan ketangguhan yang luar biasa bagi mahasiswa.

Individu yang mempunyai sumber ketahanan dari dalam diri yang baik, seperti kompetensi dalam beradaptasi dan mengatasi kesulitan, maka individu tersebut akan dapat mengurangi dampak kesulitan serta menahan efek negatif untuk menjaga kestabilan kondisi psikologis (Prince-Embury, Saklofske, & Veseley, 2015). Penelitian terkini menemukan, bahwa individu yang mencari dan telah menemukan arti kehidupan mempunyai 2 efek penting dalam dirinya yaitu aspek ketahanan diri dan kepuasan terhadap hidup (Lau, C et.al, 2018). Aspek ketahanan diri atau resiliensi diukur oleh 2 faktor yaitu kontrol diri dan rasa keterkaitan. Kedua hal tersebut sebagai aset bagi individu yang mencari arti hidup dalam memprediksi kedamaian atau kenyamanan sosial yang lebih baik.

Proses menuju dewasa, di periode antara akhir remaja dan dewasa muda, adalah waktu untuk mengeksplorasi diri, fokus pada diri, dan penuh perasaan tidak menentu. Masa ini adalah periode transisi yang memberikan lonjakan perubahan fisik dan psikologis yang dapat membentuk bagaimana individu tumbuh menjadi dewasa.

Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi sering dihadapkan pada berbagai tantangan baru termasuk tuntutan akademik, otonomi dalam memenuhi kebutuhan dan mengatur aktivitasnya, serta mahasiswa harus belajar mandiri di perguruan tinggi sehingga berbeda dengan pendidikan sebelumnya (Crede & Niehorster, 2012). Nedregard dan Olsen (dalam Grotan, Sund, & Bjekerset, 2019) menyatakan bahwa proporsi mahasiswa yang menganggap bahwa kehidupan akademik mereka membuat stres semakin meningkat. Dalam proses pembelajaran mereka di perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami tantangan sosial yang berbeda, misalnya tinggal berpisah dengan orang tua dan tuntutan akademis yang baik, hal tersebut akan berkaitan dengan tekanan emosional seperti perasaan kesepian, sedih, nostalgia, duka, dan peningkatan penggunaan narkoba (Lubkar & Etzel dalam Manee Khoiee, & Eghbal, 2015). Selain itu, Grotan, Sund, dan Bjekerset (2019) juga menyatakan bahwa separuh dari mahasiswa yang dilaporkan memiliki gejala stres sudah mengalaminya sebelum mereka memulai kuliah, sedangkan separuhnya lagi merasakan gejala stres saat menjalani pembelajaran.

Pemeliharaan kesehatan mental dianggap sebagai tanda keberhasilan untuk mengatasi hal-hal yang buruk, salah satunya adalah dengan resiliensi. Resiliensi mengurangi resiko tekanan psikologis, membantu mengatasi tuntutan akademik, meningkatkan hasil akademik serta merupakan strategi coping yang efektif ketika menghadapi tuntutan akademik (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo, 2014). Pada penelitian yang dilakukan oleh Bastaminia, Hashemi, Alizadeh, dan Dastoorpoor (2016), dengan 338 subjek, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan gejala somatis, kecemasan, disfungsi sosial dan depresi. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Rudwan dan Alhashimia (2018) yang melibatkan 1000 mahasiswa, diperoleh hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental.

Connor dan Zhang (dalam Davydov, Stewart, Ritchie & Chaudieu, 2010) menyatakan bahwa penting untuk memahami resiliensi sama pentingnya dengan mengembangkan untuk mencegah atau mengatasi gangguan mental yang memiliki faktor risiko tinggi seperti kecemasan, depresi dan reaksi stres. Individu yang memiliki resiliensi tidak menganggap perubahan sebagai ancaman dan menganggapnya sebagai hal biasa dalam hidup, selain itu orang yang memiliki resiliensi mampu untuk mencapai integrasi yang baru dan bisa bertumbuh secara positif setelah berjuang terhadap pengalaman buruk (Zhang & Yu dalam Gao, Ding, Chai, Zhang, Zhang, Kong & Mei, 2017). Mak, Ng dan Wong (2011) mengatakan bahwa menjadi resilien mendorong perkembangan kognisi positif tentang diri mereka sendiri, dunia dan masa depan yang mengarah pada peningkatan kesejahteraan dan mengurangi distress dan melindungi mereka dari depresi. Mengingat tingginya tingkat tekanan psikologis dan kurangnya mahasiswa dalam mencari pertolongan karena stigma *mental illness*, pelatihan resiliensi berbasis mindfulness penting untuk diimplementasikan di universitas (Wyndaden, dkk, 2014).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa terhadap hubungan negatif antara resiliensi dan distress psikologis pada mahasiswa, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Bacchi dan Licinio (2015) dengan subjek mahasiswa fakultas psikologi dan kedokteran. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Stallman (2010), resiliensi pada mahasiswa membantu mereka untuk beradaptasi dan mengatasi stres pada kehidupan perkuliahan dan mencegah distress psikologis. Desrosiers dkk (2013) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi berhubungan dengan tingkat distress psikologis yang rendah. Harikrishnan dan Ali (2018) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa distress psikologis dan harga diri pada mahasiswa berhubungan dengan resiliensi.

Mencari arti hidup bagi remaja memang penting, karena merupakan bagian dari proses perkembangan. Namun, terkait dengan tekanan psikologis, nampaknya pengaturan dalam Pendidikan Tinggi harus bisa memberikan dukungan sosial, meyakinkan individu dan membentuk individu agar mampu melakukan kontrol diri (Shin & Steger, 2016). Individu yang berusaha meningkatkan ketahanan diri dalam mencari arti kehidupan, akan mencapai suatu kepuasan dalam hidupnya. Jadi, pentingnya meningkatkan ketahanan diri (*resiliency*) harus dilakukan secara integratif dan berdasarkan riset dan pemecahan masalah mahasiswa. Penelitian ini memberikan pandangan bahwa dalam hubungan antara ketahanan (resiliensi), arti hidup yang positif dalam kesehatan mental yang baik, diharapkan dapat berlanjut dengan selaras kedepannya.

## **METODE**

### **Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 246 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, dengan kriteria inklusi partisipan yaitu: (1) mahasiswa psikologi, (2) berusia 18-22 tahun (3) bersedia mengisi kuesioner yang dibuktikan dengan *informed consent*.

### **Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua buah instrumen yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) untuk mengukur tingkat resiliensi, dan *General Health Questionnaire (GHQ-12)*.

*Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) untuk mengukur tingkat resiliensi individu (Cheng, Dong, He, Zhong, & Yao, 2020). *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) terdiri dari 10 item (contoh aitem: Saya mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi). Pengisian skala *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) menggunakan skala likert dari 1 (tidak pernah sama sekali) – 5 (hampir selalu) adapun penjumlahan skor yang didapatkan dari pertanyaan 1-10 menunjukkan tingkat resiliensi individu. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat resiliensi. Adapun kategorisasi skor telah dijabarkan oleh (Campbell-Sills dkk., 2009) kedalam 4 kategori yaitu rendah (0-29), sedang (30-32), tinggi (33-36), dan sangat tinggi (37-40). Koefisien reliabilitas *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) pada penelitian ini yaitu 0,79.

General Health Questionnaire (GHQ) digunakan untuk mengidentifikasi distress psikologis individu dalam beberapa minggu terakhir. General Health Questionnaire (GHQ) terdiri dari 12 item (contoh item: bisa berkonsentrasi pada apapun yang saya kerjakan). Nilai GHQ diperoleh dengan menjumlahkan skor yang diperoleh untuk masing-masing item. Bobot setiap item menyesuaikan dari setiap pilihan jawaban dari kiri ke kanan yaitu 0-0-1-1. Adapun interpretasi kondisi distress yaitu individu dengan skor kurang dari atau sama dengan lima memiliki kondisi psikologis sehat, sedangkan individu dengan skor lebih dari atau sama dengan enam memiliki kondisi psikologis yang tidak sehat.

### **Pengumpulan Data**

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data di bawah Riset Pengembangan dan Penerapan (RPP) sumber dana selain APBN Universitas Diponegoro dengan judul “*Pengembangan Brief Mindfulness Internet-Based Intervention untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa*”. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang dituju dengan mendatangi partisipan secara langsung. Adapun keikutsertaan partisipan pada penelitian ini bersifat sukarela dengan ditandai penandatanganan *informed consent* yang telah disediakan. Setelah pengisian *informed consent*, partisipan diarahkan untuk melakukan pengisian kuesioner.

### **Analisis Data Penelitian**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk melihat ada tidaknya pengaruh distress psikologis terhadap resiliensi mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Demografis Partisipan Penelitian**

Partisipan pada penelitian ini adalah 246 mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun. Partisipan terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan (78%) dan asal daerah terbanyak berasal dari provinsi Jawa Tengah (43,5%). Adapun penjabaran lebih rinci mengenai gambaran demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**

Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Kategori	Total	
	Jumlah	%

<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	192	78
Laki-laki	54	22
<b>Usia</b>		
18	11	4.5
19	141	57.3
20	78	31.7
21	15	6.1
22	1	0.4
<b>Asal Daerah</b>		
Bali	2	0.8
Banten	19	<b>7.7</b>
D.I. Yogyakarta	7	2.8
D.K.I. Jakarta	29	11.8
Jawa Barat	44	17.9
Jawa Tengah	107	43.5
Jawa Timur	8	3.3
Kalimantan Timur	3	1.2
Maluku Utara	1	0.4
Nusa Tenggara Barat	2	0.8
Sulawesi Barat	1	0.4
Sumatera	33	9.6
<b>Mendapat Beasiswa</b>		
Ya	2	0.8
Tidak	244	99.2
<b>Kuliah Sambil Bekerja</b>		
Ya	2	0.8
Tidak	244	99.2
<b>Pekerjaan orang tua</b>		
Buruh	10	4.1
Karyawan Swasta	59	24
Pensiunan	16	6.5
Nelayan	1	0.4
Petani	3	1.2
Peternak	1	0.4
PNS/TNI/Polri	61	24.8
Sudah Meninggal	12	4.9
Wiraswasta	49	19.9
Tidak bekerja	8	3.3
Lainnya	26	10.6

**Tabel 2.**  
Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized		Standardized	T	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
Konstanta	39,858	,407		97,963	,000
GHQ	-,654	,097	-,395	-6,711	,000

Berdasarkan hasil uji t, dapat diketahui bahwa nilai konstanta (a)=39,858 dan beta= -0,654 serta taraf signifikansi 0,000. Persamaan regresi yang diperoleh berdasarkan hasil dari table uji T adalah  $Y=39,858 - 0,654X$  yang dapat diartikan bahwa setiap penambahan satu poin pada variabel resiliensi, maka terjadi penurunan pada variabel distress psikologis sebesar 0,654 poin. Tanda negatif pada nilai beta menyatakan bahwa hubungan variabel bebas dan variabel terikat berbeda arah, yakni setiap kenaikan pada variabel bebas (X) akan mengakibatkan penurunan variabel terikat (Y), begitu pula sebaliknya jika terjadi penurunan pada variabel bebas (X) akan mengakibatkan peningkatan pada variabel terikat (Y).

### **Distres psikologis dan kualitas hidup individu**

Sebuah penelitian pada mahasiswa kedokteran di Brazil, menunjukkan bahwa terdapat kestabilan psikologis dan hubungan sosial yang lebih rendah pada mahasiswa kedokteran, dibandingkan dengan masyarakat non mahasiswa seusia mereka. Namun, mahasiswa kedokteran di Brasil tersebut, menunjukkan kesamaan kualitas hidup yang sama dengan rata-rata anak muda lainnya dalam hal fisik dan lingkungan sekitar. Penelitian tersebut menunjukkan, bahwa buruknya kondisi psikologis dan hubungan sosial dari para mahasiswa kedokteran, tidak tergantung pada fase-fase (lama belajar) pada bidang medis. Mahasiswa kedokteran, bisa saja menganggap kepentingan personal mereka sebagai hal yang tidak jauh lebih penting, daripada pencapaian akademis. Sebagai tambahan, banyak fakultas kedokteran di Brazil yang tidak memberikan dukungan sosial serta pelayanan kesehatan yang efektif untuk mahasiswa (Pagnin.D, de Queiroz, V., 2015).

Hubungan antara ketahanan psikologis dan kehidupan sosial, berefek pada kualitas hidup seorang mahasiswa kedokteran. Keseimbangan kondisi psikologis individu, membuat individu mampu memiliki sikap empati, yang sangat penting untuk memberi dukungan terhadap pasiennya kelak. Maka kualitas kehidupan seorang dokter/ tenaga medis harus lebih baik, secara khusus sebagai seorang manusia dan secara sosial sebagai tenaga medis, yang menjadi bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang baik. Sebuah sistem pelayanan kesehatan yang baik merupakan cerminan dari kualitas hidup tenaga medis di kemudian hari. (Pagnin.D, de Queiroz, V., 2015)

Penelitian lain menunjukkan bahwa 7.6% wanita telah mengalami beberapa tipe kekerasan dalam hubungan. Kekerasan fisik merupakan jenis yang paling sering terjadi. Korban kekerasan biasanya lebih muda, memiliki tingkat pendidikan lebih rendah atau tidak berpendidikan sama sekali, dan *single* (Sørensen J et.al. 2012; Sipilä M. 2018; Fridh M, 2018; Hisasue et al, 2020). Hasil penelitian itu menegaskan bahwa korban dari berbagai jenis kekerasan, memiliki level QoL lebih rendah, dan tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan yang bukan korban. Penemuan ini memberi bukti bahwa adanya hubungan



yang sangat kompleks dan serius dari kekerasan, dalam hubungan dan masalah kesehatan secara umum. Kekerasan bukan hanya mengarah pada masalah kesehatan mental tetapi juga bersinggungan dengan kestabilan psikologis korban (Hisasue et al, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan Chen (2018), di China, ditemukan bahwa tekanan psikologis, memiliki efek besar pada kualitas tidur dan kesadaran, sementara kesadaran berperan sebagai mediator variable antara tekanan psikologis yang didapat dengan kualitas tidur. *Perceived Social Support* (PSS) berhubungan dengan efek dari kesadaran. Efek Kesadaran sebagai mediator variabel, tidak terlihat pada mereka yang memiliki PSS tinggi dan mahasiswa yang kualitas tidurnya terganggu oleh tekanan sosial. Maka, kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa dapat dikembangkan dengan mengatur kesadaran dan PSS mereka (Chen H., 2018).

Gaya hidup masa kini yang menuntut kinerja cepat, telah membawa banyak tekanan pada semua orang, dan memberi efek negatif pada kualitas tidur. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademis dan tekanan sosial yang tinggi, biasanya lebih bermasalah dengan waktu tidurnya dibanding orang-orang lainnya seusia mereka yang bukan mahasiswa (Ye, et al., 2013). Gangguan tidur menempati posisi serius dalam kondisi psikologis, mental, dan sosial mereka. Untuk mengatasi masalah itu, peneliti ilmu saraf kognitif (Watkins et al., 2000) menjelaskan bahwa intervensi kognitif mampu mendukung perubahan dalam cara kerja otak dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian sebelumnya, telah menunjukkan bahwa kualitas tidur seseorang berakibat pada kesehatan fisik, mental, dan kemajuan akademis mahasiswa. Ada banyak faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, termasuk kepadatan lingkungan sekitar, kondisi asrama, emosi personal, tekanan akademis, hubungan interpersonal, dan tekanan dalam hidup. Kualitas hidup berkaitan dengan sifat khusus seseorang seperti tingkat kesadaran. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur terletak pada intervensi, yakni meningkatkan kesadaran (Gu et al., 2014; Xu, 2017; Zhao and Wang, 2017; Chen H., 2018).

Pada ilmu fisiologi, tidur merupakan aktifitas pengistirahatan tubuh manusia yang menggabungkan fungsi fisiologi, penyembuhan fisik, dan peningkatan daya ingat. Tidur yang bermasalah akan merusak sistem imun, ingatan otak, dan fungsi kognitif lainnya (Chen H., 2018). Distress atau tekanan psikologis, diartikan sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Tekanan psikologis akan muncul, ketika seseorang tidak dapat bertahan pada situasi tekanan yang berat dan berlangsung lama. Tekanan psikologis dalam waktu lama, mampu melemahkan kemampuan seseorang dalam beradaptasi, dan menyebabkan penyakit fisik serta mental (Jin et al., 2015).

Mahasiswa mengalami kerentanan psikologis, bila selalu berada pada tekanan akademis, masalah ketegangan interpersonal dan masalah ekonomi. Mahasiswa yang berjuang melawan masalah, biasanya menjadi tertekan, sensitif dan menjadi tidak menyenangkan bagi teman lainnya. Zhu dan Zhuo (2015) menjelaskan bahwa pandangan mengenai dukungan social, berhubungan positif dengan kesehatan mental. Luo dan Mu (2017) juga menemukan bahwa PSS mendukung kualitas psikologis yang positif, keberanian serta meningkatkan kestabilan seseorang.

Di bawah tekanan psikologis yang berat, mahasiswa cenderung memiliki tingkat kesadaran yang rendah. Kecenderungan ini dapat dijelaskan dari beberapa aspek. Pertama, tekanan psikologis akan meningkatkan pemikiran irasional dan pemikiran negatif pada mahasiswa. Kedua, tekanan psikologis, menekan kemampuan kognitif untuk menyelesaikan tugas dengan

efisien, dan menurunkan tingkat kepuasan terhadap hasil. Ketiga, efek positif pada kesadaran dalam fungsi kognitif (Xu, 2017) akan muncul melalui tekanan psikologis jangka panjang.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Handagoon, S. dan Varma, P., (2019) ditemukan bahwadukungan sosial dan motivasi pribadi pada mahasiswa, secara langsung maupun tidak langsung dijumpai oleh adanya perasaan memiliki dan tekanan psikologis. Hal tersebut tidak berhubungan dengan kegiatan akademis mereka, maka dukungan sosial, kepercayaan diri, perasaan memiliki, dan tekanan psikologis tidak menampilkan nilai yang dapat diprediksi terhadap kegiatan akademis. Bagaimanapun, hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa dukungan sosial dan motivasi pribadi secara signifikan berlawanan dengan tekanan psikologis yang mereka hadapi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin banyak dukungan sosial dan motivasi pribadi yang dimiliki mahasiswa, semakin sedikit tekanan psikologis yang harus mereka hadapi.

Pendidikan tinggi dirancang untuk mempersiapkan mahasiswanya dalam pemilihan karir untuk kehidupan nantinya. Pada umumnya, kurikulum di perguruan tinggi melibatkan partisipasi di kelas dan juga pemberian tugas. Perguruan tinggi menyediakan cara belajar dan tuntutan yang lebih tinggi dari masa sekolah sebelumnya, serta mengasah dan meningkatkan minat bakat mahasiswa dalam upaya membentuk kualitas unik dengan kemampuan dan pengetahuan yang spesifik secara profesional. Kemampuan akademis yang sempurna, dicirikan dengan memberi mahasiswa kehidupan sosial dan kepercayaan diri yang baik selama belajar. Efek dari dukungan sosial pada akademis, sangat penting untuk membentuk dan mengimplementasikan kemajuan yang ada, dimana hal tersebut meningkatkan kesehatan mental dan sosialnya. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki kesehatan fisik, dedikasi, dan ketertarikan yang baik.

Secara umum mahasiswa akan mendapat manfaat lebih dari pendidikan di kampus, jika mereka diikutsertakan dalam diskusi dan aktifitas dalam kelas, sumber daya dan fasilitas kampus, serta integrasi sosial. Mereka akan merasa terikat dengan dan belajar dari mahasiswa di fakultas lain. Merujuk pada teori ini, dukungan sosial, motivasi sosial, perasaan memiliki, dan tekanan sosial merupakan faktor dari keberhasilan akademis.

Handagoon, S.,Varma, P., (2019)mengutip teori Pascarella (1985) yang mengembangkan sebuah teori, dimana semua karakter struktur kampus dan budaya pada kampus memiliki dampak langsung maupun tidak langsung pada perkembangan mahasiswa. Pada teori ini, dikemukakan bahwa mahasiswa dapat berkembang disebabkan oleh lima faktor yaitu: karakter siswa, karakter struktural kampus, budaya kampus, bentuk interaksi sosial di kampus, dan kualitas dari usaha siswa. Karakter mahasiswa termasuk dalam sifat dan perilaku di masyarakat. Selanjutnya, mahasiswa yang merasa bahwa mereka berada di lingkungan sekolah yang tepat, akan memiliki rasa senang dan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti aktifitas yang ada. Sementara, mahasiswa yang merasa terisolasi, dilaporkan memiliki kecemasan yang besar, rasa bosan, frustrasi, dan kesedihan tinggi dalam mengerjakan tugas yang mana akan berpengaruh secara langsung pada hasil akademisnya

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yamashita, Saito, & Takao (2012) menyatakan bahwa selama kuliah, mahasiswa mengalami berbagai situasi yang mampu memengaruhi pencapaian akademis serta ketertarikan mereka, dan menyebabkan tekanan psikologis. Sumber umum dari tekanan ini adalah tugas kuliah serta masalah dengan pembelajaran, rasa takut pada situasi tidak terduga, dan kesulitan memenuhi tujuan mereka. Sebagai tambahan, mahasiswa harus memiliki faktor personal, seperti *assertiveness* atau kemampuan terbuka terhadap

perasaan, kemampuan untuk berkata “tidak” dan harus mampu mengatasi masalah, serta punya kepercayaan diri dan hubungan sosial yang baik, agar mampu mendukung kemampuan adaptasi selama masa kuliah.

Penelitian serupa pada mahasiswa di Thailand menemukan bahwa orang-orang Thailand melatih prinsip kolektifitas/kebersamaan. Dengan prinsip *collectivisit*, para remaja diajarkan oleh orang tua mereka, bahwa mereka adalah bagian dari lingkungannya. Dukungan sosial dan rasa memiliki dapat menjadi besar dan menjadi sebuah komunitas micro (contoh: keluarga dan tetangga), sedangkan komunitas makro berfokus di permasalahan fasilitas contohnya universitas dan organisasi mahasiswa (Handagoon, S., Varma, P., 2019)

Ayala et al., (2018) menunjukkan dalam penelitiannya pada mahasiswa kedokteran di Amerika, bahwa kepedulian diri dan inisiatif menjaga kesehatan, ada hubungannya dengan peningkatan kualitas hidup dan tingkat stres mahasiswa, serta berkorelasi dengan ketahanan diri yang buruk (*poorer resilience*). Kualitas hidup didefinisikan sebagai kualitas fisik, psikologi, dan lingkungan dimana individu menghargai tujuan, standart, dan budayanya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Domantay (2014) pada mahasiswa sekolah kedokteran, ditemukan bahwa tingkat depresi, stres dan *burnout* yang tinggi akan menyebabkan kualitas hidup individu mejadi rendah. Atkins, Naismith, Luscombe, dan Hickie (2013) juga menyebutkan bahwa tingkat kualias hidup yang rendah individu pada usia 45 tahun keatas, disebabkan oleh angka distres psikologis yang tinggi. Sehingga dengan menurunkan angka distres psikologis yang rendah akan dapat meningkatkan kualitas hidup individu seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Vibe, Tipton, Bjorndal, dan Hammerstorm (2012) yang menggunakan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan kesehatan, kualitas hidup dan fungsi sosial pada individu usia dewasa.

### **Distres psikologis dan Resiliensi**

Stress memiliki berbagai efek pada dokter atau tenaga medis lainnya, serta berpengaruh terhadap berkurangnya empati, menurunnya profesionalisme, kelelahan, kondisi kesehatan yang buruk, penggunaan narkoba, tekanan psikologis, dan bertambahnya angka bunuh diri. Ketahanan (*resiliency*) diharapkan mempunyai efek positif yang berjangka panjang terhadap distress psikologis. Hasil intervensi untuk *resiliency* termasuk dukungan dari teman, teknik perilaku kognitif, program kedamaian mahasiswa, pelatihan pada umumnya menunjukkan hasil positif (Farquhar, J.M., et.al, 2018).

Mahasiswa kedokteran di Asia, contohnya, melakukan pendekatan mempelajari perbedaan dari rekan mereka. Penyebab stres mereka berbeda dari yang dialami mahasiswa barat (*western*), sebagaimana mereka telah mengalami ujian kegelisahan yang tinggi, dan rendahnya dukungan sosial. Mahasiswa di Asia memiliki pendekatan yang berbeda dalam membentuk ketahanan diri. Riset tersebut difokuskan di China, sebagai perspektif dari studi mahasiswa Asia Tenggara (Doorley J.D., 2019).

Hal menarik lain dalam penelitian yang dilakukan di China adalah adanya perbedaan kepercayaan antara mahasiswa dan konselornya tentang proses pembentukan ketahanan diri. Mahasiswa kedokteran merasa bahwa ketahanan diri adalah proses individual, terbentuk oleh waktu, pengalaman dan perubahan perspektif. Mereka tidak melihat kampus sebagai kegiatan untuk membentuk ketahanan (*resiliency*). Sementara konselor fakultas, menganggap kampus sebagai solusi besar yang dapat meningkatkan ketahanan diri dalam kelompok besar

mahasiswa. Hal ini dapat dijelaskan karena adanya perbedaan atau gap-generasi antar mahasiswa dan staf fakultas.

Saat ini, mahasiswa kedokteran di negara barat sudah menyalurkan ketertarikannya mengenai individualisme dan kemandirian dengan datang ke psikiater, psikolog atau konsultan. Hal ini berbeda dengan dokter di generasi sebelumnya, yang tidak tertarik dengan hal itu. Mahasiswa Singapura dilaporkan mempunyai keinginan yang sama untuk mempelajari kemandirian mereka, sebagai proses pembentukan ketahanan diri, sebaliknya, konselor mereka dari generasi yang berbeda, lebih mementingkan peningkatan kemampuan. Penduduk Singapura termasuk jenis penduduk yang melakukan hal-hal secara kolektif/bersama, mementingkan kelompok daripada individu, jika dibandingkan dengan negara barat yang cenderung individualis.

Senada dengan hasil penelitian ini, tingginya ketahanan diri (resiliensi) terhadap tekanan (distress psikologis) sangat diperlukan. Beberapa riset juga mengusulkan bahwa tingginya ketahanan diri terhadap tekanan, berkaitan dengan bertambahnya kemampuan mengatasi masalah (*coping*) yang besar (Krause et al. 2016, Baird et al. 2016).

Bacchi dan Licinio (2018) dalam penelitiannya pada mahasiswa psikologi dan kedokteran membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan distress psikologis. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh McGillivray dan Pidgeon (2015) pada 89 mahasiswa juga membuktikan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi dilaporkan memiliki tingkat distress psikologis yang rendah dan tingkat mindfulness yang tinggi. Stallman (2010) menemukan bahwa stres akademik yang terjadi pada mahasiswa berhubungan dengan meningkatnya distress psikologis yang mengakibatkan penurunan performa akademik dan kesejahteraan psikologis.

### **Ego resiliency dan distress psikologis**

*Ego Resiliency* (ER) bertugas untuk mengubah kontrol sistem yaitu optimasi sistem personal dengan keterkaitan konteks lingkungan. *Ego Control* (EC) bertanggung jawab untuk mengatur perilaku mencari masalah dan bersifat spontan. EC adalah *meta-dimension* dari bagian *inhabitation* dan *expression*, sedangkan ER mengizinkan hal tersebut terjadi serta mengubah pengaturan atau sistem personal menjadi berbeda (Farkas D., Orosz G, 2015). Konsep dari ER yaitu meningkatkan fleksibilitas dan tekanan terhadap situasi, yang selalu berubah dan mengakibatkan perubahan kepribadian.

Kualitas mendidik anak, seperti rasa keibuan, naluri, kehangatan, dan kontrol verbal yang bercampur dengan faktor gen, mempunyai efek pada tingkat ER (Taylor, 2013a). Di umur 4 tahun, anak yang lebih mampu bersosialisasi, cenderung memiliki ketahanan diri yang lebih baik. Kebiasaan anak umur 6 dan 7 tahun dalam bersosialisasi, diprediksi akan mengembangkan rasa empati (Taylor, 2013b). Selama masa SMA dan masa kuliah, ER berkaitan dengan tingginya dukungan sosial, dan ketahanan ego pribadi yang berkaitan juga dengan gejala rendahnya proses penanaman nilai baru (*less internalizing symptoms*) (Taylor, 2013c). ER juga berhubungan dengan fleksibilitas menyelesaikan masalah termasuk masalah sosial dan kognitif. Artinya ER secara bersamaan dapat berkembang melalui cara bersosialisasi yang baik.

Individu yang menggunakan sedikit emosi untuk menyelesaikan masalah, tidak menunjukkan gejala tertekan karena masalah ketidakpastian keluarga. Namun, individu yang menggunakan

lebih banyak *task-focused coping*, umumnya mengalami sedikit tekanan. Penemuan ini dapat digunakan untuk upaya intervensi pada peningkatan cara mendidik dan latihan memberikan perhatian, juga mengembangkan program kampus dengan tujuan untuk meningkatkan mahasiswa dalam strategi penyelesaian masalah (Amy M. Kolak, 2018).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa distress psikologis memberikan pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa ( $\beta = -0,670$ ,  $p < .001$ ). Rekomendasi pada hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemegang kebijakan kampus dan konselor mengenai pentingnya mengatasi distress psikologis guna meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Sebagai pengembangan dari penelitian ini, penelitian selanjutnya dapat merancang berbagai metode untuk menurunkan distress psikologis sebagai salah satu program untuk meningkatkan kemampuan resiliensi pada mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pada Universitas Diponegoro sebagai mitra peneliti sekaligus pendukung sumber dana dalam penelitian ini melalui program Riset Pengembangan dan Penerapan (RPP) sumber dana selain APBN Universitas Diponegoro dengan nomor SK : 329-41/UN7.6.1/PP/2020 . Selain itu, peneliti juga menyampaikan terimakasih kepada mahasiswa 246 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah berperan serta sebagai responden penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amy M. Kolak, Candace L. Van Wade, Lisa Thomson Ross. (2018). Family Unpredictability and Psychological Distress in Early Adulthood: The Role of Family Closeness and Coping Mechanisms. *Journal of Child and Family Studies*. 27:3842–3852 <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1211-4>.
- Arnett, J. J. (2016). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Atkins, J., Naismith, S. L., Luscombe, G. M., & Hickie, I. B. (2013). Psychological distress and quality of life in older persons: relative contributions of fixed and modifiable risk factors. *BMC Psychiatry*, 13, 249. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-249>.
- Ayala et al. (2018). U.S. medical students who engage in self-care report less stress and higher quality of life. *BMC Medical Education* (2018) 18:189 <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1296-x>.
- Baird, S. O., Hopkins, L. B., Medina, J. L., Rosenfield, D., Powers, M. B., & Smits, J. A. (2016). Distress tolerance as a predictor of adherence to a yoga intervention moderating roles of BMI and body image. *Behavior Modification*, 40, 199–217.

- Bacchi, S., & Licinio, J. (2017). Resilience and Psychological Distress in Psychology and Medical Students. *Academic Psychiatry*, *41*, 185–188. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0>.
- Bastaminia, A., Hashemi, F., Alizadeh, M., & Dastoorpoor, M. (2016). Resilience and Mental Health: A Study among Students at the State University of Yasuj City. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, *18*, 1–9. <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2016/28885>.
- Daniel Pagnin, Valéria de Queiroz, 2015. Comparison of Quality of Life Between Medical Students and Young General Populations. *Education for Health*. Published by Wolters Kluwer – Medknow. DOI: 10.4103/1357-6283.178599.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, *30*, 479–495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
- Desroriers, A., Klemanski, D. ., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behavior Therapy*, *44*, 373–384. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2013.02.001>.
- Domantay, J. A. . (2014). Health-related quality of life of future physicians at a medical school in the Philippines: a cross-sectional study. *SAGE Open*, *4*.
- Dávid Farkas, Gábor Orosz. (2015). Ego-Resiliency Reloaded: A Three-Component Model of General Resiliency. *PLOS ONE* | DOI:10.1371/journal.pone.0120883 March 27, 2015 doi: 10.14704/nq.2018.16.4.1213.
- Fridh M, Lindström M, Rosvall M. (2014). Lund University, Socialmedicin och hälsopolitik, Social medicine and health policy, et al. Experience of physical violence and mental health among young men and women: A population-based study in Sweden. *BMC Public Health*. 2014;14(1):29.
- Gao, T., Ding, X., Chai, J., Zhang, Z., Zhang, H., Kong, Y., & Mei, S. (2017). The influence of resilience on mental health: The role of general well-being. *International Journal of Nursing Practice*, *23*, 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12535>.
- Gu XY, Li H, Ding XQ. (2014). Effects of Mindfulness Training on Sleep Quality of Patients with Hypertension. *Journal of Nursing Science* 2014; 29(5): 27-29.
- Hongyan Chen. 2018. Roles of Mindfulness and Perceived Social Support in Mediating the Effect of Psychological Distress on Sleep Quality of College Students. *NeuroQuantology*. Bornova Izmir. April 2018. Volume 16. Issue 4. Page 93-100 ISSN: 2255-1271 <https://doi.org/10.5944/ap.15.2.22256>.
- James D. Doorley, Todd B. Kashdan, Lisa A. Alexander, Dan V. Blalock, Patrick E. McKnight (2019). Distress tolerance in romantic relationships: A daily diary exploration with methodological considerations. *Motivation and Emotion* (2019). 43:505–516 <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09751-3>.

- Jin M, Wang WL, Ding JX. (2015). Relationship between psychological disturbance and disease perception and hope level in-patients with gastric cancer during chemotherapy. *Guangdong Medical Journal* 2015; 36(3): 447-50.
- Julia M. Farquhar, Robert K. Kamei, Arpana R. Vidyarthi (2018). Strategies for enhancing medical student resilience: student and faculty member perspectives. *International Journal of Medical Education*. 2018;9:1-6. ISSN:2042-6372. DOI: 10.5116/ijme.5a46.1ccc.
- Krause, N., Ironson, G., & Pargament, K. I. (2016). Spiritual struggles and resting pulse rates: Does strong distress tolerance promote more effective coping? *Personality and Individual Differences*, 98, 261–265.
- Lau, C., Feher, A., Wilson, C. A., Babcock, S. E., & Saklofske, D. H. (2018). Resiliency, Meaning In Life, And Life Satisfaction: An Examination Of Moderating Effects. *Ción Psicológica*, diciembre 2018, vol. 15, no. 2, 5-14.
- Luo XF, Mu SK. (2017). The Relationship between High School Students' Gratitude and Psychological Well-Being: A Chain Mediating Effect of Perceived Social Support. *Journal of Psychological Science* 2017; 40(4): 878-84.
- Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: Enhancing well- being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 610–617. <https://doi.org/doi:10.1037/a0025195>.
- Manee, F. M., Khoiee, S. A., & Eghbal, M. K. (2015). Comparison of the efficiency of self-awareness, stress management, effective communication life skill trainings on the social and academic adjustment of first-year students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 18–24.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). *Examining Characteristics of Resilience among University Students : An International Study*. (November), 14–22.
- Prince-Embury, S., Saklofske, D., & Veseley, A. (2015). Resiliency measures. In G. Boyle, D. Saklofske, & G. Matthews (Ed.), *Handbook of Personality and Social Psychological Constructs*(pp. 290–321). London, England: Elsevier.
- Santi Handagoon, Varma, Parvathy. (2019). The Influence Of Social Support And Student's Self Efficacy On Academic Engagement Of Undergraduate Students Mediated By Sense Of Belonging And Psychological Distress *Scholar : Human Sciences*; Bangkok Vol. 11, Iss. 2, (2019): 135.
- Shin, J. Y. & Steger, M. F. (2016). Supportive College En-vironment for Meaning Searching and Meaning in Life Among American College Students. *Journal of College Student Development*,57(1), 18–31.
- Sipilä M, Hakulinen T, Helminen M, Seppänen J, Paavilainen E, Koponen P. (2018). Alcohol abuse, psychological distress, and suicidal thoughts are associated with intimate partner violence among parents with children. *Ment Health Prev*. 2018;12:76–81.

- Sørensen J, Kruse M, Gudex C, Helweg-Larsen K, Brønnum-Hansen H. Physical violence and health-related quality of life: Danish cross-sectional analyses. *Health Qual Life Outcomes*. 2012;10(1):113.
- Stallman, H. M. (2010). *Psychological distress in university students : A comparison with general population data*. 45(December), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>.
- Taylor Z, Sulik M, Eisenberg N, Spinrad T, Silva KM, Lemery-Chalfant K, et al. (2013a). Development of ego-resiliency: Relations to observed parenting and polymorphisms in the serotonin transporter gene during early childhood. *Soc Dev*. 2013; 23: 433–450.
- Taylor ZE, Doane LD, Eisenberg N. (2013c). Transitioning from high school to college: Relations of social support, ego-resiliency, and maladjustment during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*. 2013: 1–11.
- Taylor ZE, Eisenberg N, Spinrad TL, Eggum ND, Sulik MJ. (2013b). The relations of ego-resiliency and emotion socialization to the development of empathy and prosocial behavior across early childhood. *Emotion*. 2013; 15: 822–831.
- Tomomi Hisasue, Marie Kruse, Jani Raitanen, Eija Paavilaine and Pekka Rissanen. (2020). Quality of life, psychological distress and violence among women in close relationships: a population-based study in Finland. *BMC Women's Health* (2020) 20:85 <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00950-6>.
- U. Harikrishnan & Ali, A. (2018). Resilience, Psychological Distress, and Self-Esteem among Undergraduate Students in Kollam District, Kerala. *Journal of Social Work Education and Practice*, 10, 27–36. Retrieved from [www.jswep.in](http://www.jswep.in).
- Vibe, M. de, Bjørndal, A., Tripton, E., Hammerstrøm, K. T., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, 127. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.3>.
- Watkins ED, Teasdale JD, Williams RM. (2000). Decentring and distraction reduce over general autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine* 2000; 30(4):911-20.
- Wynaden, D., McAllister, M., Tohotoa, J., Al Omari, O., Heslop, K., Duggan, R., & Byrne, L. (2014). The silence of mental health issues within university environments: A quantitative study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28, 339–344. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2014.08.003>.
- Xu XF. (2013). Effect of Mindfulness Meditation Training on Depression Status and Sleep Quality in Patients with Depression. *Journal of Imaging Research and Medical Applications* 2017; 1(16): 193-95.
- Yamashita, K., Saito, M., & Takao, T. (2012). Stress and coping styles in Japanese nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 18(5), 489-496.



- Ye Y, Du GH, Fan F, LI LY. (2103). A Comparison of Sleep Quality and Influencing Factors between Young Soldiers and college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology* 2013; 21 (2): 313-16.
- Zhao XJ, Wang LJ. (2017). Mindfulness Training to Improve Sleep Quality of Special Service Officers and Soldiers Observed. *People's Military Surgeon* 2017; 60(9): 851-53.
- Zhu L, Zhuo MH. (2015). Positive Attribution and College Student' Gratitude: the Mediating Effect of Perceived social support. *Chinese Journal of Special Education* 2015; 11: 79-82.

# HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PERILAKU CYBERBULLYING PADA REMAJA DI JABODETABEK

Nada Kamilia, Alabanyo Brebabama, Ade Nursanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas YARSI

nadakamilia1701@gmail.com

## Abstract

One of them is the high statistic number of cyberbullying. One of the characteristics of cyberbullying perpetrators is tend to be alone and for cyberbullying victims is loneliness. This study aims to see the correlation of loneliness and cyberbullying behavior in adolescent who domiciled in JABODETABEK. This research using quantitative approach with 412 adolescents in 11-20 years old as the respondents, actively using social media in the past six months and domiciled in JABODETABEK by using incidental sampling technique. This study used the scale of Cyberbullying Questionnaire (CBQ) by Manuel Gamez-Guadix et all. For the loneliness variable used the loneliness scale version 3 (UCLA version 3) by Daniel W. Russell (1996). The results of this study showed that there is a correlation between cyberbullying victimization and loneliness. It can be seen by the result of statistic examinatin that there is a significant correlation which showed the score ( $r = 0.116^*$ ,  $p = 0.018$ ). Furthermore, there is no correlation found between cyberbullying perpetration and loneliness ( $r = -0.005$ ,  $p = 0.922$ ). The result has a different review in Islam which explaining that there is no correlation of loneliness and cyberbullying.

**Keywords:** cyberbullying; lonelines;, adolescent; social media; JABODETABEK

## Abstrak

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan dampak negatif yang ditimbulkan. Salah satunya adalah tingginya angka *cyberbullying*. Adapun karakteristik dari pelaku *cyberbullying* diantaranya pelaku cenderung menyendiri, sementara itu karakteristik korban *cyberbullying* di antaranya adalah kesepian. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antarakesepian dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di JABODETABEK. Studi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan partisipan 412 orang remaja berusia 11-20 tahun, aktif menggunakan media sosial dalam kurun waktu enam bulan terakhir dan berdomisili di JABODETABEK dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Peneliti ini menggunakan alat ukur *Cyberbullying Questionnaire* (CBQ) yang disusun oleh Manuel Gamez-Guadix dan kawan-kawan. Sedangkan variabel kesepian peneliti menggunakan alat ukur *loneliness scale version 3 (UCLA version 3)* yang disusun oleh Daniel W. Russell (1996). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *cyberbullying victimization* dengan kesepian. Hal ini dapat dilihat dari adanya hubungan yang signifikan dari nilai yang didapatkan yaitu ( $r = 0,116^*$ ,  $p = 0.018$ ) Kemudian, tidak ditemukan hubungan antara *cyberbullying perpetration* dengan kesepian. Hal tersebut dapat terlihat dari nilai yang didapatkan ( $r = -0.005$ ,  $p = 0.922$ ).

**Kata Kunci:** *cyberbullying*; kesepian; remaja; media sosial; JABODETABEK

## PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang hampir setiap orang menggunakan internet dalam kehidupan sehari-harinya, terlebih lagi internet dapat diakses oleh penggunanya selama 24 jam tanpa henti yang menjadikan internet semakin diminati. Pengguna internet di Indonesia terbilang cukup tinggi menurut hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan pada tahun 2018 pengguna aktif internet di Indonesia

mencapai 171,17 juta orang atau sekitar 64,8% dari total populasi penduduk Indonesia yaitu 264,16 juta jiwa (APJII, 2019). Wilayah Jawa merupakan wilayah dengan tingkat penggunaan internet tertinggi di Indonesia dengan persentase 55,7% dari total kontribusi pengguna internet di Indonesia. Sementara itu, komunikasi lewat pesan dan sosial media berada pada urutan pertama dan kedua sebagai aktivitas yang paling sering dilakukan di internet dengan masing-masing presentase 24,7% untuk komunikasi lewat pesan dan 18,9% untuk bersosial media (APJII, 2019). *Facebook* menjadi media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia dengan presentase 50,7%, diurutan kedua adalah *instagram* 17,8%, dan di urutan ketiga adalah *youtube* 15,1% (APJII, 2019).

Komunikasi lewat pesan dan penggunaan media sosial memiliki presentase yang tinggi hal ini menandakan bahwa banyaknya orang yang menggunakan internet sebagai alat untuk berkomunikasi dan bersosial media. Penggunaan media sosial itu sendiri memiliki dampak positif dan dampak negatif. Menurut Putri, Nurwati, dan S (2016) dampak positif dari media sosial adalah dapat menjadi tempat promosi yang baik dan murah, media komunikasi yang mudah serta dapat memperluas jaringan pertemanan. Dampak negatif dari media sosial adalah dapat mengganggu kegiatan belajar remaja, banyaknya penipuan serta bahaya kejahatan.

Penggunaan media sosial yang tinggi di Indonesia dapat menyebabkan seseorang melakukan tindakan *cyberbullying*, dalam survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 49,0% orang mengatakan pernah di-*bully* di media sosial. Menurut Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Bidang Pendidikan Retno Listyarti pada tahun 2018 kasus *cyberbullying* mengalami peningkatan menjadi 2016 kasus padahal sebelum tahun 2016 KPAI tidak pernah menerima kasus *cyberbullying* hal ini menandakan bahwa semakin meningkatnya kasus *cyberbullying* (Komarudin, 2019).

*Cyberbullying* adalah tindakan intimidasi yang menggunakan teknologi seperti internet dan telpon seluler. Media dapat menggunakan email, pesan, gambar digital, halaman web, blog, ruang obrolan, grup diskusi dan terkadang penggunaannya sulit diidentifikasi karena bersifat anonim (Kowalski, Limber, & Agatston, 2008). Mirip dengan ciri-ciri tradisional *bullying*, *cyberbullying* sering disengaja dan terus menerus, namun lebih mengerikan karena bersifat anonim yang dapat menyerang psikologis dari korbannya (Hoff & Mitchell, 2016). *Cyberbullying* didefinisikan sebagai perilaku berulang, agresif, dan dengan sengaja baik kelompok ataupun individu dengan menggunakan teknologi (Guadix, George, & Calvete, 2014).

Menurut Kabadayi dan Sari (2018) ada beberapa karakteristik dari pelaku *cyberbullying* diantaranya pelaku cenderung menyendiri sementara karakteristik korban *cyberbullying* di antaranya kesepian. Sementara itu menurut Doane, Pearson dan Kelley (2014) Pelaku *cyberbullying* adalah orang-orang yang di kehidupan nyata termasuk golongan 'tidak dianggap' atau sebagai korban *bullying* itu sendiri. Menurut Sahin (2012) Individu *cybervictim* biasanya mengalami ketidakbahagiaan, kekecewaan dan memiliki masalah dalam adaptasi dengan lingkungan dan individu tersebut cenderung untuk kesepian. Individu yang merasa kesepian biasanya menggunakan ponsel dan internet sebagai alat untuk mengisolasi diri dari masyarakat. Ketika remaja dipinggirkan atau diasingkan oleh kelompok sebaya dapat menciptakan trauma psikologis yang dapat mengarah ke perasaan kesepian Kesepian dan penggunaan internet dapat menciptakan lingkungan yang ideal untuk perilaku *cyberbullying*.

*Loneliness* atau kesepian itu sendiri menurut Peplau dan Perlman (dalam Anwarsyah & Gazi, 2017) adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang menurun secara kualitas maupun kuantitas. Russell (dalam Anwarsyah & Gazi, 2017) mengatakan bahwa kesepian merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang terkait dengan perasaan kekosongan, kecanggungan, dan kebosanan, seseorang yang kesepian sering merasa depresi, tidak bahagia, kurang puas dengan hubungan sosial, dan memiliki penampilan yang kurang menarik dibandingkan orang lain. Menurut Rappoport (dalam Shemesh, Heimana, & Eden, 2012) seorang remaja yang kesepian akan mengalami rasa kekosongan, terisolasi dan kebosanan, sementara tugas perkembangan utama mereka pada masa remaja adalah memiliki keterikatan, komitmen, dan dapat berpartisipasi secara sosial.

Di Indonesia sendiri belum banyak yang meneliti tentang kesepiandengan perilaku *cyberbullying* sementara remaja di Indonesia lebih banyak menghabiskan waktu di internet terlebih lagi di perkotaan. Menurut APJII (2019) remaja dengan rentang usia 15-19 tahun (91%) merupakan pengguna internet terbesar sementara di urutan kedua ditempati oleh rentang usia 20-24 tahun (88,5%). Menurut (APJII, 2012) DKI Jakarta menempati urutan pertama penggunaan internet tertinggi di Pulau Jawa dengan presentase 36,9% kemudian disusul oleh Bekasi 26,5% dan di urutan ketiga ditempati oleh Depok 26,5%, Bogor sendiri memiliki presentase 26,3%, dan Tangerang 18,9%. Dengan demikian, remaja di Indonesia diduga mengalami kesepian karena lebih aktif di internet terutama remaja yang tinggal di perkotaan seperti JABODETABEK. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah **Ha 1:** Terdapat hubungan antara kesepian dengan *cyberbullying perpetration* pada remaja di JABODETABEK. **Ha 2:** Terdapat hubungan antara kesepian dengan *cyberbullying victimization* pada remaja di JABODETABEK. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti bermaksud untuk melihat sejauh mana hubungan antara kesepiandengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di JABODETABEK.

## **METODE**

### **PARTISIPAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non – eksperimental dan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Subyek penelitian ini adalah remaja dengan karakteristik: (1) berusia 11-20 tahun, (2) berdomisili di JABODETABEK, (3) aktif menggunakan media sosial dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Berdasarkan karakteristik tersebut, didapatkan partisipan penelitian ini berjumlah 412 remaja dengan proporsi 322 perempuan dan 90 laki-laki dan Partisipan dalam penelitian ini lebih banyak berada di remaja akhir yaitu sebanyak 356.

### **ALAT UKUR**

Penelitian ini menggunakan alat ukur *loneliness scale version 3 (UCLA version 3)* yang disusun oleh Daniel W. Russell (1996) didalamnya terdapat 20 aitem pernyataan dengan 4 pilihan jawaban. Pengukuran dilakukan kepada 412 orang remaja di JABODETABEK dan didapatkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.898. Sedangkan untuk perilaku *cyberbullying*, peneliti menggunakan *Cyberbullying Questionnaire (CBQ)* yang disusun oleh Manuel Gamez-Guadix dan kawan-kawan (2014) untuk mengukur perilaku *cyberbullying*. Skala

perilaku *cyberbullying* (CBQ) memiliki dua faktor yaitu pelaku dan korban. Skala pelaku dinamakan dengan *cyberbullying for perpetration* dan skala korban dinamakan dengan *cyberbullying for victimization*. Pengukuran dilakukan kepada 412 orang remaja di JABODETABEK dan didapatkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.822 untuk *cyberbullying for perpetration* dan 0.763 untuk *cyberbullying victimization*. Dalam alat ukur ini terdapat 13 aitem pernyataan untuk *cyberbullying perpetration* dan 9 aitem pernyataan untuk *cyberbullying victimization*. Sebaran nomer aitem dapat dilihat pada tabel nomer 1 dan 2.

**Tabel 1**

Reliabilitas dan Analisa Aitem Skala UCLA *version 3*

Alat Ukur	Reliabilitas	Analisa Aitem
UCLA <i>version 3</i>	0.898	0.221 – 0.697
<b>Total Aitem</b>		20

**Tabel 2**

Reliabilitas dan Analisa Aitem Skala CBQ

Alat Ukur	Jumlah Aitem	Reliabilitas	Analisa Aitem
<i>Cyberbullying for Perpetration</i>	13	0.822	0.251 – 0.601
<i>Cyberbullying for Victimization</i>	9	0.763	0.299 – 0.548
<b>Total Aitem</b>	20		

## TEKNIK ANALISIS DATA

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji korelasi *Spearman* karena data tidak berdistribusi normal. Sehingga, untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di JABODETABEK, peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman*. Teknik analisis data dilakukan menggunakan JASP dan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan uji normalitas untuk melihat apakah data yang diperoleh terdistrusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan untuk menentukan teknik analisis selanjutnya. Teknik uji normalitas yang digunakan pertama kali dalam penelitian ini adalah *Kolmogorov-Smirnov*. Namun hasil yang didapatkan ketika menggunakan teknik uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* adalah data tidak terdistrusi secara normal ( $p < 0,05$ ). Peneliti menggunakan SPSS untuk uji normalitas. Berikut ini merupakan tabel uji normalitas:

**Tabel 3**

Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Sig.
----	----------	------

1	<i>Prevalence and Gender Differences for Cyberbullying Victimization</i>	.000
2	<i>Prevalence and Gender Differences for Cyberbullying Perpetration</i>	.000
3	<i>UCLA scale Version 3</i>	.071

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, teknik statistik korelasi yang digunakan adalah *spearman* (Sugiyono, 2016).

**Tabel 4**  
**Korelasi Antar Variabel**

Variabel	R	Sig. (p)
<i>Prevalence and Gender Differences for Cyberbullying Victimization</i> dan <i>UCLA scale Version 3</i>	0.116*	0.018
<i>Prevalence and Gender Differences for Cyberbullying Perpetration</i> dan <i>UCLA scale Version 3</i>	-0.005	0.922

Berdasarkan tabel 4 dapat terlihat bahwa peneliti melakukan uji korelasi antar dimensi variabel, dikarenakan *cyberbullying* bersifat multidimensional. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *cyberbullying victimization* dengan variabel kesepian. Hal tersebut dapat terlihat dari nilai yang didapatkan adalah  $r = 0,116^*$ ,  $p = 0.018$  nilai tersebut dibawah dari nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rentan mengalami *cyberbullying victimization*. Kemudian, tidak ditemukan hubungan antara *cyberbullying perpetration* dengan variabel kesepian. Hal tersebut dapat terlihat dari nilai yang didapatkan  $r = -0.005$ ,  $p = 0.922$  nilai tersebut diatas dari nilai  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sahin (2012) di kota Trabzon, Turki dalam penelitiannya ditemukan bahwa ada korelasi positif antara *cyberbullying victimization* dan perasaan kesepian seseorang. Individu yang cenderung kesepian akan menggunakan ponsel dan internet sebagai alat untuk mengisolasi diri dari masyarakat. Di Indonesia terdapat beberapa penelitian tentang kesepian dengan korban *cyberbullying*, salah satunya dilakukan oleh Fernandez dan Sinambela (2019) yang menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara kesepian dengan korban *cyberbullying* pada remaja. Remaja menderita kesepian dikarenakan remaja mendapatkan perlakuan negatif yang dapat menyebabkan remaja menjadi korban *cyberbullying*.

Pada *cyberbullying perpetration* dengan variabel kesepian tidak terdapat hubungan, hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Sahin (2012) yaitu tidak adanya hubungan yang ditemukan antara *cyberbullying perpetration* dan perasaan kesepian seseorang. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan anak muda biasanya menggunakan teknologi informasi untuk memuaskan rasa kesepian mereka dengan cara berkomunikasi dengan orang lain. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brewer dan Kerslake (2015) yaitu tidak terdapat hubungan antara pelaku *cyberbullying* dengan kesepian pada remaja di Inggris. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan persepsi kuantitas dan kualitas hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari dapat memengaruhi keinginan untuk terlibat dalam interaksi sosial dalam jaringan (*online*).

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *cyberbullying victimization* dengan variabel kesepian. Hal tersebut menunjukkan bahwa Ha 2 diterima. Kemudian, tidak ditemukan hubungan antara *cyberbullying perpetration* dengan variabel kesepian. Hal tersebut menunjukkan bahwa Ha 1 ditolak.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengambil sampel secara merata antara remaja awal dan remaja akhir serta antara partisipan laki-laki dan perempuan, agar dapat mewakili populasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andromeda, N., & Kristanti, E. P. (2017). Hubungan Antara Loneliness dan Perceived Social Support dan Intensitas Penggunaan Social Media Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Universitas Kanjuruhan Malang*, 1-15.
- Anwarsyah, F., & Gazi. (2017). pengaruh Loneliness, Self-Control, dan Self Esteem Terhadap Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa . *Journal of Psychology Vol. 5 No. 2*, 203-215.
- APJII. (2012). *Statistik Pengguna Internet Indonesia 2012*. Retrieved 10 20, 2019, from Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia: <https://www.slideshare.net/so3p/apjii-statistik-pengguna-internet-indonesia-2012>.
- APJII. (2019, 05 15). *Penetrasi Internet Indonesia 2018*. Retrieved 10 15, 2019, from Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia: <https://apjii.or.id/content/read/104/418/BULETIN-APJII-EDISI-40---Mei-2019>.
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 40-58.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiarti, A. I. (2016). Pengaruh Interaksi Dalam Peer Group Terhadap Perilaku Cyberbullying Siswa. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 1-15.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2017). Cyberbullying, Self-esteem, Emphaty and Loneliness. *Computers in human behavior*, 255-260.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mix Methods Approaches*. Los Angeles: SAGE Publications, Inc.
- Doane, A. N., Pearson, M. R., & Kelley, M. L. (2014). Predictors of Cyberbullying Perpetration Among College Students: An Application of The Theory of Reasoned Action. *Computers in Human Behavior*, 154-162.
- Fataruba, R. (2016). Peran Tekanan Teman Sebaya terhadap Perilaku Bullying pada Remaja di Sekolah . *Psychology Forum UMM*, 355-359.

- Fernandez, G. C., & Sinambela, F. C. (2019). Hubungan Antara Kesepian dengan Korban Cyberbullying pada Remaja . *Jurnal Kreatif Online*, 246-261.
- Garvin. (2017). Hubungan beranKecerdasan Sosial dengan Kesepian Pada Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1-7.
- Guadix, M. G., George, F. V., & Calvete, E. ( 2014). Psychometric Properties of the Cyberbullying Questionnaire (CBQ) Among Mexican Adolescents. *Violence and Victims*, 232-247.
- Hoff, D. L., & Mitchell, S. N. (2016). Cyberbullying: Causes, Effects, and Remedies. *Journal of Educational Administration*, 652-665.
- Isnaeni, N. (2017, 07 20). *5 Status di Media Sosial Berujung Pidana*. Retrieved 09 14, 2019, from liputan6.com: <https://www.liputan6.com/news/read/3029350/5-status-di-media-sosial-berujung-pidana>.
- Kabadayi, F., & Sari, S. V. (2018). What is the Role of Resilience in Predicting Cyber Bullying Perpetrators and Their Victims? *Journal of Psychologist and Counsellors in Schools*, 102-116.
- Komarudin. (2019, 04 27). *Cerita Akhir Pekan: Kasus Cyber Bully Terus Meningkat di Media Sosial*. Retrieved 10 09, 2019, from liputan6: <https://m.liputan6.com/lifestyle/read/3951>.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2008). *Cyber Bullying Bullying in the Digital Age*. UK: Blackwell Publishing Ltd.
- Krisnawati, E., & Soetjiningsih , C. H. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Selfie-Liking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 122-127.
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology: A Step By Step Guide For Beginners* . London: SAGE Publications Ltd.
- Lee, C., & Shin, N. (2017). Prevalence of Cyberbullying and Predictors of Cyberbullying Perpetration among Korean Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 352-358.
- Nurdiani, A. F. (2014). Uji Validitas Konstruk Alat Ukur UCLA Loneliness Scale Version 3. *UIN Syarif Hidayatullah*.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Perkembangan Manusia: Experience Human Development* . Jakarta Selatan: Salemba Empat.
- Putra, D. F. (2014, 09 10). *Ketika Bullying berujung maut*. Retrieved 10 20, 2019, from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20140910112008-255-2906/ketika-bullying-berujung-maut>.
- Putri, W. S., Nurwati, R. N., & S, M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *PROSIDING KS: Riset & PKM* , 47-51.



- Putro , K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja . *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 26-32.
- Ragasukmasuci, B. L., & Adiyanti, G. M. (2019). Kecenderungan Remaja menjadi Pelaku Perundangan-Siber: Kontribusi Harga Diri dan Kesepian. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY* , 187-203.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 20-40.
- Sahin, M. (2012). The Relationship Between The Cyberbullying or Cybervictimization and Loneliness Among Adolescents. *Children and Youth Service Review*, 834-837.
- Shemesh, D. O., Heimana , T., & Eden, S. (2012). Cyberbullying Victimization in Adolescence: Relationships With Loneliness and Depressive Mood. *Emotional and Behavioural Difficulties Vol. 17*, 362-374.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian* . Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, M. R. ( 2014, Januari 29). *Kasus-kasus Cyberbullying yang Berakhir Tragis, Dituduh Gay sampai Diperas*. Retrieved 09 15, 2019, from detikHealth: <https://health.detik.com/ulasan-khas/d-2482273/kasus-kasus-cyberbullying-yang-berakhir-tragis-dituduh-gay-sampai-diperas/2/#news>
- Suparlia, A. S., & Ramdhani, N. (2015). Does Moral Emotion Plays Role in Cyber-bullying? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1-6.
- Syah , R., & Hermawati, I. (2018). Upaya Pencegahan Kasus Cyberbullying bagi Remaja Pengguna Media Sosial di Indonesia . *Jurnal PKS* , 131-146.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding To The Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress*. USA: Research Press.

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU CYBERBULLYING PADA REMAJA DI WILAYAH JABODETABEK

Nur Ainun Sidabutar, Alabanyo Brebahama, Ade Nursanti

Universitas YARSI, Jakarta Pusat

Sidabutarnurainun@gmail.com

## Abstract

Entering the new era 4.0, more people are doing activities online. One of them is communicating using social media. Pratiwi (2018) the number of social media users in Indonesia reaches 122 million people. Meanwhile, the use of social media has a negative impact on its users, one of which is the increase in cyberbullying behavior. One of causes of *cyberbullying* behavior is low emotion regulation. This study aims to explain about relationship emotion regulation with cyberbullying behavior in adolescents in JABODETABEK. This study uses quantitative methods with correlational design. Sample in this study are 412 adolescents aged 11-20 years old, living in JABODETABEK, actively using social media within 6 months. Measuring instrument in this study uses ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire-Children and Adolescent) scale for emotion regulation and CBQ (Cyberbullying Questionnaire) for cyberbullying behavior. Cyberbullying questionnaire has two factors, cyberbullying for perpetration and cyberbullying for victimization. The result found that expressive suppression had a negative significant with cyberbullying for perpetration ( $r=-.104$ ,  $p<0.05$ ). Meanwhile, expressive suppression had no significant relation with cyberbullying for victimization ( $r=.45$ ,  $p>0.05$ ). Cognitive reappraisal had no significant relation with cyberbullying for perpetration and cyberbullying for victimization ( $r=.47$ ,  $p>0.05$  dan  $r=-.028$ ,  $p>0.05$ ).

**Keywords** : Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Cyberbullying for Perpetration, Cyberbullying for Victimization, Adolescent

## Abstrak

Memasuki era 4.0, masyarakat semakin banyak melakukan aktivitas melalui daring, salah satunya adalah berkomunikasi via media sosial. Menurut Pertiwi (2018), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 122 juta jiwa. Sementara itu, penggunaan media sosial memiliki dampak negatif bagi penggunanya yaitu meningkatnya perilaku *cyberbullying*. Salah satu penyebab perilaku *cyberbullying* adalah rendahnya regulasi emosi. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan melihat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di JABODETABEK. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sampel pada penelitian ini adalah 412 orang remaja dengan rentang usia 11-20 tahun, berdomisili di wilayah JABODETABEK, dan menggunakan media sosial dalam 6 bulan terakhir. Alat ukur yang digunakan yaitu skala ERQ-CA (*Emotion Regulation Questionnaire- Child and Adolescent*) untuk mengukur regulasi emosi dan skala CBQ (*Cyberbullying Questionnaire*) yang terbagi menjadi *cyberbullying for perpetration* dan *cyberbullying for victimization*. Hasil penelitian menemukan bahwa regulasi emosi strategi *expressive suppression* memiliki hubungan negatif signifikan dengan *cyberbullying for perpetration* ( $r=-.104$ ,  $p<0.05$ ). Sementara itu, tidak ditemukan adanya hubungan signifikan antara *expressive suppression* dengan *cyberbullying for victimization* ( $r=.45$ ,  $p>0.05$ ). Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan *cyberbullying for perpetration* dan *cyberbullying for victimization* ( $r=.47$ ,  $p>0.05$  dan  $r=-.028$ ,  $p>0.05$ ).

**Kata Kunci**: *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Suppression*, *Cyberbullying for Perpetration*, *Cyberbullying for Victimization*, Remaja

## PENDAHULUAN

Memasuki era industri 4.0 individu melakukan banyak aktivitas secara daring, salah satunya adalah berkomunikasi via media sosial. Pertiwi (2018) menyebutkan penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 122 juta pengguna. Penggunaan media sosial tentunya dapat memberikan dampak positif maupun negatif pada penggunaannya. Salah satu dampak positif penggunaan media sosial adalah individu mampu berkomunikasi dengan mudah. Sementara itu, dampak negatif yang ditimbulkan yaitu tingginya angka *cyberbullying*. Menurut Putra (2019) menyatakan bahwa Polda Metro Jaya setidaknya terdapat 25 kasus *cyberbullying* yang dilaporkan setiap harinya.

*Cyberbullying* adalah perilaku ketika seseorang berulang kali melecehkan, menghina atau mengejek orang lain dengan menggunakan media internet melalui ponsel atau perangkat elektronik lainnya (Hinduja & Patchin, 2013). Cowie & Jennifer (2008) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab kecenderungan perilaku *cyberbullying* salah satunya adalah regulasi emosi yang buruk atau tempramen. Regulasi emosi ialah pikiran dan kemampuan yang dipengaruhi oleh emosi, bagaimana individu mengalami dan menangkap emosinya. Gross membagi dua strategi dalam regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi emosi yang potensial sehingga merubah pengaruh emosional. Sedangkan, *expressive suppression* adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami (Gross & John, 2003)

Peneliti berasumsi bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di JABODETABEK. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terlebih dahulu terletak pada regulasi emosi yang tidak dilihat secara holistik, penelitian ini melihat regulasi emosi sebagai multidimensional dan meninjau perilaku *cyberbullying* dari korban dan pelaku.

## METODE PARTISIPAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subyek penelitian ini adalah remaja dengan karakteristik: (1) berusia 11-20 tahun, (2) berdomisili di JABODETABEK, (3) aktif menggunakan media sosial dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Berdasarkan karakteristik tersebut, didapatkan partisipan penelitian ini berjumlah 412 remaja dengan proporsi 322 perempuan dan 90 laki-laki dan rerata usia 17 tahun.

## ALAT UKUR

Pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu (1) skala ERQ-CA (*Emotion Regulation Questionnaire-Children and Adolescents*) milik Gullone & Taffe (2011). Skala ini merupakan pengembangan dari Skala Gross (2003). (2) skala CBQ (*Cyberbullying Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Gamez-Guadix, Villa-George dan Calvete (2014). Pada skala regulasi emosi (ERQ-CA) yang berjumlah 10 aitem dengan partisipan 412 remaja, diperoleh hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.759 untuk dimensi *cognitive reappraisal* dan 0.677 untuk dimensi *expressive suppression*. Sebaran nomer aitem dapat dilihat pada Tabel 1.

Skala perilaku *cyberbullying* (CBQ) memiliki dua faktor yaitu pelaku dan korban. Skala pelaku dinamakan dengan *cyberbullying for perpetration* dan skala korban dinamakan dengan *cyberbullying for victimization*. Masing-masing berjumlah 14 aitem dan 9 aitem. Pengukuran dilakukan kepada 412 remaja dan didapatkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.807 untuk *cyberbullying for perpetration* dan 0.737 untuk *cyberbullying for victimization*. Sebaran nomer aitem dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 1.**

Sebaran skala regulasi emosi (ERQ-CA) setelah uji coba

Dimensi	Nomor Aitem	Corrected Item Total
<i>Cognitive Expression</i>	1,3,5,7,8,10	0.418-0.751
<i>Expressive Suppression</i>	2,4,6,9	0.214-0.653
<b>Total Aitem</b>		10

**Tabel 2.**

Sebaran skala CBQ setelah uji coba

Alat Ukur	Nomor Urut	Corrected Item Total
<i>Cyberbullying for Perpetration</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	0.02-0.799
<i>Cyberbullying for Victimization</i>	15,16,17,18,19,20,21,22,23	-0.146-0.608
<b>Total aitem</b>		23

Setelah melakukan uji coba, peneliti tidak menggunakan aitem nomer 14 pada *cyberbullying for perpetration*. Aitem nomer 14 berbunyi ‘menggantung atau mengirim gambar-gambar ini untuk dilihat orang lain’ dengan alasan bunyi aitem yang membingungkan bagi partisipan.

## TEKNIK ANALISIS DATA

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji korelasi *Spearman* karena data tidak berdistribusi normal. Sehingga, untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di JABODETABEK, peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman*. Teknik analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data penelitian ini terdistribusi dengan normal atau tidak. Data dikatakan terdistribusi normal apabila memiliki nilai  $p < 0.05$ . Peneliti menggunakan IBM SPSS 26 untuk uji normalitas. Berikut ini merupakan tabel uji normalitas:

**Tabel 3.**

Uji Normalitas

Variabel	Dimensi	Sig.
Regulasi Emosi	<i>Cognitive Reappraisal</i>	.000
	<i>Expressive Suppression</i>	.000
<i>Cyberbullying</i>	<i>Cyberbullying for perpetration</i>	.000
	<i>Cyberbullying for victimization</i>	.000

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji korelasi *spearman* untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* baik pelaku atau korban *cyberbullying* serta membuktikan apakah hipotesis diterima atau tidak. Regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* merupakan multidimensional, sehingga peneliti melakukan uji korelasi antar dimensi variabel. Berikut ini tabel uji korelasi *spearman* antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* baik pelaku atau korban:

**Tabel 4.**  
Uji Korelasi *Spearman*

Alat ukur		<i>Cognitive reappraisal</i>	<i>Expressive suppression</i>
<i>Cyberbullying for perpetration</i>	Koefisien korelasi	-.47	-.104
	Sig.(2 tailed)	.337	.036*
<i>Cyberbullying for victimization</i>	Koefisien Korelasi	-.028	.045
	Sig. (2 tailed)	.564	.359

Berdasarkan tabel diatas ditemukan bahwa *cognitive reappraisal* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *cyberbullying for perpetration* ( $r=-.47$ ,  $p>0.05$ ) kemudian, ditemui hubungan negatif yang signifikan antara *expressive suppression* dengan *cyberbullying for perpetration* ( $r=-.104$ ,  $p<0.05$ ). Tidak ditemukan hubungan antara *cognitive reappraisal* dengan *cyberbullying victimization* ( $r=-.028$ ,  $p>0.05$ ) dan tidak ditemukan hubungan antara *expressive suppression* dengan *cyberbullying victimization* ( $r=.045$ ,  $p>0.05$ ).

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi strategi *expressive suppression* memiliki hubungan negatif signifikan dengan *cyberbullying for perpetration* ( $r=-.104$ ,  $p<0.05$ ). Hal ini memiliki makna bahwa semakin individu yang menggunakan strategi *expressive suppression*, maka semakin rendah *cyberbullying perpetration*. Individu dengan *expressive suppression* cenderung kurang responsif secara emosional, pola komunikasi yang terganggu serta terhambat dalam membangun hubungan (Butler, Egloff, Wilhelm, & Gross, 2003), karakteristik inilah yang membuat rendahnya kecenderungan individu untuk menjadi pelaku *cyberbullying*.

Pada penelitian ini ditemukan tidak adanya hubungan signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan *cyberbullying perpetration*. Individu dengan *cognitive reappraisal* cenderung mengekspresikan emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif dan strategi ini mampu untuk menurunkan emosi negatif menjadi positif (Gross & John, 2003), sehingga individu dengan *cognitive reappraisal* tidak memiliki hubungan dengan pelaku *cyberbullying*. Pada penelitian ini juga ditemukan tidak adanya hubungan signifikan antara *cognitive reappraisal* atau *expressive suppression* dengan *cyberbullying for victimization*. Individu dengan *cognitive reappraisal* cenderung mengubah pandangan terhadap pengalaman negatif sehingga tidak menimbulkan emosi negatif, hal inilah alasan *cognitive reappraisal* tidak memiliki hubungan dengan *cyberbullying for victimization*. Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vranjes, dkk (2018), hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa remaja dengan pengalaman sebagai korban *cyberbullying* cenderung menggunakan regulasi emosi strategi *expressive suppression* dibandingkan kelompok lain selain kelompok korban *cyberbullying*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Haditerima yaitu terdapat hubungan negatif signifikan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* yaitu *expressive suppression* dengan *cyberbullying for perpetration*. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang meregulasi emosinya menggunakan strategi *expressive suppression* maka kemungkinan kecil menjadi pelaku *cyberbullying*.

Pada penelitian selanjutnya perlu memperhatikan keseimbangan antara jumlah partisipan pria dan wanita. Dengan demikian, dapat dilakukan analisa lebih mendalam mengenai perbandingan perilaku *cyberbullying* dan regulasi emosi antar kedua jenis kelamin tersebut. Penelitian selanjutnya perlu menambahkan klasifikasi pendidikan siswa SMK dengan pertimbangan siswa SMK seringkali mendapatkan stigma seringnya terlibat perilaku agresi seperti tawuran

## DAFTAR PUSTAKA

- Butler, E., Egloff, B., Wilhelm, F., & Gross, J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion, Vol 3. No 1*, 48-67.
- Cowie, H., & Jennifer, D. (2008). *New Perspective on Bullying*. New York: Open University Press.
- Gamez-Guadix, M., Villa-George, F., & Calvete, E. (2014). Psychometric Properties of the Cyberbullying Questionnaire (CBQ) Among Mexican Adolescents. *Violence and Victims, vol 29 no 1*, 232-247.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348-362.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implication for Affect, Relationship, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348-362.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2011). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 1-9.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2013). Social Influences on Cyberbullying Behaviors Among Middle and High School Students. *Youth Adolescence*, 711-722.
- Pertiwi, W. K. (2018, 03 01). *Riset Ungkap Pola Pemakaian Medsos Orang Indonesia*. Retrieved from Tekno.kompas: <https://tekno.kompas.com/read/2018/03/01/10340027/riset-ungkap-pola-pemakaian-medsos-orang-indonesia?page=all>
- Putra, E. N. (2019, January 29). *Merunut Lemahnya Hukum Cyberbullying di Indonesia*. Retrieved from The conversation.com: <https://theconversation.com/merunut-lemahnya-hukum-cyberbullying-di-indonesia-110097>
- Vranjes, I., & Erreygres, S. (2018). Patterns of Cybervictimization and Emotion Regulation in Adolescents and Adults. *Wiley Agressive Behavior*, 1-11.

# MEMAHAMI PERILAKU KETIDAKPATUHAN PADA PROTOKOL KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19: ANALISIS PEMBERITAAN MEDIA *ONLINE*

Pascalis Muritegar Embu-Worho, Mutianita Gaisani, Annastasia Ediaty

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

muritegar@gmail.com

## Abstract

During the COVID-19 pandemic in Indonesia, people must comply to the health protocols established by the government to prevent the increase of COVID-19 positive cases leading to death. However, there are various behaviors in the society that indicated poor compliance to the health protocols established by the government. This study aims to describe compliance behavior of layperson towards health protocols in order to prevent the spread of COVID-19 in the society. Understanding the poor compliance behavior is needed in designing relevant behavior modification interventions. We aim to identify the various types of poor compliance behavior, causal factors, and region reported low compliance behavior in Indonesia. We conducted article review in the following online media: Kompas.com, CNNIndonesia.com, and Tribunnews.com databases; by using the following keywords: “*Tolak Rapid Test*”, “*Tolak Masker*”, “*Tolak Jenazah Pandemi*”, and “*Jenazah diambil paksa*”. Data were analyzed using content analysis. The results of data analysis show that the behavior of forcibly taking bodies or rejection of the funeral process according to the COVID-19 protocol often occurs in Indonesia. The location where the community shows the most disobedience to the COVID-19 protocol is East Java. The most frequent cause of disobedient behavior was a feeling of fear or disbelief.

**Keywords:** behavior; public; pandemic; content analysis

## Abstrak

Di masa pandemi COVID-19 di Indonesia ini masyarakat diwajibkan mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah untuk mencegah peningkatan kasus positif COVID-19 yang dapat menyebabkan kematian. Namun terdapat berbagai perilaku di masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah. Perilaku ketidakpatuhan ini dapat dilihat di masyarakat dan diberitakan melalui media *online*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku ketidakpatuhan terhadap protokol kesehatan dalam rangka pencegahan COVID-19 yang ada di masyarakat. Pemahaman akan perilaku ketidakpatuhan ini diperlukan untuk merancang intervensi modifikasi perilaku yang relevan. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk perilaku, faktor penyebab, dan wilayah terjadinya perilaku ketidakpatuhan ini di Indonesia. Penelitian ini dilakukan terhadap pemberitaan di database Kompas.com, CNNIndonesia.com, dan Tribunnews.com; menggunakan kata kunci “*Tolak Rapid Test*”, “*Tolak Masker*”, “*Tolak Jenazah Pandemi*”, dan “*Jenazah diambil paksa*”. Data dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*). Hasil analisis data menunjukkan perilaku mengambil paksa jenazah atau penolakan terhadap proses pemakaman sesuai protokol COVID-19 sering terjadi di Indonesia. Lokasi yang masyarakatnya paling banyak menunjukkan perilaku tidak patuh pada protokol kesehatan adalah Jawa Timur. Penyebab perilaku tidak patuh yang paling sering adalah karena adanya perasaan takut atau tidak percaya.

**Kata kunci:** perilaku; masyarakat; pandemic; *content analysis*

## PENDAHULUAN

*Novel coronavirus disease* (COVID-19) pertama kali muncul di Wuhan, China pada Desember 2019 (Zhu, Wei & Niu, 2020). COVID-19 kemudian menyebar dengan cepat ke seluruh Tiongkok dan pada tanggal 30 Januari 2020, *World Health Organization* (WHO)

menyatakan wabah ini sebagai darurat kesehatan masyarakat China yang menjadi perhatian internasional. Pada tanggal 28 Februari 2020, WHO telah menilai dan meningkatkan resiko dan dampak penyebaran COVID-19 dari tinggi ke sangat tinggi di tingkat global. Kemudian pada 1 Maret 2020, 58 negara di luar China telah melaporkan kasus COVID-19 yang telah dikonfirmasi. Pada 12 Agustus 2020, WHO melaporkan ada 20.162.474 kasus dan 737.417 kematian terkonfirmasi di seluruh dunia. Indonesia telah melaporkan 128.776 jumlah kasus dikonfirmasi dan 5.824 kematian (World Health Organization, 2020).

COVID-19 menginfeksi manusia dan dapat ditularkan dari orang ke orang. Masa inkubasinya pun bisa mencapai waktu dua minggu atau bahkan lebih (Li, Zai, Wang & Li, 2020). Oleh karenanya pemerintah China mengeluarkan undang-undang dan peraturan yang relevan untuk menekan pertumbuhan kasus COVID-19 (Li, Hu & Liu, 2020). Contohnya kebijakan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China, menerapkan karantina untuk menekan penyebaran virus. Kota dengan populasi 11 juta penduduk itu diisolasi mulai 23 Januari 2020. Aturan-aturan standarnya seperti warga diimbau tetap di rumah, penutupan tempat-tempat umum, dan perjalanan dalam serta luar kota dibatasi (Iswara, 2020).

Di Indonesia sendiri pemerintah menetapkan COVID-19 sebagai Bencana Nasional, sebagaimana disampaikan Juru Bicara Pemerintah untuk COVID-19, Dr. Achmad Yurianto, bahwa bencana wabah atau pandemi masuk dalam wabah non-alam. Status tersebut diumumkan pada hari sabtu 14 Maret 2020 oleh Presiden Joko Widodo melalui Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Doni Monardo, di Gedung BNPB (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Di Indonesia, pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan COVID-19 pada 31 Maret 2020 (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020). Lebih lanjut dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020, PSBB dilaksanakan dengan diantaranya membatasi kegiatan-kegiatan sosial budaya dan kegiatan di tempat umum (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Tidak selesai sampai di situ, kampanye *social distancing* atau jarak sosial yang muncul bersama tanda pagar atau tagar #DiRumahAjaDulu sebagai seruan untuk berdiam diri di rumah pun marak di tengah masyarakat Indonesia sejak Maret 2020.

Selain itu, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah menerapkan panduan peraturan menjalani kehidupan sehari-hari bagi orang yang sehat dan positif COVID-19. Panduan peraturan yang kemudian dikenal dengan sebutan protokol kesehatan itu mengatur pola hidup, pemeriksaan, dan perawatan bagi masyarakat sehat, pasien, serta jenazah positif COVID-19 di masa pandemi. Namun ada masyarakat yang tidak mematuhi protokol tersebut di berbagai daerah di Indonesia. Oleh karenanya studi untuk mendalami perilaku tidak patuh pada protokol kesehatan, daerah yang banyak melakukan, dan faktor penyebab perilaku tersebut. Tujuannya selain untuk memberi pemahaman dan bisa menjadi rekomendasi bagi pemerintah untuk melakukan intervensi modifikasi perilaku yang tepat untuk menghadapi pandemi COVID-19.

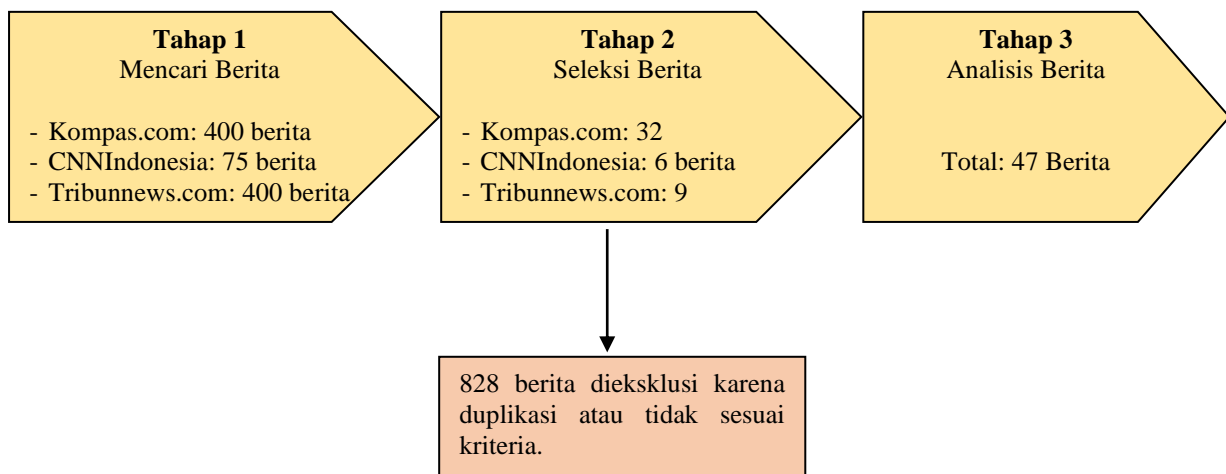
## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif, dengan hasil akhir berupa kata-kata tertulis. Pada penelitian ini teknik yang digunakan ialah kualitatif *content analysis* yang mengkaji perilaku tidak mematuhi protokol kesehatan pada masyarakat



Indonesia secara objektif, sistematis, dan general. Data primer dalam penelitian ini adalah berita dari media *online* di Indonesia. Penggalan data menggunakan *database* Kompas.com, CNNIndonesia.com, dan Tribunnews.com. Alasan penggunaan *database* ini dikarenakan Kompas.com, CNNIndonesia.com, dan Tribunnews.com merupakan tiga *platform* berita besar di Indonesia dan berita-beritanya nasional. Penggalan data menggunakan kata kunci “Tolak Rapid Test”, “Tolak Masker”, “Tolak Jenazah Pandemi”, dan “Jenazah diambil paksa”. Pencarian dilakukan tanggal delapan sampai 10 Agustus 2020.

Populasi dalam penelitian ini sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu adalah seluruh pemberitaan pelanggaran protokol kesehatan pada masyarakat Indonesia di Kompas.com, CNNIndonesia.com, dan Tribunnews.com. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria berita meliputi: 1) *hard news*, 2) berita tentang pelanggaran protokol kesehatan pada masyarakat Indonesia, 3) dalam kurun waktu Maret-Juli 2020. Pengambilan sampel dengan menyeleksi berita memperhatikan kriteria yang telah ditetapkan dan kejadian yang berbeda.



**Gambar 1.** Proses Seleksi Artikel Berita

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan berita yang telah dikumpulkan dari empat kata kunci pada tiga portal berita besar di Indonesia, didapat total 47 berita yang kemudian dianalisis (lihat Tabel 1). Hasil analisis pada berita yang telah dikumpulkan menunjukkan perilaku tidak patuh pada protokol kesehatan yang ditunjukkan masyarakat Indonesia meliputi penolakan penguburan jenazah positif COVID-19, pengambilan paksa atau penolakan penguburan sesuai protokol, tidak menggunakan masker ketika keluar rumah dan marah bila diingatkan, menolak *rapid* dan *SWAB test*. Hasil dari analisis tersebut juga menunjukkan perilaku tidak patuh protocol kesehatan lain seperti menolak pemeriksaan dengan *thermo gun*, penjemputan, dan isolasi di rumah sakit (lihat Tabel 2).

**Tabel 1.** Ikhtisar Data mengenai Bentuk dan Penyebab Perilaku Tidak Patuh pada Protokol Kesehatan di berbagai Daerah di Indonesia

No.	Daerah	Pelaku	Perilaku	Penyebab Perilaku	Media
1.	Kapuas, (Kalimantan Tengah)	Warga Desa Anjir Mambulau Barat, Kecamatan Kapuas Timur.	- Warga menolak pemakaman jenazah PDP Virus Corona (Covid-19)	- Adanya ketakutan warga terhadap penularan virus corona yang dapat ditularkan melalui jenazah	CNN Indonesia, 14 Mei 2020
2.	Surabaya, (Jawa Timur)	Empat tersangka kasus penjemputan paksa jenazah pasien PDP di RS Paru Surabaya	- Menjemput paksa jenazah pasien PDP virus corona (COVID-19) di Rumah Sakit Paru, Surabaya, Jawa Timur	- Rendahnya pemahaman warga.	CNN Indonesia, 12 Juni 2020
3.	Gresik, (Jawa Timur)	Anggota Keluarga Rusmiani (korban yang meninggal dengan status PDP virus corona)	- Menjemput paksa Jenazah Rusmiani pasien PDP virus corona (COVID-19) di RS Wali Songo	- Adanya keyakinan keluarga bahwa jenazah tidak meninggal karena Covid-19	Tribunnews.com, 9 Juni 2020
4.	Banda Aceh, (Aceh)	Anggota keluarga jenazah pasien positif virus corona di RSU Zainoel Abidin	- Mengancam tenaga medis dan menjemput paksa jenazah pasien positif virus corona dari RSUZA untuk dimakamkan secara normal	- Berkukuh dan tidak terima jika pasien meninggal karena Covid-19	CNN Indonesia, 10 Juli 2020

5.	Denpasar (Bali)	- Artis Jerinx SID - Masyarakat Nusantara Sehat (MANUSA)	- Demonstrasi menolak rapid dan swab test - Tidak menaati protokol (menggunakan masker dan jaga jarak) selama demo	- Menurut Sekjen FRONTIER Bali yang tergabung dalam MANUSA demo ini melawan kebijakan Pemerintah Provinsi Bali yang menetapkan rapid dan swab test sebagai syarat administrasi dalam sertifikasi tata kehidupan baru atau new normal serta syarat perjalanan - Merasa rapid test tidak valid untuk mengetahui virus Corona. - Menduga bahwa kebijakan ini merupakan kegiatan bisnis	Kompas.com, 27 Juli 2020
6.	Bogor, (Jawa Barat)	Pria yang hendak mengambil uang di ATM yang terletak di komplek perumahan	- Tidak mengenakan masker - Mengamuk saat ditegur karena tidak menggunakan masker - Mengaku-ngaku anggota TNI saat ditegur	- Marah dengan teguran yang didapat - Merasa memiliki kekuatan atau otoritas	Kompas.com, 14 April 2020
7.	Jakarta Selatan, (DKI Jakarta)	Pedagang dan pengunjung pasar Kebayoran Lama	- Tidak menggunakan masker	- Pedagang mengaku merasa pengap dan kesulitan saat memasarkan dagangannya jika menggunakan masker	Kompas.com, 6 Juli 2020
8.	Padang, (Sumatera Barat)	Anggota DPRD	- Tidak menaati peraturan PSBB (menggunakan masker) - Kabur saat ditegur petugas	- Anggota DPRD tersebut beralasan maskernya hilang - Kepala Posko COVID-19 Agam menyebutkan bahwa anggota DPRD tersebut marah saat diingatkan petugas	Kompas.com, 12 Mei 2020
9.	Jakarta	Sejumlah	- Tidak mengenakan	- Menurut kepala Satpol PP	Kompas.com,

	Timur, (DKI Jakarta)	pelanggar PSBB di terminal Kampung Melayu	masker - Menolak sanksi sosial menyapu jalan	Jatinegara, pelanggar menolak menjalani sanksi karena gengsi dan malu	18 Mei 2020
10.	Tangerang, (Banten)	Menteri BUMN Erick Tohir	- Tidak mengenakan masker saat mengunjungi PT Angkasa Pura	- Menurut Erick Tohir, penggunaan masker hanya bagi orang sakit dan selain itu dirinya merasa potensi tertular kecil karena tidak beraktivitas dalam waktu lama di bandara	Kompas.com, 11 Maret 2020
11.	Bandung, (Jawa Barat)	Anggota Polisi	- Langgar peraturan PSBB (tidak menggunakan masker) - Kabur saat diingatkan petugas	- Berdasarkan laporan, petugas kepolisian yang berjaga saat itu mengingatkan oknum polisi yang melanggar dan justru membuat oknum tersebut marah	Kompas.com, 26 Mei 2020
12.	Denpasar, (Bali)	Sejumlah warga yang berkunjung ke Lapangan Renon	- Menolak dahinya diperiksa menggunakan thermo gun	- Kepala BPBD Kota Denpasar menyebutkan bahwa kejadian tersebut bersumber dari kepercayaan bahwa thermo gun dapat merusak otak, walaupun sudah dikonfirmasi bahwa hal tersebut tidak benar	Kompas.com, 23 Juli 2020
13.	Sorong, (Papua Barat)	55 warga RT 02 yang sempat kontak dengan pasien positif COVID-19	- Penolakan pada rapid test	- Kepala Puskesmas Malawei menyebutkan adanya ketakutan warga apabila dinyatakan positif dan harus menjalani karantina	Kompas.com, 20 Mei 2020
14.	Makassar, (Sulawesi Selatan)	Warga Lembo, Kecamatan Tallo	- Menolak <i>rapid test</i> dengan memasang spanduk bertuliskan “menolak rapid test missal” dan	- Atas kesepakatan warga bersama yang memiliki keyakinan bahwa dengan melakukan <i>rapidtest</i> akan membuat orang yang tidak sakit dikatakan terkena virus corona	Tribunnews.com, 9 Juni 2020

15.	Grobogan, (Jawa Tengah)	Satu keluarga di Desa Sumberjosari, Kec. Karangrayung	<p>memblokade pintu masuk pemukiman penduduk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Satu keluarga yang menolak saat dijemput oleh Tim Covid-19 untuk dibawa ke rumah sakit karena terdekteksi positif Covid-19 saat <i>rapid test</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki keyakinan bahwa mereka sekeluarga sehat dan berpikiran bahwa mati merupakan takdir Tuhan, serta tidak terima jika harus dirawat intensif di ruang isolasi</li> </ul>	Tribunnews.com, 3 Mei 2020
16.	Ambon, (Maluku)	Puluhan warga kawasan Silale, Kota Ambon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demo dan blockade menolak digelar rapid test di kawasan mereka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menurut ketua RT setempat hal tersebut diakibatkan perasaan janggal orang yang dikarantina dan sudah sehat tidak segera dipulangkan, malah keluarganya akan di rapid test juga</li> <li>- Merasa bahwa ada pihak pemerintah menggunakan pandemi ini sebagai lading bisnis</li> </ul>	Kompas.com, 4 Juni 2020
17.	Bandung, (Jawa Barat)	Warga di sekitar SECAPA AD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menolak menjalani <i>rapid test</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketua Gugus Tugas Penanganan COVID-19 Kota Bandung menyebutkan banyak warga yang menolak menjalani rapid test karena takut hasilnya positif</li> </ul>	Kompas.com, 20 Mei 2020
18.	Lombok Barat, (NTB)	Anggota keluarga jenazah positif COVID-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengambil paksa jenazah yang dinyatakan positif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anak jenazah merasa janggal atas penetapan positif pada ibunya</li> <li>- Menyebutkan ibunya menderita sakit nafas karena kecelakaan</li> </ul>	Kompas.com, 9 Juli 2020
19.	Ambon, (Maluku)	Puluhan warga desa Setih, Kec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menolak rapid test</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juru Bicara Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Kabupaten</li> </ul>	Kompas.com, 19 Juni 2020

		Teluk Kayeli		Buru menyebutkan warga merasa diri mereka sangat sehat sehingga tidak mungkin tertular	
				- Ada pula pandangan bahwa masyarakat merasa COVID-19 adalah kebohongan	
20.	Flores Timur, (NTT)	21 warga desa Sagu, Kec. Adonara	- Menolak melakukan rapid test walaupun diduga melakukan kontak dengan pasien COVID-19	- Kata Kepala Desa Sagu, warga menolak karena nama mereka masuk daftar tracing Dinas Kesehatan Flores Timur	Kompas.com, 11 Juni 2020
21.	Ambon, (Maluku)	Kepala BKD dan ASN Kabupaten Buru	- Menghindari rapid test dengan cara membolos	- Juru Bicara Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Kabupaten Buru menduga ada ketakutan dari mereka menjalani rapid test	Kompas.com, 5 Juni 2020
22.	Makassar, (Sulawesi Selatan)	31 warga	- Mengambil paksa jenazah di rumah sakit	- (Belum diketahui)	Kompas.com, 9 Juni 2020
23.	Bekasi (Jawa Barat)	Puluhan warga	- Mengambil paksa jenazah di rumah sakit	- Pria dalam video menyebutkan bahwa jenazah sudah ada penyakit sebelumnya, bukan karena COVID-19	Kompas.com, 9 Juni 2020
24.	Surabaya, (Jawa Timur)	Warga Pegirian	- Mengambil paksa jenazah di rumah sakit	- Menurut Camat Semampir warga merasa bahwa jenazah tidak meninggal karena COVID-19, padahal hasil SWAB nya positif	Kompas.com, 9 Juni 2020
25.	Manado, (Sulawesi Utara)	Pedagang pasar Pinasungkulan	- Menolak menjalani rapid test - Merusak pos kesehatan	- Salah satu pedagang menyebutkan metode rapid test tidak sesuai dengan standar kesehatan - Direktur utama pasar PD Manado menyebutkan bahwa pedagang takut menjalani rapid test, selain itu ada	Kompas.com, 22 Juni 2020

26.	Samarinda, (Kalimantan Timur)	Pasien Dalam Pengawasan (PDP)	- Menolak isolasi	motif lain untuk membuka jalan yang diblokade - Jubir Tim Gugus Tugas Penanganan COVID-19 Samarinda menyebutkan pasien beralasan ingin merawat ibunya yang sakit	Kompas.com, 22 April 2020
27.	Bogor, (Jawa Barat)	Pedagang pasar Cileungsi	- Mengusir tenaga medis - Menolak rapid test	- Pihak pedagang menyebutkan hasil rapid test tidak akurat - Pihak tim gugus tugas menyebutkan pedagang takut merugi - Hasil rapid test sebelumnya membuat pasar sepi	Kompas.com, 11 Juni 2020
28.	Kolaka, (Sulawesi Tenggara)	Keluarga	- Bawa pulang dan bongkar plastik jenazah PDP	- Dokter forensik RS Bhayangkara polda Sultra menyebutkan akibat kurangnya pemahaman warga tentang status PDP	Kompas.com, 25 Maret2020
29.	Manado, (Sulawesi Selatan)	Keluarga	- Hendak ambil paksa jenazah PDP	- Menolak pemakaman sesuai protokol	Kompas.com, 6 Juni 2020
30.	Pasuruan, (Jawa Timur)	2 warga Kec. Lekok	- Mengambil paksa jenazah	- 2 orang tersebut merupakan orang terdekat pasien	Kompas.com, 18 Juli 2020
31.	Pasuruan, (Jawa Timur)	Warga	- Tolak pemakaman jenazah pasien COVID-19 - Mengancam dengan parang	- PLT walikota pasuruan menyebutkan warga tidak tahu dan takut, sehingga terprovokasi	Kompas.com, 13 April 2020
32.	Banyumas, (Jawa Tengah)	PNS dan perangkat desa	- Penolakan pemakaman jenazah COVID-19	(Belum diketahui)	Kompas.com, 15 April 2020
33.	Makassar	Warga kec.	- Penolakan	Ketua RW menjelaskan bahwa virus	Kompas.com,

	(Sulawesi Selatan)	Manggala	pemakaman jenazah mantan anggota DPRD diduga positif COVID-19	dari jenazah dapat menularkan pada masyarakat di sekitar kuburan	31 Maret 2020
34.	Banyumas (Jawa Tengah)	Warga desa Tumiyang	- Penolakan pemakaman pasien positif COVID-19	Warga khawatir akan berdampak pada kesehatan warga	Kompas.com, 1 April 2020
35.	Lampung	Warga	- Penolakan pemakaman pasien positif COVID-19	(Belum diketahui)	Kompas.com, 1 April 2020
36.	Mimika, (Papua)	Warga Kamoro Jaya	- Penolakan pemakaman pasien positif COVID-19	Takut tertular virus	Kompas.com, 13 April 2020
37.	Tasikmalaya, (Jawa Barat)	Warga Kec. Kawalu	- Penolakan pemakaman pasien positif COVID-19	(Belum diketahui)	Kompas.com, 30 Maret 2020
38.	Depok, (Jawa Barat)	Warga Sawangan	- Penolakan pemakaman pasien positif COVID-19	- Warga resah jenazah akan menularkan virus - Warga belum mendapat sosialisasi	Kompas.com, 30 Maret 2020
39.	Semarang (Jawa Tengah)	Salah satu Ketua RT di Desa Tumiyang, Pekuncen, Banyumas	Penolakan jenazah perawat dari RSUD Dr. Kariadi	Kemauan dari masyarakat di sekitar pemakaman	Tribunnews.com, 11 April 2020
40.	Makassar (Sulawesi Selatan)	Warga / kerabat dari jenazah PDP Covid-19 di RS Labuang Baji Makassar	Mengambil paksa jenazah dan kotak berisi hasil sampel swab pasien PDP Covid-19	Tidak ingin pemakaman jenazah berlangsung secara prosedur Covid-19	Tribunnews.com, 5 Juni 2020
41.	Ambon (Maluku)	Ratusan warga di Jln. Jenderal	Menghadang iring-iringan mobil ambulans	Berkeyakinan bahwa pasien bukan meninggal karena Covid-19	Tribunnews.com, 28 Juni 2020



42.	Makassar (Sulawesi Selatan)	Sudirman, kawasan Batu Merah Atas, Siriau, Ambon Keluarga seorang pasien PDP di RS Dadi Makassar	yang mengangkut jenazah Covid-19 dan menghardik tenaga medis Mengambil paksa jenazah PDP	(Belum diketahui)	Tribunnews.com, 5 Juni 2020
43.	Ambon (Maluku)	Keluarga pasien berinisial HK yang dirawat di RSUD Halulussy Ambon	Mengambil paksa jenazah HK yang positif Covid-19	Tidak puas dengan penanganan RSUD Dr. Haulussy Ambon dan menganggap jenazah diperlakukan tidak manusiawi	Tribunnews.com, 26 Juni 2020
44.	Palembang (Sumatera Selatan)	Karyawan TVRI Sumatera Selatan	Menolak tes swab	Takut jika hasil tes swab menunjukkan positif tertular Covid-19, serta dengan alasan sudah ada yang melakukan tes swab terpapar Covid-19 dan tidak mau tertular.	Tribunnews.com, 17 Juli 2020
45.	Solo (Jawa Tengah)	Pemerintah Kota Solo	Menolak untuk membeli alat rapid test	Mempersoalkan efisiensi dan akurasi hasil tes cepat untuk mendeteksi virus corona	CNN Indonesia, 15 April 2020
46.	Kediri (Jawa Timur)	Ratusan warga di Kabupaten Kediri	Menolak rapid test	Bersikukuh merasa sehat dan tidak terpapar virus corona	CNN Indonesia, 8 Juni 2020
47.	Pemekasan (Jawa Timur)	Warga Kecamatan Waru, Pamekasan, Jawa Timur	Menolak jenazah pasien virus corona dikuburkan mengikuti protokol kesehatan Covid-19	Warga tidak terima jenazah langsung dimakamkan tanpa proses pemandian	CNN Indonesia, 13 Juni 2020

**Tabel 2.**  
Rangkuman Data Bentuk Perilaku, Pelaku, dan Penyebab

No.	Perilaku	Jumlah Kasus	Pelaku	Daerah	Penyebab
1.	Menolak penguburan jenazah positif COVID-19	10 Kasus	- Masyarakat: 10 - Pejabat, Polisi/TNI, PNS: 1	- Kalimantan Tengah: 1 - Jawa Tengah: 3 - Sulawesi Selatan: 1 - Lampung: 1 - Papua: 1 - Jawa Barat: 2	- Takut membahayakan kesehatan: 6 - Tidak paham: 1 - Tidak jelas: 4
2.	Pengambilan paksa Jenazah atau penolakan penguburan sesuai protokol pada pasien COVID-19	15 Kasus	- Masyarakat: 15 - Pejabat, Polisi/TNI, PNS: 0	- Jawa Timur: 6 - Aceh: 1 - Nusa Tenggara Barat: 1 - Sulawesi Selatan: 4 - Jawa Barat: 1 - Sulawesi Tengah: 1 - Maluku: 2	- Tidak percaya dengan diagnosis: 6 - Memiliki standar pengubruan sendiri: 5 - Rendahnya kepahaman: 2 - Tidak jelas: 3
3.	Tidak menggunakan masker dan/atau marah bila diingatkan	6 Kasus	- Masyarakat: 3 - Pejabat, Polisi/TNI, PNS: 3	- Jawa Barat: 2 - DKI Jakarta: 2 - Sumatera Barat: 1 - Banten: 1	- Merasa tidak perlu: 1 - Lalai: 1 - Merasa disusahkan: 1 - Tidak jelas: 3
4.	Menolak rapid dan/atau SWAB test COVID-19	13 Kasus	- Masyarakat: 11 - Pejabat, Polisi/TNI, PNS: 2	- Bali: 1 - Papua Barat: 1 - Sulawesi Selatan: 1 - Maluku: 3 - Jawa Barat: 2 - Nusa Tenggara Timur: 1 - Sulawesi Utara: 1	- Takut: 7 - Tidak percaya: 6 - Merasa tidal perlu: 2

			- Sumatera Selatan: 1	
			- Jawa Tengah: 1	
			- Jawa Timur: 1	
5.	Menolak pemeriksaan thermo gun, penjemputan, dan isolasi	3 Kasus	- Masyarakat: 3 - Pejabat, Polisi/TNI, PNS: 0	- Bali: 1 - Jawa Tengah: 1 - Kalimantan Timur: 1 - Takut: 1 - Tidak percaya: 2 - Ada hal lain yang lebih urgen: 1

Temuan menunjukkan ada 10 kasus penolakan penguburan jenazah positif COVID-19 di Indonesia yang paling banyak terjadi di Jawa Tengah dan semuanya dilakukan oleh masyarakat biasa serta oknum PNS yang kebanyakan disebabkan rasa takut virusnya akan menular pada warga sekitar. Perilaku lain adalah pengambilan paksa dan penolakan penguburan jenazah sesuai protokol sejumlah 15 kasus yang semuanya dilakukan oleh masyarakat biasa yang paling banyak terjadi di Jawa Timur dan mayoritas disebabkan ketidakpercayaan pada diagnosis pasien COVID-19.

Pada perilaku tidak menggunakan masker dan marah ketika diingatkan sejumlah enam kasus menunjukkan bahwa kebanyakan penyebabnya masih belum jelas, namun ada beberapa alasan diantaranya lupa, merasa tidak perlu, dan menyusahakan. Perilaku ini banyak didapati di Jawa Barat dan DKI Jakarta, dengan pelakunya mulai dari pemerintah, aparat, hingga masyarakat biasa. Perilaku menolak *rapid* dan *SWAB test* dengan jumlah 13 kasus ini kebanyakan disebabkan rasa takut dengan hasil yang akan keluar dan banyak terjadi di Maluku. Orang yang melakukan penolakan ini mayoritas memang dari masyarakat umum, namun ada juga yang berasal dari elemen pemerintah dan PNS. Penolakan terhadap pemeriksaan dengan *thermo gun*, penjemputan, dan isolasi di rumah sakit sebanyak empat kasus ini kebanyakan diakibatkan oleh rasa tidak percaya dan takut di masyarakat. Perilaku tersebut terjadi di Bali, Jawa Tengah, dan Kalimantan Timur yang mana semuanya dilakukan oleh masyarakat biasa.

Perilaku tidak patuh pada protokol kesehatan yang paling banyak terjadi adalah pengambilan paksa dan penolakan penguburan jenazah sesuai protokol yang telah ditetapkan ini mayoritas disebabkan oleh ketidakpercayaan masyarakat pada diagnosis yang diberikan pihak rumah sakit. Meski begitu faktor penyebab lain yang juga tidak boleh diabaikan adalah adanya keinginan untuk mempertahankan tradisi dalam pemakaman. Tradisi memakamkan jenazah sesuai etnis atau agama tertentu dapat menjadi pemicu pengambilan jenazah dengan tujuan bisa memakamkan sendiri sesuai kemauan.

Secara umum perilaku tidak patuh pada protokol kesehatan paling banyak terjadi pada masyarakat di daerah Jawa Timur sebanyak tujuh kasus. Perilaku tersebut meliputi pengambilan paksa dan penolakan penguburan jenazah sesuai protokol serta penolakan pada *rapid* dan *SWAB test*.

Penyebab yang paling banyak secara umum adalah perasaan takut sebanyak delapan kasus dan rasa tidak percaya sebanyak delapan kasus. Ketakutan masyarakat beragam, seperti pada ancaman jenazah menularkan COVID-19, dampak buruk penggunaan *thermo gun*, dan hasil dari *rapid* serta *SWAB test*. Ketidakpercayaan masyarakat meliputi keberadaan virus Corona, diagnosis positif COVID-19 yang diberikan pihak rumah sakit, dan efektivitas alat tes pendeteksi COVID-19.

Penelitian Zhang, dkk. (2020) menunjukkan di masa pandemi keinginan untuk isolasi ditentukan oleh sikap, persepsi norma sosial, dan persepsi kontrol perilaku. Penelitian Wise, dkk. (2020) menunjukkan bahwa persepsi resiko tertular dan persepsi dampak COVID-19 (ekonomi, pelayanan kesehatan) meningkat perilaku protektif individu. Studi Zhang, dkk. (2020) menunjukkan bahwa keinginan isolasi diri pada masa pandemi COVID-19 ditentukan pendidikan, status menikah atau tidak menikah dan status sosial ekonomi. Individu dengan taraf

pendidikan tinggi, sudah menikah dan status sosial ekonomi tinggi cenderung memiliki keinginan untuk isolasi diri pada masa pandemi COVID-19. Hal tersebut dapat disebabkan kepedulian, pengetahuan dan persepsi risiko COVID-19 tinggi, sehingga keinginan untuk melindungi diri lebih tinggi.

Konsep serupa mengenai *health literacy* yaitu sejauh mana individu memiliki kapasitas untuk memperoleh, memproses, dan memahami informasi pengetahuan yang kemudian membuat keputusan kesehatan yang tepat. Semakin rendah *health literacy* masyarakat maka semakin rendah pula kepedulian dan keyakinan untuk melindungi diri. Tuner (2017) menyebutkan faktor pembentuk *health literacy* dari dalam masyarakat adalah pendidikan, ekonomi, dan usia. Sementara faktor dari luar masyarakat adalah kemampuan komunikasi dan media yang digunakan tenaga kesehatan. Penelitian yang dilakukan Santosa (2012) menunjukkan lama pendidikan sebagai faktor paling bermakna dalam menentukan *health literacy* seseorang.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2019 nilai Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Jawa Timur adalah 71,50. Data ini menunjukkan posisi Jawa Timur memiliki IPM terendah di Jawa dan nilainya di bawah IPM nasional. Pada tahun 2019 BPS mengeluarkan ranking 10 besar IPM tertinggi di Indonesia dan Jawa Timur tidak termasuk. IPM sebagai indikator dari harapan hidup, pendidikan, melek huruf, dan standar hidup untuk semua wilayah di Indonesia. Oleh karenanya perilaku tidak patuh protokol kesehatan paling banyak terdapat di Jawa Timur yang berada di bawah IPM nasional, dimana salah satu indikator IPM adalah pendidikan.

Faktor agama dan etnis juga menjadi tantangan di Indonesia untuk membentuk kepatuhan masyarakat pada masa COVID-19. Tidak seperti kepribadian individu, dinamika kelompok menciptakan pola perilaku yang diperkuat oleh tekanan teman sebaya dan perilaku kolektif (Mansdorf, 2020). Satuan Tugas Penanganan COVID-19 pada 27 Agustus 2020 merasa kewalahan dengan berita bohong seputar pandemi ini COVID-19. Hal tersebut menunjukkan banyak berita yang menggoyahkan keyakinan tentang berbagai hal seputar pandemi ini beredar masyarakat Indonesia, dan salah satu penyebarannya melalui orang terdekat. Selain itu dengan adanya perilaku kolektif yang bersumber dari tradisi atau kepercayaan agama dapat mempengaruhi reaksi dari masyarakat seperti pada pemakaman jenazah sesuai protokol. Tradisi menghormati dan menyayangi orang mati seperti masih hidup merupakan fenomena biasa di berbagai tradisi maupun agama di Indonesia, sehingga dengan diberlakukannya protokol dalam memakamkan jenazah dapat menimbulkan reaksi penolakan.

Stigma adalah suatu keyakinan negatif dari individu atau kelompok mengenai sesuatu yang tampak dan tak tampak, terkontrol dan tidak terkontrol, penampilan, perilaku dan kelompok. Frost (2011) menyebutkan stigma memiliki dampak signifikan bagi individu dan sosial. Rasa takut sebagai salah satu faktor penyebab perilaku tidak patuh pada protokol kesehatan dapat menunjukkan bagaimana persepsi negatif atau stigma pada pasien dan pandemi COVID-19 di tengah masyarakat. Stigma dibentuk sebagai hasil konstruksi oleh masyarakat, dan budaya pada konteks tertentu (Major & O'Brien, 2005). Stigma dapat berupa penolakan sosial, gosip, kekerasan fisik, dan penolakan. Oleh karenanya stigma masyarakat pada pasien dan pandemi COVID-19 itu sendiri dapat mengakibatkan perasaan takut yang kemudian membentuk perilaku resisten terhadap diagnosa dan protokol kesehatan.

## SIMPULAN

Pandemi COVID-19 di dunia maupun di Indonesia yang masih berlanjut ini membuat masyarakat perlu untuk mengubah pola hidup sesuai dengan protokol yang telah ditetapkan pemerintah melalui kementerian kesehatan. Meskipun begitu masih banyak masyarakat yang tidak patuh dan menunjukkan perilaku menolak mengikuti protokol yang telah ditetapkan pemerintah. Berdasarkan analisis dari berita media *online* di Indonesia menunjukkan perilaku mengambil paksa jenazah atau penolakan terhadap proses pemakaman sesuai protokol kesehatan sering terjadi di Indonesia. Lokasi yang paling banyak menunjukkan perilaku tidak patuh pada protokol kesehatan adalah Jawa Timur. Sementara itu penyebab perilaku tidak patuh yang paling sering adalah karena adanya perasaan takut atau tidak percaya terhadap diagnosis positif COVID-19. Diperlukan riset lanjutan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan perilaku ketidakpatuhan pada protokol kesehatan dan faktor-faktor yang efektif membentuk perilaku patuh pada protokol kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditira, I., P. (2020). Tutup Jalan, Warga Tolak Jenazah Pasien Corona Dimakamkan di TPU SP 1 Mimika. <https://regional.kompas.com/read/2020/04/13/15524081/tutup-jalan-warga-tolak-jenazah-pasien-corona-dimakamkan-di-tpu-sp-1-mimika?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Agustina, D. (2020). RS Dadi Makassar Tak Kuasa Mencegah Saat Keluarga Ambil Paksa Jenazah PDP. <https://m.tribunnews.com/corona/2020/06/05/rs-dadi-makassar-tak-kuasa-mencegah-saat-keluarga-ambil-paksa-jenazah-pdp>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.
- Andriyani, F. (2020). Massa di Ambon Hadang Ambulans dan Ambil Paksa Jenazah COVID-19, Tak Mau Makamkan Sesuai Protap. <https://www.tribunnews.com/regional/2020/06/26/massa-di-ambon-hadang-ambulans-dan-ambil-paksa-jenazah-covid-19-tak-mau-makamkan-sesuai-protap>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.
- Arief, T., M., V. (2020). Tolak Rapid Test Massal, Pedagang Pasar Pinasungkulan Manado Rusak Pos Kesehatan. <https://manado.kompas.com/read/2020/06/22/21233151/tolak-rapid-test-massal-pedagang-pasar-pinasungkulan-manado-rusak-pos>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Bere, S., M. (2020). Diduga Kontak dengan Pasien Positif Covid-19, Puluhan Warga Desa Ini Tolak Jalani Rapid Test. <https://regional.kompas.com/read/2020/06/11/17595951/diduga-kontak-dengan-pasien-positif-covid-19-puluhan-warga-desa-ini-tolak?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- CNNIndonesia. (2020). 4 Orang Jadi Tersangka Jemput Paksa Jenazah Covid di Surabaya. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200612094259-12-512512/4-orang-jadi-tersangka-jemput-paksa-jenazah-covid-di-surabaya>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.

- CNNIndonesia. (2020). Keluarga Ambil Paksa Jenazah Pasien Covid Aceh, Ancam Petugas. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200716133414-20-525425/keluarga-ambil-paksa-jenazah-pasien-covid-aceh-ancam-petugas>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.
- CNNIndonesia. (2020). RSUD Ambon Minta Maaf Ada Kotoran di Peti Jenazah Corona. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200709210310-20-522998/rsud-ambon-minta-maaf-ada-kotoran-di-peti-jenazah-corona>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.
- CNNIndonesia. (2020). Tak Akurat, Pemkot Solo Tolak Beli Alat Rapid Test. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200415203859-20-493952/tak-akurat-pemkot-solo-tolak-beli-alat-rapid-test>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.
- CNNIndonesia. (2020). Tolak Protokol, Warga Pamekasan Ambil Paksa Jenazah Covid-19. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200613204223-20-513048/tolak-protokol-warga-pamekasan-ambil-paksa-jenazah-covid-19>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.
- CNNIndonesia. (2020). VIDEO: Aksi Ratusan Warga di Kediri Tolak Rapid Test. <https://www.cnnindonesia.com/tv/20200608165515-407-511124/video-aksi-ratusan-warga-di-kediri-tolak-rapid-test>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.
- CNNIndonesia. (2020). Warga Tolak Pemakaman Jenazah PDP Corona di Kapuas Kalteng. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200514045212-20-503137/warga-tolak-pemakaman-jenazah-pdp-corona-di-kapuas-kalteng>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.
- Daton, Z., D. (2020). PDP Corona Samarinda yang 2 Kali Mengamuk Tolak Isolasi Hasil Swab-nya Positif. <https://samarinda.kompas.com/read/2020/04/22/20074711/pdp-corona-samarinda-yang-2-kali-mengamuk-tolak-isolasi-hasil-swab-nya>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Farid, A., A. (2020). Positif Covid-19 saat Rapid Test, Satu Keluarga Tolak Dibawa ke RS: Kami Sehat, Mati Takdir Tuhan. <https://www.tribunnewswiki.com/2020/05/03/positif-covid-19-saat-rapid-test-satu-keluarga-tolak-dibawa-ke-rs-kami-sehat-mati-takdir-tuhan>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Frost, D. M. (2011). Social stigma and its consequences for the socially stigmatized. *Social and Personality Psychology Compass*: Vol. 5(11), Hal. 824-839.
- Gunawan, H. (2020). Tolak Jalani Swab Test Corona, 35 Orang Yang Berhubungan Dengan Karyawan TVRI Sumsel yang Meninggal. <https://www.tribunnews.com/corona/2020/07/17/tolak-jalani-swab-test-corona-35-orang-yang-berhubungan-dengan-karyawan-tvri-sumsel-yang-meninggal>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.
- Hartik, A. (2020). Rebut dan Makamkan Jenazah Pasien Covid-19, 2 Warga Ditangkap Polisi. <https://regional.kompas.com/read/2020/07/18/07225631/rebut-dan-makamkan-jenazah-pasien-covid-19-2-warga-ditangkap-polisi?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

- Himawan. (2020). 31 Orang yang Terlibat Pengambilan Paksa Jenazah PDP di Makassar Ditangkap. <https://makassar.kompas.com/read/2020/06/09/22225721/31-orang-yang-terlibat-pengambilan-paksa-jenazah-pdp-di-makassar-ditangkap?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Himawan. (2020). Warga Tolak Pemakaman Jenazah Mantan Anggota DPRD Sulsel yang Diduga Positif Corona. <https://makassar.kompas.com/read/2020/03/31/16561881/warga-tolak-pemakaman-jenazah-mantan-anggota-dprd-sulsel-yang-diduga-positif?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Ikhsan, A. (2020). Ini Penyebab Pedagang Pasar Cileungsi Bogor Usir Tenaga Medis. <https://regional.kompas.com/read/2020/06/11/09423451/ini-penyebab-pedagang-pasar-cileungsi-bogor-usir-tenaga-medis>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Ikhsan, A. (2020). Tak Terima Diingatkan Pakai Masker, Pria Mengaku Anggota Ajak Duel Ketua Kompleks. <https://bogor.kompas.com/read/2020/04/14/16264941/tak-terima-diingatkan-pakai-masker-pria-mengaku-anggota-ajak-duel-ketua>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.
- Iswara, A. J. (2020). Serupa tapi Tak Sama, Ini Bedanya Karantina di Wuhan dan Italia. <https://www.kompas.com/global/read/2020/03/10/171105670/serupatapi-tak-sama-ini-bedanya-karantina-di-wuhan-dan-italia?page=all>. Dilihat pada 30 Mei 2020.
- Jaya, T., P. (2020). Liang Lahat Sudah Digali, Pemakaman Jenazah Positif Corona di Lampung Ditolak 2 Kali. <https://regional.kompas.com/read/2020/04/01/12525841/liang-lahat-sudah-digali-pemakaman-jenazah-positif-corona-di-lampung-ditolak?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID19). [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_\\_9\\_Th\\_2020\\_tg\\_Pedoman\\_Pembatasan\\_Sosial\\_Berskala\\_Besar\\_Dalam\\_Penanganan\\_COVID-19.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__9_Th_2020_tg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf). Dilihat pada 30 Mei 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Status wabah corona di Indonesia ditetapkan sebagai bencana nasional. <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20200315/3633379/status-wabah-corona-indonesia-ditetapkanbencana-nasional/>. Dilihat pada 30 Mei 2020.
- Kurniati, P. (2020). Jenazah Dijemput Paksa Keluarga, Rupanya Positif Covid-19, Ini Akibatnya. <https://regional.kompas.com/read/2020/06/07/06000041/jenazah-dijemput-paksa-keluarga-rupanya-positif-covid-19-ini-akibatnya?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.



- Li, H., Hu, M. & Liu, S. (2020). The need to improve the laws and regulations relevant to the outbreak of COVID-19: What might be learned from China?. <http://jogh.org/documents/issue202001/jogh-10-010328.pdf>. Dilihat pada 30 Mei 2020.
- Li, Q., dkk. (2020). Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia. *The New England Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>. Dilihat pada 30 Mei 2020.
- Li, X., Zai, J., Wang, X. & Li, Y. (2020) Potential of large ‘first generation’ human-to-human transmission of 2019-nCoV. *Journal of Medical Virology*. <https://doi.org/10.1002/jmv.25693>. Dilihat pada 30 Mei 2020.
- Lova, C. (2020). Viral, Puluhan Orang Ambil Paksa Jenazah PDP Covid-19 di RS Mekar Sari Bekasi. <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/06/09/14455481/viral-puluhan-orang-ambil-paksa-jenazah-pdp-covid-19-di-rs-mekar-sari?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Maichel. (2020). Kontak dengan Pasien Positif, 55 Warga Tolak Rapid Test, Pintu Masuk Digembok. <https://regional.kompas.com/read/2020/05/20/20021231/kontak-dengan-pasien-positif-55-warga-tolak-rapid-test-pintu-masuk-digembok>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.
- Major, B. & O’Brien, L. T. (2005). The Social Psychology Of Stigma *Annual Review of Psychology*: Vol.56, Hal. 393–421.
- Manafe, I., N. (2020). Sejumlah Warga Ambil Paksa Jenazah PDP Covid-19 di Makassar, Sampel Swab Pasien Turut Dibawa. <https://www.tribunnews.com/regional/2020/06/05/sejumlah-warga-ambil-paksa-jenazah-pdp-covid-19-di-makassar-sampel-swab-pasien-turut-dibawa>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.
- Manafe, I., N. (2020). Warga di Makassar Ramai-ramai Tolak Rapid Test: Pajang Spanduk Penolakan Hingga Blokade Jalan. <https://www.tribunnews.com/regional/2020/06/09/warga-di-makassar-ramai-ramai-tolak-rapid-test-pajang-spanduk-penolakan-hingga-blokade-jalan>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.
- Mansdorf, I., J. (2020). Enforcing compliance with COVID-19 pandemic restrictions: Psychological aspects of a national security threat. <https://www.preventionweb.net/news/view/70917>.
- Mantalean, V. (2020). Tak Pernah Terima Sosialisasi, Warga Sawangan Depok Sempat Tolak Pemakaman Pasien Covid-19. <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/03/30/17033571/tak-pernah-terima-sosialisasi-warga-sawangan-depok-sempt-tolak-pemakaman>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.
- Movanita, A., N., K. (2020). Pelanggar PSBB di Jatinegara Kerap Tolak Sanksi Sosial Menyapu Jalan karena

Gengsi.<https://megapolitan.kompas.com/read/2020/05/18/13264911/pelanggar-psbb-di-jatinegara-kerap-tolak-sanksi-sosial-menyapu-jalan>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.

Mukaromah, V. F. (2020). Trending #DiRumahAjaDulu dan Mengapa Social Distancing Bisa Tekan Penularan Virus Corona?. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/17/061100265/trending-31-dirumahajadulu-dan-mengapa-social-distancing-bisa-tekan-penularan>. Dilihat pada 30 Mei 2020.

Nugraha, I. (2020). Kisah Pilu Jenazah Positif Corona di Tasikmalaya: Ditolak Warga, 24 Jam Tertahan di Ambulans. <https://regional.kompas.com/read/2020/03/30/13414001/kisah-pilu-jenazah-positif-corona-di-tasikmalaya-ditolak-warga-24-jam?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

Nuryanti. (2020). Pengakuan Ketua RT Tolak Pemakaman Perawat Korban Corona di Semarang: Aspirasi Warga hingga Menangis. <https://www.tribunnews.com/regional/2020/04/11/pengakuan-ketua-rt-tolak-pemakaman-perawat-korban-corona-di-semarang-aspirasi-warga-hingga-menangis>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.

Pati, K., A. (2020). Nekat, Keluarga di Kolaka Bongkar Plastik Jenazah Pasien PDP Virus Corona. <https://regional.kompas.com/read/2020/03/25/19055871/nekat-keluarga-di-kolaka-bongkar-plastik-jenazah-pasien-pdp-virus-corona?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

Patty, R., R. (2020). Anggap Corona Penyakit Bohongan, Puluhan Warga Ini Tolak Rapid Test. <https://regional.kompas.com/read/2020/06/19/16413531/anggap-corona-penyakit-bohongan-puluhan-warga-ini-tolak-rapid-test?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

Patty, R., R. (2020). Diduga Takut Jalani Rapid Test, Kepala BKD Buru dan Puluhan Bawahannya Bolos Kerja. <https://regional.kompas.com/read/2020/06/05/19164581/diduga-takut-jalani-rapid-test-kepala-bkd-buru-dan-puluhan-bawahannya-bolos?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

Patty, R., R. (2020). Tolak Rapid Test, Warga di Ambon Demo dan Hadang Petugas Medis. <https://regional.kompas.com/read/2020/06/04/16382491/tolak-rapid-test-warga-di-ambon-demo-dan-hadang-petugas-medis?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

Perdana, P., P. (2020). Warga Sekitar Secapa AD Tolak Rapid Test, Gugus Tugas: yang Datang hanya 28 Orang. <https://bandung.kompas.com/read/2020/07/09/13020481/warga-sekitar-secapa-ad-tolak-rapid-test-gugus-tugas-yang-datang-hanya-28?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

Pratama, A., M. (2020) Enggan Pakai Masker, Erick Thohir: Masker Itu untuk yang Sakit. <https://money.kompas.com/read/2020/03/11/140800126/enggan-pakai-masker-erick-thohir-masker-itu-untuk-yang-sakit?page=all>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.

Prodjo, W., A. (2020). Pedagang dan Pengunjung Pasar Kebayoran Lama Banyak yang Tak Pakai Masker. <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/07/06/13574511/pedagang-dan-pengunjung-pasar-kebayoran-lama-banyak-yang-tak-pakai-masker>.

pengunjung-pasar-kebayoran-lama-banyak-yang-tak-pakai-masker.Dilihat pada 8 Agustus 2020.

Purba, D., O. (2020). Warga Tolak Pemakaman Jenazah Positif Covid-19 di Kota Pasuruan, Ada yang Bawa Parang.<https://regional.kompas.com/read/2020/04/13/19011251/warga-tolak-pemakaman-jenazah-positif-covid-19-di-kota-pasuruan-ada-yang?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

Putra, P. (2020). Anggota Dewan Tak Mau Pakai Masker, Saat Diingatkan Malah Maki Petugas. <https://regional.kompas.com/read/2020/05/12/13350061/anggota-dewan-tak-mau-pakai-masker-saat-diingatkan-malah-maki-petugas?page=all>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.

Rachmawati, F. (2020). Ini Alasan Keluarga Ambil Paksa Jenazah Pasien Covid-19 di RSUD Mataram. <https://regional.kompas.com/read/2020/07/09/14253491/ini-alasan-keluarga-ambil-paksa-jenazah-pasien-covid-19-di-rsud-mataram?page=all>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.

Rosidin, I. (2020). Tanpa Masker, Jerinx SID Ikut Demo Tolak Rapid Test, Satpol PP: Tak Ada Sanksi. <https://regional.kompas.com/read/2020/07/27/14354851/tanpa-masker-jerinx-sid-ikut-demo-tolak-rapid-test-satpol-pp-tak-ada-sanksi>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.

Rosidin, I. (2020). Termakan Hoaks, Sejumlah Warga Tolak Dahinya Diperiksa Menggunakan Thermo Gun.<https://regional.kompas.com/read/2020/07/23/21000391/termakan-hoaks-sejumlah-warga-tolak-dahinya-diperiksa-menggunakan-thermo-gun>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.

Santosa, K., S. (2020). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kemelekan Kesehatan Pasien di Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Kiara, DKI Jakarta Tahun 2012*. (Tesis). Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Indoneia, Depok.

Sari, A., M. (2020). Kasus Pengambilan Paksa Jenazah Pasien Corona di Ambon, Polisi Usut Oknum yang Hasut Warga. <https://papua.tribunnews.com/2020/06/26/kasus-pengambilan-paksa-jenazah-pasien-corona-di-ambon-polisi-usut-oknum-yang-hasut-warga>. Dilihat pada 10 Agustus 2020.

Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. (2020). Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Wrus Disease 2019 (COVID-19). [https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP\\_Nomor\\_21\\_Tahun\\_2020.pdf](https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP_Nomor_21_Tahun_2020.pdf). Dilihat pada 30 Mei 2020.

Surya. (2020). Yakin Meninggal Bukan Karena Covid-19, Belasan Anggota Keluarga Jemput Paksa Jenazah Rusmiani di RS. <https://www.tribunnews.com/regional/2020/06/09/yakin-meninggal-bukan-karena-covid-19-belasan-anggota-keluarga-jemput-paksa-jenazah-rusmiani-di-rs>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.

- Turner, T. (2017). Health Literacy and Medical Education. *Springer Briefs in Public Health*. <https://www.springer.com/gp/book/9783319507989>.
- Wismabrata, M., H. (2020). Detik-detik Warga Surabaya Terekam Ambil Paksa Jenazah Positif Covid-19, Nekat Buka Peti. <https://regional.kompas.com/read/2020/06/09/11350031/detik-detik-warga-surabaya-terekam-ambil-paksa-jenazah-positif-covid-19-nekat>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Wismabrata, M., H. (2020). Fakta Polisi Ngamuk Ditegur Tak Pakai Masker, Kabur Pakai Fortuner hingga Dimutasi Kapolda Jabar. <https://regional.kompas.com/read/2020/05/26/04240051/fakta-polisi-ngamuk-ditegur-tak-pakai-masker-kabur-pakai-fortuner-hingga?page=all>. Dilihat pada 8 Agustus 2020.
- World Health Organization. (2020). Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-205. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200812-covid-19-sitrep-205.pdf?sfvrsn=627c9aa8\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200812-covid-19-sitrep-205.pdf?sfvrsn=627c9aa8_2). Dilihat pada 20 Agustus 2020.
- Zain, F., M. (2020). Jenazah Ditolak Warga, Bupati Banyumas Pimpin Pemindahan Makam Pasien Positif Covid-19. <https://regional.kompas.com/read/2020/04/01/15004441/jenazah-ditolak-warga-bupati-banyumas-pimpin-pemindahan-makam-pasien-positif>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Zain, F., M. (2020). PNS dan Perangkat Desa Jadi Tersangka Penolakan Pemakaman Jenazah Covid-19 di Banyumas. <https://regional.kompas.com/read/2020/04/15/09560181/pns-dan-perangkat-desa-jadi-tersangka-penolakan-pemakaman-jenazah-covid-19>. Dilihat pada 9 Agustus 2020.
- Zhang, X., Wang, F., Zhu, C. & Wang, Z. (2020). Willingness to Self-Isolate When Facing a Pandemic Risk: Model, Empirical Test, and Policy Recommendations. *International Journal of Environmental, Research and Public Health*: Vol. 17, Hal. 197.
- Zhu, H. B., Wei, L. & Niu, P. (2020). The novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *Global Health Res Policy*: 5:9. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/339628619\\_The\\_novel\\_coronavirus\\_outbreak\\_in\\_Wuhan\\_China](https://www.researchgate.net/publication/339628619_The_novel_coronavirus_outbreak_in_Wuhan_China) pada 29 Mei 2020.

# STRATEGI *COPING* TENAGA KESEHATAN DALAM MENGATASI DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI COVID-19

**Beucilla Evelynlania Puteri, Trycia Graciella, Annastasia Ediati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

cilla.evelin@gmail.com

## **Abstract**

The Coronavirus initially appeared in Wuhan, China, 2019. This virus initially spread only in Wuhan City, causing the local Government there to implement a lockdown policy on January 23<sup>rd</sup>, 2020. Corona Virus Disease, otherwise known as COVID-19, has been a pandemic that its spread is still ongoing. This tragic situation undoubtedly affected all aspects of life, including human mental health, especially for the health workers. They that must be on the frontline and this made them particularly at risk. This study aimed to find out what are the coping strategies used by the health workers facing this pandemic. This research is using a systematic literature review as its methodology. Several databases that are used in this study are Science Direct, ProQuest, SpringerLink and Scopus. There are 401 articles were found using the same keywords: coping, health worker, covid. The most common coping strategies used by the health workers are, seeking for social support, refocusing on planning and positive reappraisal, limiting media and sharing exposure about Covid-19, religious coping, and altruism. These findings emphasize the strategies used for being emotionally prepared through a mental health crisis facing by the health workers lately.

**Keywords:** covid-19; pandemic; lockdown; coping strategy, mental health, medical staff, health workers

## **Abstrak**

Virus Corona awalnya muncul di Wuhan, Tiongkok pada tahun 2019. Virus ini terjadi awalnya hanya menyebar di Kota Wuhan sehingga menyebabkan Pemerintah setempat yang ada disana menerapkan kebijakan di Kota Wuhan yaitu di *lockdown* pada tanggal 23 Januari 2020. Corona Virus Disease, atau dikenal sebagai COVID-19, telah menjadi pandemi dan penyebarannya masih berlangsung hingga saat ini. Tidak dapat dipungkiri bahwa situasi ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan, situasi ini tidak dapat diragukan lagi juga akan berdampak pada kesehatan mental manusia, terutama tenaga kesehatan, yang harus berada di garis depan yang sangat berisiko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja strategi coping yang digunakan oleh petugas kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi Covid-19. Penelusuran pustaka sistematis digunakan sebagai metode dalam penelitian ini. Penelusuran pustaka yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa database elektronik seperti Science Direct, ProQuest, SpingerLink, dan Scopus. Penelusuran pada semua database dilakukan dengan memasukkan kata kunci yang sama, yaitu coping, health worker, covid. Ditemukan 401 artikel yang muncul pada database dan dengan kata kunci tersebut, kemudian hanya ada 6 artikel yang sesuai dengan abstrak dan kata kunci tersebut yang dapat dianalisis. Strategi coping yang paling umum digunakan oleh petugas kesehatan adalah, mencari dukungan sosial, fokus pada perencanaan, penilaian ulang positif, pembatasan konsumsi media dan penyebaran informasi mengenai Covid-19, coping agama, serta fokus pada altruisme. Temuan ini menekankan alternatif strategi yang digunakan untuk dipersiapkan secara emosional melalui krisis kesehatan mental yang dihadapi oleh petugas kesehatan belakangan ini.

**Kata kunci:** covid-19; pandemic; lockdown; coping strategy, mental health, medical staff, health workers.

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2019, virus Corona baru menyerang Tiongkok dan menyebar ke seluruh dunia dalam waktu singkat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) mengganti namanya menjadi penyakit Corona Virus 2019 (Covid-19) dan dinyatakan sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Dalam situasi kritis seperti sekarang ini, banyaknya individu yang terinfeksi virus ini menjadikan jumlah pasien di rumah sakit juga mengalami penambahan yang signifikan. Hal ini sangat mempengaruhi tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit. Secara khusus, tenaga kesehatan merupakan garda terdepan untuk menangani dan terpapar secara langsung pasien Covid-19; karena itu mereka mungkin dianggap sebagai salah satu yang paling rentan terhadap situasi krisis seperti sekarang ini, kondisi yang paling rentan yang dialami oleh tenaga kesehatan yaitu stres psikologis dan gejala kesehatan mental lainnya (Lai et al., 2020; Tian et al., 2020). Stres pada "proses tubuh yang diakibatkannya dari keadaan yang menempatkan tuntutan fisik atau psikologis pada individu" (Selye, 1973); meskipun tingkat stres tertentu dapat memfasilitasi pelaksanaan tugas, hal ini menjadi bermasalah ketika tuntutan melebihi sumber daya yang dirasakan untuk mengatasinya (Folkman & Lazarus, 1988). Menurut penelitian sebelumnya, selama pandemi terakhir (SARS dan MERS), petugas kesehatan melaporkan tingkat stres yang tinggi (Tam, Pang, Lam, & Chiu, 2004; Lee, Kang, Cho, Kim, & Park, 2018). Dampak keadaan darurat ini pada petugas kesehatan dapat meningkatkan stres mereka dan ini dapat dikaitkan dengan variabel lain seperti kecemasan dan depresi (Verma, Mythily, Chan, Deslypere, Teo, & Chong, 2004; Liu, Kakade, Fuller, Fan, Fang, Kong, Guan, Wu, 2012). Tingkat stres yang berlebihan merupakan faktor kritis yang dapat mempengaruhi lingkungan kerja dan kesepakatan dalam pekerjaan, terutama selama keadaan darurat (Müller et al., 2009). Selanjutnya, stres kerja kronis di antara petugas kesehatan mungkin terkait dengan kepuasan kerja, kesehatan fisik dan gejala pasca trauma (Rice, Glass, Ogle, & Parsian, 2014; Blau, Bentley, & Eggerichs - Purcell, 2012), juga menghasilkan konsekuensi psikologis jangka panjang (Khalid, Khalid, Qabajah, Barnard, & Qushmaq, 2016). Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui dan mengkaji lebih dalam tentang bagaimana strategi tenaga kesehatan dalam mengelola dan mengatasi stress yang dialaminya.

Penelitian terbaru menggaris bawahi pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar, istirahat pada jam kerja, menjaga kesehatan dan melakukan latihan fisik. Selain itu, menjaga rutinitas pribadi dapat membantu memperoleh perasaan keamanan dan kontrol (Petzold, Plag, & Stroehle, 2020). Hubungan antara stres dan strategi koping telah menjadi topik penelitian sebelumnya (Phua et al., 2005; Khalid et al., 2016; Cai et al., 2020), karena dalam situasi kritis stres dapat mempengaruhi banyak orang, tetapi tanggapan individu bervariasi sesuai dengan strategi koping yang berbeda (Folkman, 2010). Strategi koping mengacu pada upaya perilaku dan kognitif yang membantu mengurangi tekanan situasi stres (Folkman & Lazarus, 1985) dan digunakan saat itu tuntutan melebihi sumber daya individu (Martínez, Méndez, Ruiz-Esteban, Fernández-Sogorb, & García-Fernández, 2020). Penggunaan strategi koping mengakibatkan dikaitkan dengan rendahnya tingkat stres (Yin, Huang, & Lv, 2018; Martínez et al., 2020). Sebuah penelitian melaporkan bahwa strategi koping yang paling umum digunakan oleh petugas kesehatan termasuk penerimaan situasi kritis dan penggunaan pandangan positif saat bekerja (Wong et al., 2005). Begitu pula dengan (Khalid et al., 2016) menguraikan bahwa sikap positif di tempat kerja memiliki dampak terbesar dalam mengurangi stres staf. Tercatat bahwa petugas kesehatan mungkin tidak cukup siap dan didukung untuk mengatasi stres dan hal ini berdampak negatif

lingkungan kerja (Healy & Tyrrell, 2011). Selama situasi yang sangat menegangkan, strategi koping yang paling banyak digunakan oleh dokter adalah mempertahankan kehidupan normal, memikirkan solusi, mempertahankan kontrol situasional dan pencarian informasi (Xu et al., 2019). Diantara sumber daya yang digunakan untuk menangani peristiwa kehidupan besar, agama dan dukungan sosial telah disarankan untuk mewakili strategi koping adaptif (Imperatori et al., 2020; Martínez et al., 2020). Maka dapat disimpulkan pertanyaan penelitian ini adalah, untuk mengkaji apa saja strategi koping yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi Covid-19. Secara khusus, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apa saja strategi coping yang digunakan oleh petugas kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi Covid-19.

## **METODE**

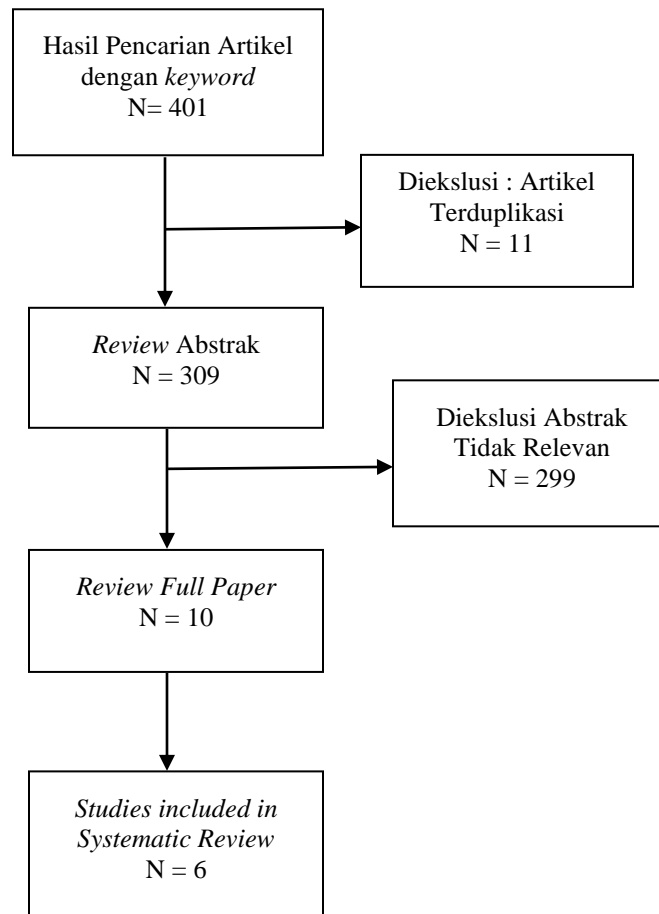
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic review*. Tahapan *systematic review* dilakukan mengacu pada tahapan *systematic review* untuk penelitian psikologi Carvalho et al, (2019) dan mengacu pada PRISMA *guideline* (Moher et al, 2009). Penelusuran pustaka yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa database elektronik seperti Science Direct, ProQuest, SpringerLink, dan Scopus. Pencarian artikel dilakukan pada tanggal 03 sampai 10 Agustus 2020. Database elektronik tersebut dipilih berdasarkan pertimbangan aksesibilitas penulis dan ketersediaan artikel publikasi di bidang psikologi. Penelusuran pada semua database dilakukan dengan memasukkan kata kunci yang sama, yaitu coping, health worker, covid.

Berdasarkan hasil penelusuran pustaka pada empat database yang telah dipilih, didapatkan 401 artikel. Dari 401 artikel yang didapatkan, ada 38 artikel dari Scopus, 123 artikel dari ScienceDirect, 240 artikel dari ProQuest, dan tidak ada artikel yang sesuai dengan *keyword* di SpringerLink. Setelah itu dilakukan pendataan dan pengecekan duplikasi artikel untuk memastikan berapa jumlah sebenarnya dari artikel yang tersedia berdasarkan kata kunci tersebut. Pendataan keseluruhan judul penelitian juga dilakukan sembari menyeleksi abstrak untuk menilai apakah artikel tersebut relevan dengan topik bahasan. Setelah menyeleksi artikel jurnal berdasarkan abstrak didapatkan 10 artikel, peneliti melakukan langkah selanjutnya, yaitu menyeleksi artikel jurnal dengan membaca keseluruhan penelitian dan memasukkan poin-poin penting ke dalam matriks jurnal. Setelah itu mendapatkan 6 artikel yang sesuai dengan kriteria penyeleksian jurnal, ada 4 yang tidak sesuai dengan artikel tersebut 2 artikel yang tidak berbahasa Inggris, 1 artikel yang tidak bisa diakses, dan 1 bukan artikel penelitian. Pencarian dilakukan dengan mengaktifkan filter yang hanya menampilkan artikel jurnal penelitian saja, hal ini dilakukan untuk menghindari munculnya bentuk-bentuk publikasi lainnya seperti *review*, *corresponden*, *letter of editor*, dan lain-lain, artikel berbahasa Inggris, diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2010-2020). Proses seleksi artikel secara mendetail dapat dilihat pada **Gambar.1**.

### **Kriteria Seleksi**

Untuk mendapatkan artikel jurnal yang relevan, terdapat beberapa kriteria dalam proses penyeleksian jurnal. Kriteria inklusi yang digunakan adalah: 1) artikel penelitian mengkaji tentang strategi coping tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi Covid-19 2) artikel penelitian berbentuk laporan hasil penelitian (*original article*), bukan *review*, *case*

report atau lainnya; 3) artikel ditulis dalam Bahasa Inggris. Sedangkan, kriteria eksklusi yang digunakan adalah artikel *review*, *corresponden*, *letter of editor*, tidak berbahasa inggris, dan artikel penelitian yang tidak mengkaji strategi coping yang dilakukan. Proses seleksi artikel selengkapnya dapat dilihat pada **Gambar 1**.



**Gambar 1.** Diagram Alur Seleksi Artikel

### Analisis

Berdasarkan 6 artikel publikasi yang relevan untuk direviu, peneliti merangkum hasil penelitian mencakup tempat penelitian, jenis penelitian, tema penelitian, jenis tenaga kesehatan, instrumen penelitian, partisipan penelitian, dan strategi coping. Dari hasil rangkuman tersebut akan dirumuskan apa saja strategi coping yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi covid-19. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada **Tabel 1**.

**Tabel 1.** Matriks Review



## HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Tempat (Ref)	Jenis Penelitian	Tema Penelitian	Tenaga Kesehatan	Instrumen	Partisipan	Strategi Coping
1	New York (Shechter et al., 2020)	survey	Distres, strategi coping, preferensi dukungan	Dokter, praktisi, residen, staff, perawat	<i>Six types of coping behaviors</i> (disusun oleh peneliti)	974	Aktivitas fisik (59%), coping berbasis agama (23%), yoga (25%) dan atau meditasi (23%), terapi bicara (26%), dukungan sosial virtual (16%), dan strategi lainnya (16%)
2	Wuhan (Kang et al., 2020)	kuantitatif	Kesehatan mental, kebutuhan psikologis, layanan psikologis	Dokter dan perawat	<i>Accessed mental healthcare service questionnaire</i> (disusun oleh peneliti)	994	<i>Self-help</i> dengan materi seperti buku (36.3%), <i>self-help</i> melalui media daring (50.4%) dan konseling atau psikoterapi (17.5%)
3	Pakistan (Munawar & Choudhry, 2020)	kualitatif	Strategi coping, faktor protektif tantangan	-	wawancara semi terstruktur	15	Membatasi paparan media, membatasi perbincangan terkait tugas akibat pandemic, coping berbasis agama, altruisme
4	Italia (Babore et al., 2020)	kuantitatif	Faktor protektif dan resiko distres, paparan langsung covid-19, strategi coping	Dokter, perawat, teknisi Kesehatan dan professional Kesehatan lainnya	The COPE-New Italian Version (COPE-NVI-25; Sica et al, 2008; Foà et al., 2015)	595	<i>Positive attitude</i> , mencari dukungan sosial dan penghindaran
5	China (Huang, xu, & Liu, 2020)	kuantitatif komparatif	Respons emosional, strategi coping	Perawat dan mahasiswa jurusan keperawatan	BriefCOPE prepared by Carver (1997)	802	<i>Problem focused coping</i> dan <i>emotion focused coping</i> . Perawat lebih menggunakan <i>problem focused coping</i> dibanding mahasiswa. Partisipan wanita lebih menggunakan <i>problem focused coping</i> dibanding pria.
6	Romania (Man et al., 2020)	Kuantitatif	Persepsi terhadap penyakit, level stress, distress emosional, strategi coping	Dokter, residen, perawat dan <i>caregiver</i>	Evaluating the Cognitive-Emotional Coping Questionnaire (CERQ)	140	59.5% menerima dukungan sosial dari keluarga, teman dan pasangan. Strategi coping yang paling banyak digunakan adalah <i>positive reappraisal</i> dan <i>refocus on planning</i> yang prevalesinya lebih besar dibanding pemakaian pada populasi umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apa saja strategi coping yang digunakan oleh petugas kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi Covid-19. Berdasarkan keenam artikel yang telah direview, terdapat empat negara tempat dilaksanakannya keenam penelitian tersebut. Terdapat dua negara yang cukup favorit dijadikan tempat penelitian yaitu China dan Italia. Penelitian ini juga didasari karena China merupakan negara dimana pandemi ini berasal dan Italia sempat memiliki lonjakan yang sangat tinggi.

Jika dikorelasikan, kedua penelitian di China cenderung menggunakan *problem focused coping*. Pada penelitian di Wuhan, dijabarkan secara rinci bentuk kegiatan yang dilakukan, baik dengan *self-help* maupun bantuan profesional. *Problem focused coping* merupakan alternatif coping yang dapat langsung menyelesaikan sumber stressor yang ada. Hal ini dapat dipahami, mengingat ketika kota dilanda bencana memataikan berskala besar, akan memicu berbagai masalah kesehatan mental (Uemoto et al., 2000).

Pada penelitian di Italia, strategi coping yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi Covid-19 juga dipengaruhi oleh keputusan dari Pemerintah Italia. Pemerintah memberlakukan tindakan jarak sosial untuk semua orang, terutama bagi tenaga kesehatan yang berhubungan dengan pasien Covid-19. Sedangkan, pada penelitian di Italia strategi coping yang lazim digunakan adalah dengan mencari dukungan sosial. Hal ini bisa membuat frustrasi petugas kesehatan dan bisa lebih membuat stres dibandingkan dalam situasi lainnya, karena mereka dibatasi juga oleh jarak dalam mencari dukungannya. Pada penelitian yang lainnya, strategi coping berbasis agama menjadi salah satu alternatif yang dilakukan (Imperatori et al., 2020; Martínez et al., 2020). Di tengah situasi pandemi yang penuh dengan ketidakpastian, spiritualitas dan religiusitas dapat memengaruhi persepsi dan pemikiran tenaga kesehatan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan.

Keseluruhan partisipan yang terlibat dalam penelitian ini 3.520 orang, setting pengambilan datanya secara umum yaitu tenaga kesehatan Partisipan penelitian antara lain dokter, perawat, teknisi kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya. Artikel yang telah direview dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, ada satu penelitian yang menggunakan penelitian kualitatif. Seluruh artikel yang telah direview berisi tentang apa saja strategi coping yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam menghadapi dampak psikologis pandemi covid-19. Variabel yang paling umum dikaitkan dengan strategi coping yaitu *distress*, baik sebagai variabel independen maupun dependen. *Distress* merupakan variabel yang memang sudah banyak dikaji dan terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan strategi coping. Selain itu, memang tidak dapat dipungkiri bahwa situasi pandemi ini menjadi stressor yang luar biasa bagi tenaga kesehatan (Shanafelt, Ripp, & Trockel, 2020).

Dari hasil analisis rangkuman yang terdapat pada **Tabel 1**, dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi coping yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis adanya pandemi Covid-19 yaitu dengan berpikiran dan bersikap positif, dimana pikiran dan sikap yang dimiliki oleh tenaga kesehatan merupakan pelindung terkuat dalam menghadapi situasi maupun kondisi yang tertekan. Faktanya, semakin tinggi sikap positif, semakin rendah tingkat kesusahan yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan sikap positif di tempat kerja sebagai strategi dengan dampak terbesar dalam mengurangi stres

(Khalid et al., 2016; Cai et al., 2020). Faktor ini mengacu pada strategi koping fungsional yang memungkinkan individu untuk bersikap positif menafsirkan kembali situasi negatif, karena terkait dengan kesehatan mental yang ada di dalam dirinya, psikologis yang lebih besar kesejahteraan dan kualitas hidup yang lebih baik (Flesia et al., 2020).

Selain itu juga ada dua strategi koping lainnya, yaitu dukungan dan penghindaran sosial, merupakan faktor risiko. Strategi coping ini dikelompokkan dalam disfungsional reaksi terhadap situasi stres karena berkaitan dengan strategi yang dimiliki oleh tenaga kesehatan berdasarkan penghindaran (seperti penolakan) ketika mereka menghadapi situasi dan kondisi yang tertekan. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian sebelumnya tentang hubungan antara coping dan respon terhadap pandemi Covid-19 (Phua et al., 2005; Teasdale, Yardley, Schlotz, & Michie, 2012). Ekspektasi dan dukungan sosial yang lebih tinggi dapat mempengaruhi tekanan yang diterima oleh tenaga kesehatan. Penelitian sebelumnya tentang sosial dukungan menganggapnya sebagai strategi fungsional untuk mengatasi situasi bermasalah (Litman, 2006; Martínez et al., 2020).

Instrumen yang sering digunakan untuk mengukur strategi coping oleh tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi Covid-19 yaitu COPE terdiri dari beberapa item (emosional, dukungan sosial, dukungan sosial instrumental, pelampiasan emosi dan fokus pada emosi), yang lebih adaptif atau kurang adaptif.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian *systematic review* menunjukkan bahwa ada berbagai macam strategi coping yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian *systematic review* juga menunjukkan bahwa strategi coping yang sering digunakan oleh tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis yaitu fokus kembali pada perencanaan dan penilaian ulang secara lebih positif, dengan berpikiran dan bersikap positif bagaimana pun situasi dan kondisinya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menemukan sikap positif di tempat kerja sebagai strategi dengan dampak terbesar dalam mengurangi stres (Khalid et al., 2016; Cai et al., 2020). Faktor ini mengacu pada strategi koping fungsional yang memungkinkan individu untuk bersikap positif menafsirkan kembali situasi negatif, karena terkait dengan kesehatan mental yang ada di dalam dirinya, psikologis yang lebih besar kesejahteraan dan kualitas hidup yang lebih baik (Flesia et al., 2020)..Dalam berbagai hasil penelitian *systematic reviews* strategi koping yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mengatasi dampak psikologis akibat adanya pandemi Covid-19 sudah sangat banyak, tetapi yang dapat diperhatikan lebih lanjut lagi yaitu mengenai penilaian ulang yang lebih positif dan fokus kembali pada perencanaan, yang terlihat begitu menjadi masalah yang umum, sehingga diperlukan adanya strategi coping lebih lanjut untuk tenaga kesehatan dalam mengatasi dampak psikologis pandemi Covid-19. Strategi coping yang dimaksud disini yaitu strategi coping yang memberikan frekuensi dalam jangka panjang yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan. Biasanya frekuensi strategi koping yang dilakukan yaitu jangka pendek hanya dilakukan pada saat tenaga kesehatan tersebut merasakan stres, panik, cemas dengan adanya pandemi Covid-19, sebaiknya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam melakukan berbagai macam strategi coping dapat dilakukan dengan jangka panjang dalam situasi dan kondisi apapun, sehingga harapannya dengan diterapkannya strategi coping dengan jangka

panjang dapat membiasakan tenaga kesehatan untuk dapat tenang ketika dihadapkannya kembali situasi dan kondisi yang mengancam sekalipun misalnya seperti pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. Sehingga tenaga kesehatan dapat menjalankan tugasnya dengan penuh tanggung jawab dan senang hati.

## DAFTAR PUSTAKA

- Blau, G., Bentley, M. A., & Eggerichs-Purcell, J. (2012). Testing the impact of emotional labor on work exhaustion for three distinct emergency medical service (EMS) samples. *Career Development International*, 17(7), 626-645. <https://doi.org/10.1108/13620431211283788>
- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e9241711. <https://doi.org/10.12659%2FMSM.924171>
- Carver CS. 199. "You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE". *International Journal of Behavioral Medicine*, 4: 92-100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6) PMID: 16250744.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-oncology*, 19(9), 901-908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Healy, S., & Tyrrell, M. (2011). Stress in emergency departments: experiences of nurses and doctors. *Emergency Nurse*, 19(4), 31-37. <https://doi.org/10.7748/en2011.07.19.4.31.c8611>.
- Huang L, Lei W, Xu F, Liu H, Yu L. 2020. Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLoS ONE* 15(8): e0237303. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>.
- Imperatori, C., Bersani, F. S., Massullo, C., Carbone, G. A., Salvati, A., Mazzi, G., Cicerale G., Carrara A., & Farina, B. (2020). Neurophysiological correlates of religious coping to stress: a preliminary eeg power spectra investigation. *Neuroscience Letters*, 728, 134956. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2020.134956>.
- Kang, et al. 2020. "Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-

sectional study”. *Brain, Behavior, and Immunity* 87: 11-17.

- Khalid, I., Khalid, T. J., Qabajah, M. R., Barnard, A. G., & Qushmaq, I. A. (2016). Healthcare workers emotions, perceived stressors and coping strategies during a MERS-CoV outbreak. *Clinical Medicine & Research*, 14(1), 7-14. <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1303>.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factor associated with mental health outcomes among health care workers exposed to Coronavirus Disease 2019, *Jama Network Open*, 3, 3. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>.
- Lee, S. M., Kang, W. S., Cho, A. R., Kim, T., & Park, J. K. (2018). Psychological impact of the 2015 MERS outbreak on hospital workers and quarantined hemodialysis patients.
- Liu X, Kakade M, Fuller CJ, Fan B, Fang Y, Kong J, Guan Z, Wu P. (2012) Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Comprehensive Psychiatry*. 53(1), 15–23.
- Man. et al. 2020. “Disease Perception and Coping with Emotional Distress During COVID-19 Pandemic: A Survey Among Medical Staff”. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 4899; doi:10.3390/ijerph17134899.
- Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in Psychology*, 11, 591. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00591>.
- Müller, M. P., Hänsel, M., Fichtner, A., Hardt, F., Weber, S., Kirschbaum, C., Eich, C., Rudera S., Walchers F., Kocha T., & Eiche C. (2009). Excellence in performance and stress reduction during two different full scale simulator training courses: a pilot study. *Resuscitation*, 80(8), 919-924. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2009.04.027>.
- Munawar & Choudry. 2020. “Exploring Stress Coping Strategies of Frontline Emergency Health Workers dealing Covid-19 in Pakistan: A Qualitative Inquiry”. *AJIC: American Journal of Infection Control*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.06.214>.
- Petzold, M. B., Plag, J., & Stroehle, A. (2020). Dealing with psychological distress by healthcare professionals during the COVID-19 pandemic. *Der Nervenarzt*, 1-5. <https://doi.org/10.1007/s00115-020-00905-0>.
- Phua, D. H., Tang, H. K., & Tham, K. Y. (2005). Coping responses of emergency physicians and nurses to the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak. *Academic Emergency Medicine*, 12(4), 322-328. <https://doi.org/10.1197/j.aem.2004.11.015>.
- Rice, V., Glass, N., Ogle, K. R., & Parsian, N. (2014). Exploring physical health perceptions, fatigue and stress among health care professionals. *Journal of Multidisciplinary*

Healthcare, 7, 155. <https://dx.doi.org/10.2147%2FJMDH.S59462>.

Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept, *Am Scientist*, 61, 692-699.

Shanafelt, T., Ripp, J., & Trockel, M. (2020). Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the covid-19 pandemic. *JAMA - Journal of the American Medical Association*. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.5893>.

Shechter, et al. 2020. “ Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic”. *General Hospital Psychiatry* 66: 1–8.

Tam, C. W. C., Pang, E. P. F., Lam, L. C. W., & Chiu, H. F. K. (2004). Severe acute respiratory syndrome (SARS) in Hong Kong in, 2003: Stress and psychological impact among frontline healthcare workers. *Psychological Medicine*, 34(7), 1197–204 <https://doi.org/10.1017/S0033291704002247>.

Uemoto, M., Shioyama, A., Koide, K., Honda, M., Takamiya, S., Shirakawa, K., ... Yamamoto, K. (2000). The mental health of school children after the great hanshin-awaji earthquake: i. epidemiological study and risk factors for mental distress. *seishin shinkeigaku zasshi = psychiatria et neurologia japonica*.

Verma, S., Mythily, S., Chan, Y. H., Deslypere, J. P., Teo, E. K., & Chong, S. A. (2004). Post-SARS psychological morbidity and stigma among general practitioners and traditional Chinese medicine practitioners in Singapore. *Ann Acad Med Singapore*, 33(6), 743-8.

Wong, T. W., Yau, J. K., Chan, C. L., Kwong, R. S., Ho, S. M., Lau, C. C., & Lit, C. H. (2005). The psychological impact of severe acute respiratory syndrome outbreak on healthcare workers in emergency departments and how they cope. *European Journal of Emergency Medicine*, 12(1), 13-18. <https://doi.org/10.1097/00063110-200502000-00005>.

Xu, H. G., Johnston, A. N., Greenslade, J. H., Wallis, M., Elder, E., Abraham, L., Thom O., Carlstrom e., & Crilly, J. (2019). Stressors and coping strategies of emergency department nurses and doctors: A cross-sectional study. *Australasian Emergency Care*, 22(3), 180-186. <https://doi.org/10.1016/j.auec.2018.10.005>.

Yin, H., Huang, S., & Lv, L. (2018). A multilevel analysis of job characteristics, emotion regulation, and teacher well-being: a job demands-resources model. *Frontiers in Psychology*, 9, 2395. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02395>.

# PROBLEM PSIKOPATOLOGI DI ERA PANDEMI COVID-19

Shania Salma Tsabita, Rahma Lie Aifa, Annastasia Ediaty

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

shania.tsabita@gmail.com

## Abstract

Since WHO release statement in March 2020 that COVID-19 was characterized as a pandemic, there were about 16.8 million people from 216 countries were confirmed as COVID-19 positive cases. The pandemic forces people to adapt to rapid changes in health, social, education, and employment setting. These changes bring enormous impact physically and psychologically. This study aims to identify determine the psychopathology reported during the COVID-19 pandemic and the characteristics of individuals experiencing these problems. We conducted literature review on previous studies reporting psychopathological problems during the COVID-19 pandemic. We searched on the following databases: Scopus, Science direct, ProQuest. The results of data analysis revealed that anxiety, depression, obsessive compulsive, and stress were increased during pandemi covid-19. Moreover, insomnia, somatic, phobia, paranoid, psikotik, smartphone addiction, and cyberchondria also reported during the pandemic. With regards to psychopathology, individuals aged 18-99 years old, girls, and health personnele are more vulnerable to have psychological disorders. The targeted prevention as well as intervention programs on psychopathology should consider this specific age group and type of disorders reported during pandemic.

**Keywords:** psychopathology; COVID-19; pandemic; systematic review

## Abstrak

Sejak ditetapkannya COVID-19 sebagai pandemi oleh WHO pada Maret 2020, tercatat sebanyak 16,8 juta jiwa dari 216 negara terkonfirmasi kasus positif COVID-19. Adanya pandemi memaksa orang-orang untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan di bidang kesehatan, sosial, pendidikan, dan pekerjaan. Perubahan-perubahan ini membawa dampak yang luar biasa terhadap kondisi fisik dan psikologis orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi problem psikopatologi yang banyak muncul pada masa pandemi Covid-19 serta karakteristik subjek yang rentan mengalami problem psikologis tersebut. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review* terhadap artikel-artikel hasil penelitian mengenai psikopatologi di era pandemi. Penelusuran pustaka dilakukan pada *database* Scopus, Science direct, ProQuest. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecemasan, depresi, gangguan *obsessive impulsive*, dan *stress* meningkat selama masa pandemi. Di samping itu, insomnia, gangguan somatis, fobia, paranoid, psikotik, adiksi *smartphone*, *cyberchondria*, dan *secondary* traumajuga dialami individu selama masa pandemi. Berkaitan dengan psikopatologi, individu berusia 18-99 tahun, berjenis kelamin perempuan, serta petugas medis teridentifikasi rentan memiliki gangguan psikologis. Program pencegahan dan penanganan psikopatologi seyogyanya mempertimbangkan juga kelompok usia khusus ini dan jenis gangguan kejiwaan yang umum ditemukan pada masa pandemi.

**Kata kunci:** psychopathology; COVID-19; pandemic; systematic review

## PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, tepatnya 31 Desember 2019 dunia dikejutkan dengan munculnya sebuah virus baru yang berasal dari Wuhan, Cina. Komisi kesehatan Cina melaporkan kasus tersebut

sebagai sebuah kasus baru yang memang belum memiliki penjelasan. Jika diteliti lebih lanjut, munculnya kasus erat hubungannya dengan rantai riwayat kunjungan ke pasar atau pusat penjualan bahan makanan berupa *seafood* maupun daging hewan lain seperti kelelawar, ayam, ular, dan juga marmut. Dampak dari virus yang kemudian dinamakan oleh Pusat Kontrol dan Pencegahan Bencana Cina sebagai SARS-CoV-2 yakni virus yang dapat menyebabkan permasalahan pada sistem pernafasan dengan tingkat keparahan yang berbeda mulai dari yang ringan hingga berat, bahkan sampai menyebabkan kematian (Hange, 2020). Pada bulan Februari 2020, WHO resmi menamakan penyakit ini sebagai covid-19 (Ahmad, 2020).

Covid-19 merupakan sebuah penyakit yang disebabkan oleh virus *Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* dimana penularan dapat terjadi dari individu satu ke lainnya melalui droplet ketika individu tersebut batuk maupun bersin (Ahmad, 2020). Gejala umum yang muncul pada individu dengan covid-19 berupa demam, batuk, dan kesulitan bernafas. Covid-19 dapat menyebabkan kematian. Meskipun virus SARS-CoV-2 dapat dimatikan atau diminimalisir perkembangannya dan penyebarannya karena sensitif terhadap panas dan disinfektan, kasus positif covid-19 terus bertambah dan menyebar ke negara-negara hampir di seluruh dunia. Oleh karena itu, pada tanggal 11 Maret, WHO resmi mengumumkan bahwa covid-19 merupakan pandemi atau epidemi yang terjadi pada skala besar hingga lintas negara atau internasional (Hange, 2020). Hingga per 12 Agustus 2020, kasus positif covid-19 di seluruh dunia mencapai 20.162.474 kasus, dimana 737.417 diantaranya meninggal dunia (WHO, 2020).

Dengan jumlah kasus yang terus meningkat dan belum ditemukannya vaksin yang dapat menyembuhkan covid-19, beberapa negara di dunia menerapkan beberapa kebijakan yang digunakan untuk meminimalisir peningkatan atau penyebaran virus dengan karantina (Helmy et al., 2020). Menurut Pakenham et al (2020), adanya ketidakfleksibelan psikologis secara global, kurangnya kontak dengan momen tertentu karena pandemic serta kurangnya kontak dengan nilai pribadi dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental atau psikopatologi. Hal ini juga didukung oleh Petzold et al (2020), dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa adanya pandemi covid-19 cenderung menyebabkan tekanan psikologis pada populasi secara umum.

Psikopatologi terdiri atas dua kata yakni *psyche* yang berarti jiwa dan *pathos* yang berarti penderitaan. Psikopatologi saat ini didefinisikan sebagai sebuah perkembangan terkait gangguan mental seperti asal mula dan juga gejalanya. Kata "*pathology*" dilihat sebagai sebuah gangguan, bukan penyakit karena Menurut Sroufe dan Rutter (Lewis, 2000), psikopatologi merupakan sebuah ilmu perkembangan yang terkait proses dan juga hasil perilaku maladaptif. Definisi dari psikopatologi dapat dilihat dalam banyak cara, namun pengertian psikopatologi tetap berkaitan dengan perilaku maladaptif atau gangguan mental yang muncul.

Rohde et al (2020) meneliti terkait dengan simtom psikiatrik yang berhubungan dengan adanya pandemi covid-19. Penelitian dilakukan dengan meneliti 11.072 catatan klinis terkait dengan covid-19 di Denmark terhitung sejak tanggal 11 Februari hingga 23 Maret 2020. Sebanyak 918 pasien dewasa dengan rincian 621 wanita dengan rata-rata usia 36.3 tahun dan 297 pria dengan rata-rata usia 40.9 tahun menunjukkan gejala kejiwaan, atau yang paling banyak adalah kecemasan. Menurut hasil penelitian Rohde et al (2020), hal ini disebabkan bukan karena adanya *covid-19*, melainkan karena adanya perubahan sosial yang terjadi selama pandemi *covid-19*. Selanjutnya, Raudenská et al (2020) melakukan penelitian tentang sindrom kelelahan kerja dan



juga stress pasca trauma pada tenaga medis selama covid-19. Penelitian dilakukan dengan melakukan *review* pada penelitian terkini dan manual diagnostik milik *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition and International Classification of Diseases, 11th revision*. Hasil menunjukkan bahwa tenaga medis rentan memiliki sindrom kelelahan kerja dan PTSD karena beberapa faktor seperti: 1) sumber daya rumah sakit yang terbatas, (2) ancaman paparan virus sebagai bahaya pekerjaan tambahan, (3) *shift* yang lebih lama, (4) gangguan pada pola tidur, (5) keseimbangan kehidupan kerja, (6) dilema yang meningkat terkait tugas merawat pasien versus rasa takut terpapar dan menularkan anggota keluarga, (7) mengabaikan kebutuhan pribadi dan keluarga dengan beban kerja yang meningkat, dan (8) kurangnya komunikasi yang memadai dan informasi terbaru.

Penelitian serupa juga dilakukan untuk melihat tantangan dan beban yang dihasilkan oleh covid-19 pada kesehatan mental anak dan remaja dengan tinjauan naratif (Fegert, Vitiello, Plener, & Clemens, 2020). Sebuah tinjauan literatur ilmiah selektif dilakukan berdasarkan pengetahuan tentang perjalanan epidemi, pengalaman terkini dalam pengobatan *child and adolescent psychiatry* (CAP) dan komunikasi pribadi dengan para profesional CAP di seluruh Eropa karena kompleksitas masalah dan pertanyaan penelitian dan tujuan untuk memberikan dukungan tepat waktu untuk profesional CAP. Hasil menunjukkan terdapat banyak risiko kesehatan mental untuk anak-anak dan remaja akibat pandemi covid-19. Hal ini dikaitkan dengan jarak sosial, peningkatan tekanan pada keluarga, dan berkurangnya akses ke layanan dukungan.

Kajian-kajian yang telah dilakukan hanya berfokus pada salah satu daerah saja atau hanya pada subjek maupun gangguan tertentu. Penelitian lebih lanjut terkait psikopatologis yang muncul secara umum perlu dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil penelitian selama 12 bulan terakhir terkait psikopatologi yang muncul di era pandemi covid-19 untuk melihat jenis psikopatologi apa saja yang muncul serta siapa yang rentan untuk memiliki psikopatologi. Dengan mengetahui dan memahami jenis gangguan yang muncul beserta kriteria individu yang rentan memiliki psikopatologi, diharapkan dapat dipersiapkan jenis intervensi maupun tindak preventif maupun kuratif dalam mengatasi jenis gangguan yang muncul maupun meningkat dengan prioritas sasaran subjek yang memang rentan.

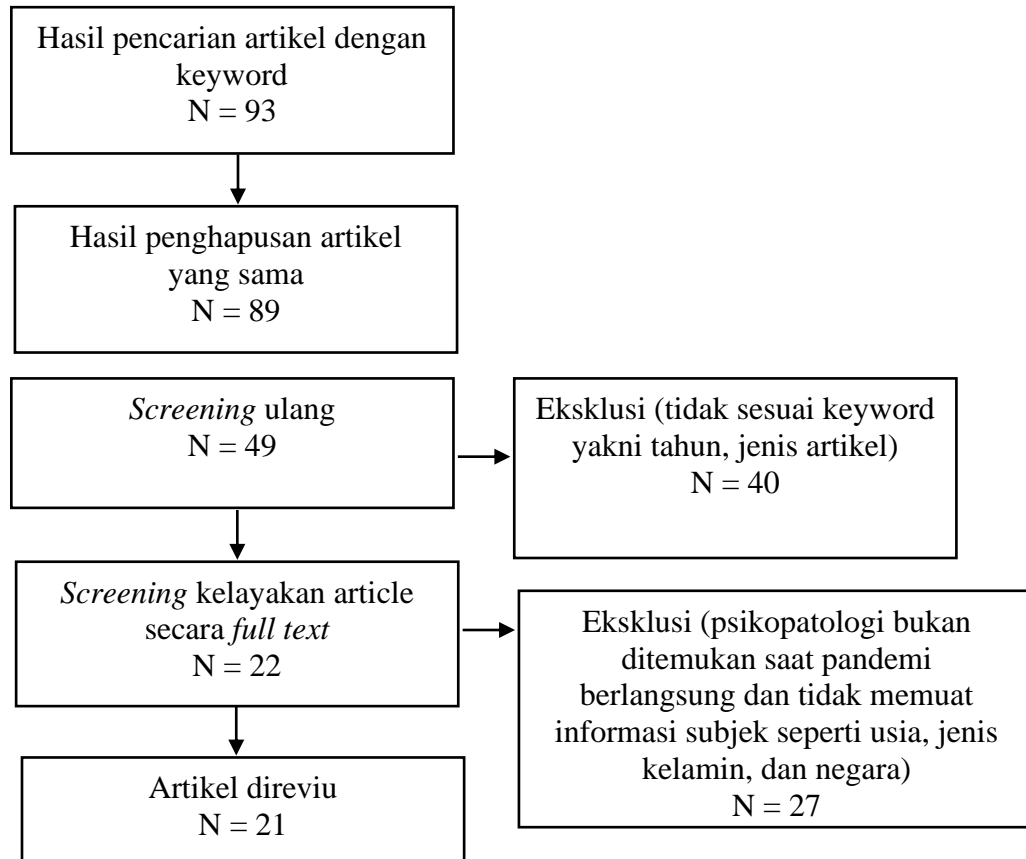
## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*. Tahapan *systematic review* dilakukan dengan mengacu pada tahapan *systematic review* untuk penelitian psikologi (Carvalho, Pianowski, & Dos Santos, 2019) dan mengacu pada *PRISMA guideline* (Moher et al., 2009). Penelusuran pustaka dilakukan pada tanggal 8 Agustus 2020 melalui beberapa *database* seperti ScienceDirect, Scopus, dan ProQuest dengan kata kunci "psychopathology" AND "pandemic" AND "Covid-19". Pencarian dibatasi berdasarkan beberapa filter seperti *research article*, bahasa Inggris, dan dalam kurun waktu 12 bulan terakhir.

### **Kriteria Seleksi**

Dari hasil penelusuran tersebut, kemudian peneliti membaca ulang judul dan beberapa format lain untuk memastikan hasil penelusuran sesuai dengan kata kunci dan filter yang digunakan yaitu *research article*, bahasa Inggris, penelitian dilakukan dalam 12 bulan terakhir. Setelah itu

peneliti membaca abstrak untuk menentukan apakah artikel telah sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sebelumnya. Kriteria inklusi: 1) artikel penelitian membahas tentang psikopatologi yang muncul selama pandemi Covid-19 berlangsung; 2) memuat informasi mengenai karakteristik subjek seperti usia dan jenis kelamin, negara, dan psikopatologi yang muncul selama pandemi. Kriteria eksklusi: artikel penelitian yang membahas psikopatologi namun bukan selama pandemi berlangsung, artikel yang tidak memuat informasi sesuai dengan kriteria inklusi dan artikel berupa *review*. Proses seleksi artikel publikasi dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Diagram alur seleksi artikel

### Analisis

Dari 21 artikel publikasi yang relevan untuk *direview*, dilakukan analisis dengan membuat rangkuman dalam *table* matriks yang mencakup topik penelitian, nama peneliti, tahun publikasi, jumlah subjek, gangguan yang muncul dan instrument yang digunakan untuk mendiagnosis, karakteristik subjek seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan hasil penelitian yang ditemukan. Dari hasil rangkuman tersebut kemudian ditarik kesimpulan mengenai psikopatologi yang ditemukan selama pandemi dan karakteristik subjek seperti apa yang rentan mengalami gangguan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian *systematic review* ini adalah untuk mengetahui terkait dengan jenis psikopatologi apa saja yang muncul selama pandemi covid-19 beserta karakteristik individu yang rentan mengalaminya. *Systematic review* dilakukan dari artikel-artikel yang membahas terkait dengan psikopatologi dalam pandemi covid-19 selama dua belas bulan terakhir.

Penelusuran pustaka dilakukan melalui tiga *database* menggunakan kata kunci terkait dan mendapatkan total 93 artikel dengan rincian pada *database* ScienceDirect sebanyak 38 artikel, Scopus sebanyak 10 artikel, dan ProQuest sebanyak 45 artikel. Dari jumlah yang didapat, dilakukan penghapusan artikel yang sama serta dua kali tahap skringing. Skringing tahap pertama menggunakan kriteria inklusi sesuai dengan filter maupun kata kunci saat pencarian *database*, yakni berbahasa inggris, merupakan artikel dengan tanggal terbit 12 bulan terakhir, dan sesuai kata kunci. Pada tahap kedua, ditetapkan kriteria inklusi yakni untuk karakteristik subjek minimal mencantumkan jenis kelamin dan umur, serta negara asal. Dari total 93 artikel, setelah dilakukan proses skringing didapatkan 21 artikel yang *direview* secara *fulltext*. Dari 21 artikel yang didapatkan, selanjutnya *direview* dengan memperhatikan jenis psikopatologi dan juga alat ukurnya, karakteristik subjek yang meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan maupun pekerjaan, lain-lain seperti jenis penyakit yang diderita, status hubungan, jumlah keluarga, tempat tinggal, jumlah anggota keluarga, etnis, lama studi, tingkat pendapatan, penggunaan sosial media, pengetahuan terkait informasi covid, dan kemudian hasil penelitian.

Berdasarkan hasil dari 21 artikel yang *direview*, semua artikel membahas terkait psikopatologis yang muncul dalam pandemi covid-19. Beberapa melakukan penelitian pada populasi umum, individu dengan riwayat penyakit mental maupun fisik, serta inidvidu dengan penyakit fisik atau mental. Untuk hasil secara keseluruhan dapat dilihat dalam Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil *review* jurnal

No	Fokus Riset / Negara (Referensi)	Gangguan psikologis [Instrumen]	Partisipan	Hasil
Pada populasi sehat fisik dan mental				
1	Depresi, Kecemasan, dan Stres dan faktor yang mempengaruhi Italia (Mazza et al., 2020)	Depresi, Kecemasan, dan Stres [DASS-21], Personality Inventory for DSM-5–Brief Form–Adult (PID-5-BF)	1982 Wanita; 784 Pria Usia: 18-90 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tingkat pendidikan rendah, wanita, pengangguran, tidak memiliki anak, memiliki teman terinfeksi COVID-19, serta memiliki riwayat stres dan masalah medis mengalami depresi lebih tinggi.</li> <li>- Usia muda, perempuan, memiliki anggota keluarga yang terinfeksi dengan COVID-19, memiliki riwayat stres dan problem medis cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi.</li> <li>- Afek negatif dan detachment yang tinggi berhubungan dengan tingginya depresi, kecemasan, dan stres</li> </ul>
2	Gejala kecemasan dan depresi akibat penggunaan smartphone berlebihan China (Elhai, Yang, McKay, & Asmundson, 2020)	Kecemasan COVID-19[DASS-21] , GAD [GAD-Scale 7], Depresi, problematic smartphone use [Smartphone Addiction Scale-Short]	908 orang (752 perempuan; 156 laki laki) Usia: 17-64 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pria lebih mengalami depresi dibandingkan wanita</li> <li>- Individu yang merasakan kecemasan akan kematian akibat covid-19 lebih cemas, depresi, stress, dan menggunakan handphone secara berlebihan</li> <li>- Perasaan cemas akan kematian covid-19 tidak dipengaruhi gender</li> </ul>

<p>3. PTSD dan depresi pada mahasiswa S-1 selama karantina</p> <p>China</p> <p>(Tang et al., 2020)</p>	<p>PTSD [PTSD Check List-Civilian Version (PCL-C)], depresi [Patient health Questionnaire-9 (PHQ-9)],</p> <p>Tempat tinggal: rumah 2.260 -asrama 195 -lainnya 30</p> <p>Tahun studi -1 tahun 977 -2 tahun 778 -3 tahun 519 -4 tahun 211</p> <p>Lama karantina &lt; 1minggu 147 1-2 minggu 242 2-4 minggu 1.704 &gt;4 minggu 136</p> <p>Durasi tidur &lt;6 jam 67 6-7jam 134 7-8 jam 822 8-9 jam 700 9-10 jam 601 &gt;10 jam 161</p> <p>Merasa sangat takut (343)</p> <p>Tinggal di daerah dengan dampak terparah (244)</p>	<p>Perempuan (1.525) laki laki (960)</p> <p>Usia: 16-27 th</p> <p>- PTSD hanya pada 2.7% mahasiswa di Cina setinggi 9%.</p> <p>- Kelompok beresiko PTSD dan atau depresi : mereka yang merasa sangat takut selama wabah, mereka yang tinggal di daerah yang paling parah terkena dampak, dan siswa yang lulus / tahun , tidur lebih singkat, terpapar informasi covid-19 secara terus menerus</p> <p>- Tidak berpengaruh: karantina rumah yang lebih lama</p>
--	--	---

4.	Kesehatan mental penduduk secara umum  China  (Wang et al., 2020)	Psikologis dan kesehatan mental [Impact of Event Scale-Revised (IES-R)], Depresi, kecemasan, dan stress [DASS-21]	Total 1.738 Survey pertama 1.304 Perempuan (877), 427 (laki-laki)  Survey kedua 861 (333 diantaranya sudah mengisi survey pertama) Perempuan (645), laki-laki (216)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak ada perubahan longitudinal yang signifikan pada tingkat stres, kecemasan dan depresi</li> <li>- Faktor pelindung: tingkat kepercayaan yang tinggi pada dokter, kemungkinan kelangsungan hidup yang dirasakan dan risiko rendah tertular COVID-19, kepuasan terhadap informasi kesehatan, tindakan pencegahan pribadi.</li> <li>- Pemerintah harus fokus pada metode yang efektif menyebarkan pengetahuan COVID-19 yang tidak bias, mengajarkan metode penahanan yang benar, memastikan ketersediaan layanan / komoditas penting, dan memberikan dukungan keuangan yang memadai</li> </ul>
5	Tekanan psikologis selama karantina covid-19  Argentina  (Fernández et al., 2020)	Somatization, Anxiety, Phobic Anxiety, Obsession-Compulsion, Interpersonal Sensitivity, Depression, Hostility, Paranoid Ideation, and Psychoticism [Brief Symptom Inventory-53]	Perempuan 564 laki-laki 228 usia 18-92 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kecemasan, Fobia-Kecemasan, Depresi, Obsesi-Kompulsi, dan Permusuhan adalah dimensi dengan skor tertinggi</li> <li>- Tekanan psikologis cenderung lebih tinggi pada wanita, perokok, siswa, serta individu yang memiliki riwayat penyakit syaraf atau psikologis</li> </ul>

					sebelumnya
					- Yang tidak rentan terhadap tekanan psikologis adalah berolahraga selama karantina, dewasa, menikah, dan berpenghasilan tinggi
6	Faktor yang berhubungan dengan kecemasan covid-19 antara kecemasan kesehatan, cyberchondria, dan coping Jerman  (Jungmann & Witthöft, 2020)	Treat Health Anxiety [The Short Health Anxiety Inventory (SHAI)], cyberchondria [(CyberchondriaPandemic) German short version of the Cyberchondria Severity Scale (CSS15)]	1615 partisipan dengan perempuan 79.8% (1.288) laki-laki 20.2% (327) Usia: 16-81 tahun Informasi yang diketahui: - 3,5% mengenal orang dengan infeksi (keluarga atau teman) - 19,1% mengenal kenalan atau orang di tempat tinggal yang sama dengan infeksi - 77,4% melaporkan tidak mengetahui siapa pun yang saat ini terinfeksi. - 4,5% melaporkan diri mereka di karantina - 20,6% mengetahui teman atau keluarga mereka dikarantina - 28,2% mengetahui teman atau tetangganya dikarantina		- Kecemasan kesehatan, cyberchondria, dan terutama kombinasi keduanya dikaitkan dengan peningkatan kecemasan virus.  - Hubungan negatif antara persepsi informasi dan kecemasan virus.  - Kecemasan virus saat ini paling rendah ketika individu menggunakan strategi regulasi emosi adaptif (penerimaan dan penempatan keperspektif) dan terutama ketika mereka merasa mendapat informasi yang baik (pengurangan cyberchondria, penyediaan dan menyebarkan informasi yang akurat tentang pandemi dan efektif, komunikasi melalui media, serta promosi strategi regulasi emosi adaptif)

			- 46,7% sisanya melaporkan tidak mengetahui siapa pun	
7.	Simtom psikologis pada warga China  (Tian et al., 2020)	obsessive compulsion, interpersonal sensitivity, phobic anxiety, and psikotik[SCL-19]	549 laki-laki, 541 perempuan Usia 13-76 tahun Pendidikan SMP 66, SMA 110, sedang kuliah 49, sarjana 463, master 250, doctor 122 Pekerjaan: Staff medis 42, guru 200, PNS 54, pekerja pertanian 41, pegawai perusahaan 278, lainnya 115	- orang-orang biasa yang lebih tua lebih parah gejala psikologis karena merasa cemas tentang infeksi atau mencurigai diri sendiri terjangkit.  - -pekerja pertanian rentan karena berpendidikan rendah sehingga mudah depresi  - -individu berpendidikan menengah kebawah juga rentan karena memiliki tingkat gejala psikologis lebih tinggi  - -laki-laki lebih tinggi skor symptom psikologisnya dari pada perempuan karena angka kematian tertinggi merupakan laki-laki
8.	Ketahanan, Stres dan <i>Secondary Trauma</i> pada pekerja kesehatan saat ocialc [Italia] (Vagni et al., 2020)	Stres dan Secondary trauma [Secondary Traumatic Stress Scale Italian version], Stres [Emergency Stress Questionnaire (ESQ)]	236 orang (139 perempuan; 97 laki-laki) Usia: 22-67 tahun Pekerjaan: 140 tenaga kesehatan (dokter, suster, operator, psikolog) dan 96 pekerja bagian darurat (pekerja ambulans, pemadam, polisi, <i>civil</i> )	- Tenaga kesehatan memiliki ocial dan <i>arousal</i> yang lebih tinggi daripada pekerja darurat dan mereka yang terlibat dalam pengobatan COVID-19 beresiko tinggi untuk mengembangkan trauma sekunder  - Operator rumah sakit, terutama bagi mereka yang bekerja di kontak langsung dengan pasien



		<i>protection)</i>	COVID-19 menunjukkan rasa takut yang tinggi terhadap penambahan kasus dan kemungkinan menyebarkan virus kepada orang lain,	
			- Wanita mengalami social fisik dan emosi lebih besar karena menyadari risiko tertular virus dan menularkannya ke orang yang dicintai.	
9.	Kesehatan mental dan masalah psikososial pada pekerja medis saat social  China  (Wen-rui et al., 2020)	Insomnia [The Insomnia Severity Index (ISI)], Gejala kecemasan dan depresi [Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4)], Gejala social, obsesif kompulsif dan phobic anxiety [Symptom Check List-90-revised (SCL-90-R)]	2182 orang (1401 perempuan; 781 laki-laki)  Usia: <18 tahun = 11 orang 18-60 tahun = 2.101 orang >60 tahun = 70 orang  Pekerjaan: 927 tenaga medis dan 1255 pekerja non medis 240 orang memiliki penyakit bawaan	- Prevalensi insomnia, kecemasan, somatisasi, depresi dan gejala obsesif kompulsif pada tenaga medis lebih tinggi dan beresiko mengalami peningkatan dibandingkan pekerja non medis.  - Pada tenaga medis, penyakit bawaan merupakan social independen terhadap insomnia, kecemasan, depresi, somatisasi, dan gejala obsesif kompulsif sedangkan social umumnya adalah tinggal di pedesaan, perempuan, memiliki resiko kontak pada pasien Covid-19
10.	Gejala psikiatri dan distress pada wanita hamil saat pandemic  Quebec, Kanada	Depresi dan Kecemasan [Kessler Distress Scale (K10)], PTSD [Post-traumatic Checklist for DSM-5 (PCL-5)], Positive dan Negative Affect [Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)], Disosiasi [Dissociative	1754 wanita hamil (usia kandungan 4-41minggu) Usia: 18-49 tahun	Wanita hamil selama pandemi covid-19 memiliki gejala depresi dan kecemasan, prenatal distress, tingkat negative affectivity yang tinggi namun rendah pada positivite affectivity serta memiliki gejala

	(Berthelot et al., 2020)	Experiences Scale (DES-II)		PTSD dan disosiasi yang lebih tinggi ocialca wanita hamil di masa sebelum pandemic.
11	Kesehatan mental pada populasi general, petugas medis, dan mahasiswa saat wabah Covid-19  Yordania  (Naser et al., 2020)	Depresi dan Kecemasan [Patient Health Questionnaire (PHQ)-9] dan Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7)	4126 orang (2436 perempuan dan 1690 laki-laki)  Usia:  18 – 29 = 2287 orang  30 – 49 = 1433 orang  Pekerjaan:  Petugas medis: 1163 orang  Populasi umum: 1798 orang  Mahasiswa: 1165 orang  354 orang memiliki riwayat penyakit kronis	Wanita, mahasiswa, berusia 18-29 tahun, bercerai atau single, berpenghasilan rendah, tenaga kesehatan di bagian layanan, dan individu yang memiliki penyakit memiliki resiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan.
12.	Hubungan antara persepsi <i>frontline paramedic</i> dan ancaman Covid-19 terhadap perilaku agonistic	Depresi dan Kecemasan [Brief Illness Perception Questionnaire (BIPQ), Self-report assessment of anxiety]	345 orang (212 perempuan; 133 laki-laki)  Usia: 20 – 29 tahun = 63 orang 30 – 29 tahun = 136	- Persepsi terhadap ancaman Covid-19 mempengaruhi tingkat kecemasan fisiologis dan depresi tenaga kesehatan dan meningkatkan perilaku agnostik  - Persepsi terhadap ancaman

Pakistan	(Shahzad et al., 2020)	orang 40 – 29 tahun = 140 orang  >50 tahun = 6 orang	Covid-19 dan distress psikologi tampak dari kelelahan emosional para tenaga Kesehatan karena mengobati pasien secara rutin  - Perceived social support (PSS) dapat menurunkan efek kecemasan, depresi dan kelelahan emosional terhadap perilaku agnostik
13. PTSD, Kecemasan, Depresi, Resiliensi dan Burnout pada petugas medis saat pandemi Spanyol	(Luceño-Moreno et al., 2020)	1422 orang (1228 perempuan; 194 laki-laki) Usia: 19-68 tahun	- 56% petugas medis menunjukkan gejala PTSD, 58,6% memiliki anxiety disorder dengan 20,7% memiliki gangguan berat, 46% memiliki depressive disorder, dan 41% mengalami kelelahan emosional.  - Wanita memiliki kecenderungan untuk mengalami postraumatic stress, kecemasan dan depresi.  - Pekerja kesehatan muda menunjukkan tingkat yang lebih besar pada postraumatic stress dan kecemasan.  - Partisipan yang memiliki gelar doktor atau pascasarjana tidak memiliki berhubungan negative dengan kecemasan dan stress traumatic  - Pekerja dengan tingkat

				lebih rendah rendah menunjukkan lebih banyak gejala posttraumatic
				- Tingkat resiliensi pada petugas medis saat ini yaitu moderat.
14.	Stress akibat Covid-19  Iran  (Maarefvand et al., 2020)	Stres [Kuisisioner yang terdiri dari 54 aitem tentang demografi, level (kesabaran, marah, kecewa, rileks, dan takut), kesadaran akan tanda dan gejala Covid-19, kesadaran akan kelompok beresiko, pengetahuan tentang metode penularan Covid-19, kesadaran akan pencegahan Covid-19 dan kepercayaan terhadap data Covid-19.	3787 orang (2.552 perempuan; 1235 laki-laki)  Usia: 12 – 73 tahun	Stress ditemukan lebih tinggi pada wanita berusia 30-39 tahun, ibu rumah tangga, orang-orang dengan penyakit kronis, orang-orang yang sadar bahwa tidak ada vaksin pencegah COVID-19, tidak oci mendapatkan masker atau pembersih wajah dan individu dengan lebih tinggi pengetahuan tentang kelompok beresiko.
15.	Psikopatologi setelah lockdown selama covid-19 Italia (Pakenham et al., 2020)	Peritraumatic distress [Covid-19 Peritraumatic Distress Index (CPDI)], Kecemasan [General Anxiety Disorder Scale (GAD-7)], Depresi [Patient Health Questionnaire (PHQ-9)]	1035 orang (818 perempuan; 217 laki-laki)  Usia: 18 – 81 tahun	Kurangnya kontak dengan momen saat ini, fusi, self-as-content, kurangnya kontak dengan nilai-nilai pribadimemperburuk dampak merugikan dari faktor risiko COVID-19 pada kesehatan mental
16.	Psikopatologi pada tenaga medis  China  (Zhu et al., 2020)	Gejala Psikopatologi [Symptom Check List 90 (SCL-90)]	922 orang (410 laki-laki; 512 perempuan)  Usia: ≤35 tahun = 287 orang 36-39 tahun = 329 orang ≥40 tahun = 306 orang	Petugas medis cenderung memiliki skor SCL-90 yang lebih tinggi daripada populasi umum dan perempuan lebih memiliki psikologis masalah daripada laki-laki.
<b>Pada populasi dengan Riwayat sakit fisik / psikologis</b>				
1	Kesehatan mental individu, pasangan,	Depresi, Kecemasan, dan Stres [The State-Trait Anxiety Inventory; Beck	407 partisipan (77% wanita)	- Tekanan psikologis lebih tinggi pada perempuan, penerima

	dan orang tua saat lockdown	Depression Inventory (BDI)]	Usia: 22-77 tahun -47,4% tinggal dengan anak; -37,3% tanpa anak -9,6% anak tidak di rumah -5,7% bercerai		perawatan psikologis, pengangguran, subjek dengan profesi bisnis atau memahami risiko ekonomi, dan mereka yang memiliki masalah kesehatan di rumah, tetapi lebih rendah pada tenaga kesehatan.
	Spanyol  (Günther-Bel, Vilaregut, Carratala, Torras-Garat, & Pérez-Testor, 2020)				- Hubungan suami-istri saat lockdown lebih harmonis pada pasangan tanpa anak di rumah
2	Psikopatologi pada pasien yang survive dari covid-19	gangguan stress pasca-trauma (PTSD) [PTSD ceklist for DSM V], depresi [Zung Self-Rating Depression Scale&Beck's Depression Inventory] kecemasan [State-Trait Anxiety Inventory], insomnia [Medical Outcomes Study Sleep Scale (MOS-SS)&Women's Health Initiative Insomnia Rating Scale (WHIIRS)], dan gejala obsesif kompulsif [Obsessive-Compulsive Inventory (OCI)]	265 laki-laki, 137 wanita Usia: 18-87 tahun Pasien sembuh dari covid-19		- 56% pasien memiliki setidaknya satu gangguan psikologis: 42% kecemasan, 40% insomnia, 31% depresi, 28% PTSD, 20% obsesif kompulsif  - Wanita lebih tinggi skornya untuk kecemasan dan depresi  - Pasien yang sebelumnya memiliki gangguan psikologis juga cenderung meningkat skornya  - Dampak kejiwaan terhadap infeksi SARS-CoV-2 dapat disebabkan keduanya, oleh respon imun virus itu sendiri, atau oleh stress psikologis seperti isolasi stress, dampak psikologis dari penyakit baru yang parah dan berpotensi fatal, kekhawatiran tentang menulari

					orang lain, dan stigma
3	Dampak covid-19 pada individu dengan Riwayat dan tanpa Riwayat gangguan kecemasan dan mood	Anxiety [Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4)] Stress [COVID Stress Scales (CSS)]	Total 1568 Perempuan 56.4% (884) laki-laki 43,6% (684) Usia 18-94 tahun		- individu yang sudah mengalami kecemasan dan gangguan mood cenderung lebih terpengaruh - individu dengan gangguan kecemasan memiliki ketakutan yang lebih besar tentang bahaya dan kontaminasi, konsekuensi sosial ekonomi, xenofobia, dan gejala stress traumatis
	Amerika Serikat (Canada)				
	(Asmundson et al., 2020)				
Pada populasi dengan sakit fisik / psikologis					
1.	Psikopatologi pada pasien psikiatri selama ocial dan lockdown	Simtom Psikiatri [e Impact of Event Scale-Revised (IES-R)], Depresi, Kecemasan and Stress [DASS-21], Insomnia [Insomnia Severity Index (ISI)]	Laki-laki (25), perempuan (51) Usia: >18 th Mempunyai gangguan depresi mayor-episode tunggal, gangguan depresi mayor-episode berulang, gangguan kecemasan lainnya termasuk gangguan kecemasan umum, gangguan ocial, dan campuran kecemasan dan gangguan depresi		-Pasien psikiatri memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menunjukkan gejala PTSD, depresi, kecemasan, ocial dan insomnia, kekhawatiran tentang kesehatan fisik, kemarahan dan lekas marah serta keinginan untuk bunuh diri dibandingkan dengan kontrol yang sehat. -Hal ini dipengaruhi karena pasien merasa tidak ada perubahan, kondisi kesehatan yang buruk atau semakin buruk, dan memiliki penyakit kejiwaan
	China				
	(Hao et al., 2020)				
2.	Psikopatologi pasien OCD sebelum pandemi dan saat karantina	Obsessive Compulsive Disorder [Yale-Brown Obsessive Compulsive Symptom Scale Symptom Checklist (Y-BOCS-SC)]	30 pasien; 14 perempuan 16 laki-laki Usia: 20-73 tahun -Tinggal dengan kerabat		-OCD meningkat signifikan dari sebelum karantina masa pandemi dibandingkan saat karantina

pandemi	di rumah selama karantina (24)	-Faktor pengaruh: bekerja / belajar dari jarak jauh selama karantina, mereka yang tinggal dengan orang tua di rumah yang sama selama karantina dan mereka dengan gejala kontaminasi memiliki perburukan yang lebih kuat secara signifikan pada tingkat keparahan OCD
Italia	-Belajar/bekerja jarak jauh selama karantina (17)	
(Davide et al., 2020)	-Menggunakan ocial media selama karantina (17)	
	-Pernah terpapar kerabat yang terkena COVID-19 (3)	-Tidak berpengaruh : jenis kelamin, menggunakan jejaring sosial online, situs / aplikasi selama karantina

## Psikopatologi

Dari 21 artikel yang *direview*, beberapa gangguan psikopatologis yang muncul sangat beragam seperti depresi, kecemasan, *stress*, *distress*, PTSD, insomnia, gangguan somatic, fobia, paranoid, psikotik, adiksi *smartphone*, *cyberchondria*, dan *secondary* trauma. Berdasarkan hasil review artikel, psikopatologis yang paling sering muncul merupakan kecemasan, depresi, gangguan *obsesive compulsive* dan juga *stress*. Terdapat beberapa jenis kecemasan yang meningkat diantaranya yaitu kecemasan secara umum, kecemasan terkait dengan covid-19 (Elhai et al, 2020) dan *phobic anxiety* (Fernández et al, 2020). Salah satu penelitian menyebutkan, bahwa kecemasan dan depresi menjadi tinggi dalam pandemi covid-19 disebabkan karena adanya persepsi akan adanya ancaman covid-19 (Shahzad et al., 2020). Kecemasan juga terbukti dapat menimbulkan psikopatologis lain seperti *stress*, depresi, dan adiksi *smartphone*(Elhai et al., 2020). Menurut Asmundson et al (2020), individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki ketakutan yang besar terhadap kontaminasi, dampak sosial ekonomi selama covid-19, xenofobia, serta gejala *stress* dan traumatis.

Selain kecemasan, menurut hasil *review*, depresi meningkat dalam hasil 10 dari 21 artikel. Menurut Tang et al (2020) depresi dan PTSD meningkat selama pandemi karena individu terpapar informasi covid-19 secara terus-menerus, tidur lebih singkat, dan memiliki ketakutan berlebih selama wabah. Untuk obsesif kompulsif, kenaikan patologi selama covid-19 disebabkan karena adanya kegiatan bekerja maupun sekolah jarak jauh pada masa karantina, tinggal bersama orang tua, dan juga memiliki gejala tertular (Davide et al., 2020). Menurut hasil *review*, psikopatologis muncul maupun meningkat di negara-negara benua Eropa dan Asia, terutama negara-negara dengan kasus positif Covid-19 yang tinggi maupun terserang virus lebih dulu seperti Cina, Italia, Amerika Serikat, dan Spanyol. Terdapat negara benua Eropa lain yakni Jerman. Untuk negara di benua Asia psikopatologis muncul atau meningkat di Cina, Yordania, Iran, dan Pakistan. Berdasarkan jurnal penelitian yang telah *direview*, jenis psikopatologi yang hampir muncul maupun meningkat di seluruh negara selama pandemi covid-19 adalah depresi, kecemasan, dan *stress*.

## Karakteristik Subjek

Karakteristik yang dicantumkan dalam artikel yang *direview* diantaranya yaitu terkait usia, jenis kelamin, profesi, serta karakteristik lain seperti kondisi medis komorbid, jumlah anggota keluarga, status hubungan, tempat tinggal, pengetahuan terkait informasi covid-19, tingkat pendapatan, etnis, tahun studi, dan penggunaan sosial media. Dari 21 artikel yang *direview*, jumlah individu yang menjadi partisipan dalam penelitian berjumlah 35.970 individu dengan rincian 24.619 perempuan dan 11.351 laki-laki. Dari total keseluruhan, sebanyak 27.203 diantaranya merupakan populasi umum yakni individu tanpa riwayat maupun penyakit fisik dan atau mental. Berdasarkan 21 artikel yang *direview*, psikopatologis muncul pada rentang usia 13-99 tahun. Karakteristik subjek akan dilaporkan berdasar dengan kriteria individu yang sehat, individu dengan sakit fisik atau mental, serta individu yang memiliki riwayat sakit fisik atau mental.

Berdasarkan jurnal yang telah *direview*, psikopatologis paling banyak meningkat pada populasi umum. Meski demikian, individu dengan penyakit fisik maupun mental serta yang memiliki riwayat juga mengalami peningkatan psikopatologis. Dari hasil *review*, secara umum perempuan lebih rentan mengalami atau meningkat psikopatologisnya. Menurut Fernández et al (2020) dan Wen-ruì et al (2020) perempuan merupakan yang paling rentan memiliki psikopatologis seperti kecemasan, depresi, somatis, serta *obsessive compulsive*,



masalah psikologi lain seperti kecemasan fobia dan paranoid (Zhu et al., 2020), PTSD, depresi, dan kecemasan (Luceño-Moreno et al, 2020). Menurut C. Mazza et al (2020), Petzold et al (2020), Maarefvand et al (2020) perempuan rentan terkena *stress* dan atau depresi. Menurut Vagni et al (2020), perempuan lebih rentan dalam terkena dampak stress maupun emosional selama covid-19 dikarenakan pengaruh risiko tertular virus dan ketakutan menularkannya pada orang-orang yang dicintai. Terdapat penelitian yang memfokuskan psikopatologi pada ibu hamil, dimana ibu hamil cenderung meningkat depresi serta cemas karena distress sebelum kelahiran setelah pandemi (Berthelot et al., 2020).

Untuk umur, dari hasil dari *review* 21 artikel menunjukkan bahwa secara umum usia rentan terkena psikopatologis yaitu usia 18-99 tahun. Tidak semua artikel mencantumkan data umur secara spesifik, melainkan dengan rentang. Namun, terdapat pula tiga artikel yang tidak menyebutkan secara rinci terkait batas dalam rentang umur. Untuk individu sehat, umur yang rentan memiliki psikopatologis adalah 18-90 tahun. Untuk individu dengan riwayat penyakit fisik dan mental, individu dengan umur 18-94 tahun serta individu dengan penyakit fisik dan mental dengan usia 18-73 tahun merupakan yang rentan memiliki psikopatologis.

Populasi umum atau individu yang sehat cenderung lebih rentan memiliki psikopatologis di era pandemi covid-19, khususnya petugas medis. Dari 16 artikel dengan partisipan individu sehat, 4 (25%) diantaranya meneliti pada petugas medis. Hal ini dikarenakan persepsi ancaman psikologis dan tekanan karena mengobati pasien covid secara rutin sehingga mengalami kelelahan emosional (Shahzad et al., 2020). Untuk individu dengan riwayat penyakit fisik atau mental, terdapat tiga artikel yang meneliti individu dengan gangguan mental atau penyakit fisik. Penyakit fisik atau mental yang dimiliki yaitu covid-19, gangguan mood, kecemasan, dan salah satu artikel tidak menjelaskan lebih lanjut terkait gangguan psikologisnya. Berdasar penelitian Günther-Bel., et al (2020), individu yang pernah menerima perawatan psikologis memiliki tekanan psikologis yang tinggi. Untuk individu dengan penyakit fisik maupun mental terdapat dua artikel yang *direview* dengan uraian penelitian pada pasien dengan uraian 30 pasien OCD (Davide et al., 2020) dan 76 pasien psikiatri dengan gangguan dengan gangguan depresi mayor-episode tunggal, gangguan depresi mayor-episode berulang, gangguan kecemasan lainnya termasuk gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan campuran kecemasan dan gangguan depresi (Hao et al., 2020). Menurut Hao et al (2020), pasien psikiatri rentan memiliki psikopatologis selama covid-19 karena pasien merasa tidak ada perubahan, kondisi kesehatan yang buruk atau semakin buruk, dan memiliki penyakit kejiwaan.

Dari 21 artikel yang *direview*, diperoleh hasil bahwa selama pandemi covid-19 jenis psikopatologi yang sering atau rentan muncul diantaranya yaitu depresi, kecemasan, dan juga *stress*. Beberapa gangguan lain yang sebenarnya juga sering muncul namun tidak seperti depresi, kecemasan, *stress*, dan *obsessive compulsive disorder* (OCD), diantaranya yaitu *distress*, PTSD, insomnia, gangguan somatis, fobia, paranoid, psikotik, adiksi *smartphone*, *cyberchondria*, dan *secondary* trauma. Psikopatologis yang muncul pada umumnya berada di negara-negara yang memang memiliki kasus positif Covid-19 cukup tinggi, maupun negara yang lebih dulu terserang pandemi seperti Cina, Italia, Amerika Serikat, dan Spanyol. Negara lain di Eropa yang muncul psikopatologis adalah Jerman. Untuk benua Asia selain Cina, sampai saat ini psikopatologi baru dilaporkan muncul pada Yordania, Iran, dan Pakistan. . Individu tanpa riwayat maupun penyakit fisik dan atau mental cenderung rentan memiliki psikopatologis di era pandemi covid-19, khususnya petugas medis. Menurut Shahzad et al (2020) hal ini disebabkan karena adanya tekanan psikologis dan kelelahan emosional akibat mengobati pasien covid-19 secara rutin sehingga hal tersebut memunculkan persepsi ancaman

yang berakibat ke psikologis. Secara umum perempuan memiliki kecenderungan untuk terkena psikopatologis seperti depresi, stress, *obsessive compulsive*, somatis, fobia, dan paranoid. Hal ini disebabkan karena perempuan melihat risiko tertular virus dan ketakutan menularkannya pada orang-orang yang dicintai (Vagni et al., 2020). Usia yang paling rentan terkena psikopatologis adalah 18-99 tahun, namun mayoritas artikel tidak mencantumkan penyebab atau alasan sehingga peneliti sulit untuk mengambil rangkuman atau kesimpulan. Mengingat pandemi covid-19 masih berlangsung, diperlukan penelitian lanjutan terkait psikopatologis yang muncul beserta kriterianya untuk mengevaluasi lebih lanjut perkembangan dari psikopatologis dalam era pandemi covid-19.

## SIMPULAN

Jenis psikopatologi yang paling banyak muncul merupakan depresi, kecemasan, gangguan *obsessive compulsive* dan juga *stress*. Negara dengan kasus psikopatologi yang paling banyak muncul merupakan negara dengan kasus positif covid-19 yang tinggi maupun lebih dahulu terdampak seperti Cina, Italia, Amerika Serikat, dan Spanyol. Individu perempuan dengan rentang umur 18-99 tahun dan profesi sebagai petugas medis cenderung lebih rentan mengalami psikopatologi. Berdasarkan dari hasil *review*, pendataan terkait dengan jenis psikopatologis yang muncul di tengah pandemi covid-19 perlu dilakukan agar mempermudah pencegahan, rancangan maupun pemberian intervensi secara tepat agar lebih efektif. Namun, dikarenakan kondisi pandemi covid-19 masih berlangsung, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk *update* terkait jenis psikopatologis dan karakteristik subjek yang muncul, khususnya di Indonesia karena belum ada penelitian yang membahas topik tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2020). A Review of COVID-19 (Coronavirus Disease-2019) Diagnosis, Treatments and Prevention. *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 4(2), 116–125. Retrieved from <https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.90853>.
- Asmundson, G. J. G., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, S. (2020). Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact COVID-19 stress responses and coping? *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102271. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102271>.
- Berthelot, N., Lemieux, R., GaronBissonnette, J., DrouinMaziade, C., Martel, É., & Maziade, M. (2020). Uptrend in distress and psychiatric symptomatology in pregnant women during the COVID-19 pandemic. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1111/aogs.13925>.
- Carvalho, L. de F., Pianowski, G., & Dos Santos, M. A. (2019). Guidelines for conducting and publishing systematic reviews in psychology. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. Retrieved from <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180144>.
- Davide, P., Andrea, P., Martina, O., Andrea, E., Davide, D., & Mario, A. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on patients with OCD: Effects of contamination symptoms and remission state before the quarantine in a preliminary naturalistic study. *Psychiatry Research*, 291, 113213. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113213>.
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 576–582. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.080>.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the

- Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, 1–11. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>.
- Fernández, R. S., Crivelli, L., Guimet, N. M., Allegri, R. F., & Pedreira, M. E. (2020). Psychological Distress associated with COVID-19 quarantine: Latent Profile Analysis, Outcome Prediction and Mediation Analysis. *Journal of Affective Disorders*. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.133>.
- Günther-Bel, C., Vilaregut, A., Carratala, E., TorrasGarat, S., & PérezTestor, C. (2020). A Mixed-method Study of Individual, Couple and Parental Functioning During the State-regulated COVID-19 Lockdown in Spain. *Family Process*. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1111/famp.12585>.
- Hange, V. B. (2020). A Narrative Literature Review of Global Pandemic Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Epidemiology, Virology, Potential Drug Treatments Available. *Arch Med*, 12(3:9), 1–9. Retrieved from <https://doi.org/10.36648/1989-5216.12.3.310>.
- Hao, F., Tan, W., Jiang, L., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., ... Tam, W. (2020). Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 100–106. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.069>.
- Helmy, Y. A., Fawzy, M., Elasad, A., Sobieh, A., Kenney, S. P., & Shehata, A. A. (2020). The COVID-19 Pandemic: A Comprehensive Review of Taxonomy, Genetics, Epidemiology, Diagnosis, Treatment, and Control. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 1225. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/jcm9041225>.
- Lewis, M. (2000). *Toward a Development of Psychopathology. Handbook of Developmental Psychopathology* (Second Edition). New York: Plenum Publisher. Retrieved from [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4163-9\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4163-9_1).
- Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., García-Albuérne, Y., & Martín-García, J. (2020). Symptoms of Posttraumatic Stress, Anxiety, Depression, Levels of Resilience and Burnout in Spanish Health Personnel during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5514. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17155514>.
- Maarefvand, M., Hosseinzadeh, S., Farmani, O., Farahani, A. S., & Khubchandani, J. (2020). Coronavirus Outbreak and Stress in Iranians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4441. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17124441>.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17093165>.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G., ... Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>.
- Pakenham, K. I., Landi, G., Boccolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 109–118. Retrieved from

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003>.
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Maricic, L. M., Betzler, F., ... Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1002/brb3.1745>.
- Raudenská, J., Steinerová, V., Javůrková, A., Urits, I., Kaye, A., Viswanath, O., & Varrassi, G. (2020). Occupational burnout syndrome and posttraumatic stress among healthcare professionals during the novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology*, 2019(xxxx). Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.bpa.2020.07.008>.
- Rohde, C., Hougaard Jepsen, O., Nørremark, B., Aalkjær Danielsen, A., & Østergaard, S. D. (2020). Psychiatric Symptoms Related to the COVID-19 Pandemic. *Acta Neuropsychiatrica*. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/neu.2020.24>.
- Shahzad, F., Du, J., Khan, I., Fateh, A., Shahbaz, M., Abbas, A., & Wattoo, M. U. (2020). Perceived Threat of COVID-19 Contagion and Frontline Paramedics' Agonistic Behaviour: Employing a Stressor–Strain–Outcome Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5102. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17145102>.
- Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., ... Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1–7. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.009>.
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness, Stress and Secondary Trauma in Italian Healthcare and Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 12(14), 5592. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/su12145592>.
- Wen-rui, Z., Wang, K., Lu, Y., Wen-feng, Z., Xue, Q., Peng, M., ... Hong-xing, W. (2020). Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1–9. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1159/000507639>.
- WHO. (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Retrieved August 12, 2020, from <https://covid19.who.int/>.
- Zhu, Z., Liu, Q., Jiang, X., Manandhar, U., Luo, Z., Zheng, X., ... Zhang, B. (2020). The psychological status of people affected by the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 1–7. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.05.026>

# PENGASUHAN DI ERA PANDEMI COVID-19

Pythias S. Fathurrochman, Debora K. Maharani, Anastasia Ediati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

pythiassiva@gmail.com

## Abstract

COVID-19 pandemic that occurred in all over the world demanded various changes in all aspects of life. Individual activities are no longer as free as usual because of an appeal to keep social distancing. Consequently, many activities have to adapt or stop which resulted uneasy situation to overcome, especially for parents who have to play multi roles as parents, teachers, and workers while at home. This study aims to investigate the parenting practices during COVID-19 pandemic reported from various countries. We conducted a systematic review using the following databases: ProQuest, and Scopus. The following keywords were used: "Parenting AND Pandemic". The finding showed that COVID-19 pandemic decline parents psychological health and thus impact the parenting practices. However, parents who get support can avoid feeling stressed. Moreover, the specific parenting practices and autonomy supportive parenting approach are found to be effective to implement during COVID-19 pandemic and potential to increase family well-being.

**Keywords:** Parenting practices; parental role; COVID-19; pandemic; family

## Abstrak

Pandemi COVID-19 yang terjadi hampir di seluruh belahan dunia menuntut berbagai macam perubahan di segala aspek kehidupan. Aktivitas individu menjadi tidak sebebas biasanya karena adanya himbauan untuk menjaga jarak. Akibatnya, banyak kegiatan harus disesuaikan atau berhenti dilakukan sehingga menimbulkan situasi yang tidak mudah untuk diatasi, terutama bagi orang tua yang harus memainkan multi peran sebagai orangtua, guru, dan pekerja ketika berada di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian mengenai praktik pengasuhan orang tua di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic review* pada database: ProQuest dan Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran adalah "*Parenting AND Pandemic*". Hasil analisis data menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 menyebabkan penurunan kesehatan psikologis orang tua sehingga berpengaruh pada praktik pengasuhannya. Akan tetapi, orang tua yang mendapatkan dukungan dapat terhindar dari perasaan stres. Selain itu, terdapat pengasuhan efektif yang dapat diterapkan selama pandemi COVID-19 yaitu *specific parenting practices* dan *autonomy supportive parenting* yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan keluarga.

**Kata kunci:** Praktik pengasuhan; peran orang tua; COVID-19; pandemi; keluarga

## PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 membawa perubahan yang sangat hebat dalam kehidupan sehari-hari dan memunculkan banyak kebiasaan baru. Meskipun sudah memasuki era *new normal*, aktivitas dan kebiasaan individu belum sepenuhnya kembali seperti semula. Pembelajaran masih dilakukan secara daring dan masyarakat dianjurkan untuk tetap dirumah saja. Pada tanggal 7 Agustus lalu pemerintah mengumumkan penyesuaian keputusan bersama empat Menteri tentang panduan pembelajaran di masa pandemi covid-19. Didalam surat edaran tersebut dituliskan bahwa izin pembelajaran tatap muka diperluas ke zona kuning (Kemdikbud, 2020). Akan tetapi, pembelajaran tatap muka tetap harus mengikuti persetujuan Pemda atau Dinas

Dikbud, Kepala Sekolah, perwakilan orang tua atau wali di komite sekolah, dan orang tua peserta didik. Selain itu, ada juga pembatasan jumlah murid per kelas dan pengurangan hari dan jam belajar. Prinsipnya, pembelajaran tatap muka wajib mengutamakan kesehatan dan keselamatan semua pihak yang terlibat dalam pembelajaran tatap muka (Covid-19, 2020).

Kebijakan baru tersebut dibuat untuk mengantisipasi beberapa kendala yang timbul saat pembelajaran jarak jauh (PJJ), dimana guru mengalami kesulitan dalam mengelola PJJ dan masih terfokus pada penuntasan kurikulum. Selain itu, para siswa juga mengalami kesulitan berkonsentrasi belajar dari rumah dan meningkatkannya rasa jenuh yang berpotensi menimbulkan gangguan pada kesehatan jiwa. Di sisi lain, tidak semua orang tua mampu mendampingi anak-anak belajar di rumah dengan optimal karena harus bekerja ataupun kemampuan sebagai pendamping belajar anak (Kemdikbud, 2020).

Orang tua merupakan seseorang yang memelihara, melindungi, dan membimbing kehidupan baru menuju kedewasaan. Orang tua membuat investasi dan komitmen yang bertahan selama periode perkembangan panjang anak-anak mereka (Brooks, 2013). Menurut Lenny N Rosalin Deputy Tumbuh Kembang anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), di masa pandemi orang tua dihadapkan pada beberapa tantangan baru seperti perubahan rutinitas yang signifikan, kesulitan interaksi, kesulitan psikososial dan ekonomi, manajemen emosi dan energi, ketidakpastian masa depan, serta adaptasi terhadap teknologi (Hinggar, 2020). Orang tua tentu saja menginginkan adanya waktu luang untuk dihabiskan bersama anak-anak, tetapi tantangan untuk melakukan banyak peran tanpa adanya dukungan dapat menimbulkan stress dan mempengaruhi kualitas pengasuhan yang diberikan.

Pengasuhan adalah proses aksi dan interaksi antara orang tua dan anak untuk mendukung perkembangan anak (Brooks, 2013). Jerome Kagan (Berns, 2013) mendefinisikan pengasuhan sebagai serangkaian keputusan tentang sosialisasi kepada anak, yang mencakup apa yang dilakukan orang tua agar anak mampu bertanggung jawab, memberikan kontribusi sebagai anggota masyarakat, dan juga termasuk apa yang dilakukan orang tua ketika anak marah, agresif, berbohong, atau tidak melakukan kewajibannya dengan baik di sekolah. Cowan dkk (Berns, 2013) menjelaskan gaya pengasuhan mencakup iklim emosional di mana perilaku mengasuh anak diekspresikan. Maccoby & Martin (Berns, 2013) mengklasifikasikan gaya pengasuhan berdasarkan dimensi *acceptance/ responsiveness (warmth/ sensitivity)* dan *demandingness/ control (permissiveness/ restrictiveness)*. Seperti orang tua yang menerima / tanggap memberikan kasih sayang, memberi semangat, dan peka terhadap kebutuhan anaknya; orang tua yang tidak menerima / tidak responsif menolak, kritis, dan tidak peka terhadap kebutuhan anak-anak mereka. Orang tua yang menuntut / mengontrol menetapkan aturan untuk anak-anak dan memantau kepatuhan mereka; orang tua yang tidak banyak menuntut / tidak terkendali membuat sedikit tuntutan pada anak-anak dan memberi mereka banyak otonomi. Berdasarkan penelitian, gaya pengasuhan yang orang tua terapkan akan berdampak pada perilaku anak dan sebaliknya, seperti dalam hal *attachment, self regulation*, perilaku prososial, kompetensi, dan motivasi berprestasi.

Proses menjadi orang tua sangatlah kompleks. Ini bisa membuat stres dan membuat frustrasi, serta bermanfaat. Mengasuh anak melibatkan kemampuan untuk terus menerus memberikan cinta, dukungan, dan bimbingan (Berns, 2013). Selama masa pandemi ini banyak sekali himbuan bagi para orang tua untuk memberikan pengasuhan berbasis hak anak, tips, strategi, dan anjuran dalam memberikan pengasuhan yang baik. Akan tetapi penelitian mengenai pengasuhan selama pandemi masih sangat sedikit. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian mengenai praktik pengasuhan orang tua di masa pandemi

covid-19. Penelitian tersebut meliputi dampak pandemi covid-19 pada pengasuhan dan praktik pengasuhan yang dapat diterapkan orang tua selama masa pandemi covid-19.

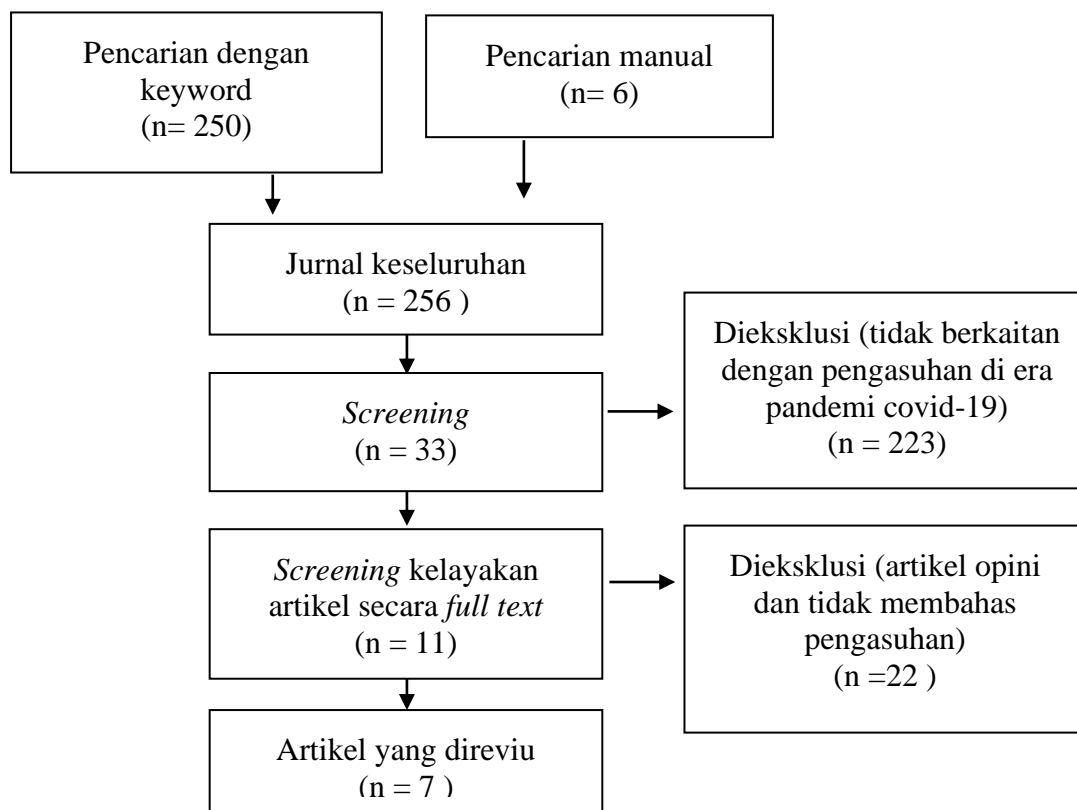
## METODE

### Strategi penelusuran

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*. Tahapan *systematic literature review* yang telah dilakukan menggunakan acuan pada tahapan *systematic literature review* untuk penelitian psikologi (Siddaway et al., 2019) dan mengacu pada PRISMA *guideline* (Moher et al., 2009). Penelusuran pustaka dilakukan pada tanggal 8 dan 9 Agustus 2020 pada database Proquest dan Scopus. Penggunaan database Proquest dan Scopus didasarkan pada pertimbangan bahwa database tersebut banyak menyajikan publikasi yang bermutu dan adanya akses yang dimiliki oleh peneliti. Karena terbatasnya jurnal yang didapat pada database Proquest dan Scopus, peneliti kembali melakukan penelusuran secara manual. Penelusuran pustaka pada semua database dan penelusuran manual dilakukan dengan kata kunci *parenting AND pandemic* dan dibatasi pada kategori jurnal ilmiah, disertasi dan tesis, serta *full text*, yang dipublikasikan pada tahun 2020.

### Kriteria seleksi

Dari hasil penelitian pustaka, kemudian peneliti membaca judul dan abstrak penelitian untuk menentukan apakah artikel tersebut sesuai dengan kriteria inklusi untuk reviu selanjutnya. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu artikel memuat informasi pengasuhan yang diterapkan saat pandemi covid-19 dan/atau dampak covid-19 pada pengasuhan. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan yaitu artikel yang tidak berisi laporan hasil penelitian, seperti *case report*, *review*, atau lainnya dan artikel yang ditulis bukan dalam bahasa inggris. Proses seleksi artikel secara mendetil dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Diagram seleksi artikel

## **Analisis**

Dari 7 artikel untuk revidi, dilakukan analisis dengan membuat rangkuman tabel matriks mengenai peneliti, tema riset, subjek, negara, metode, instrumen pengukuran yang digunakan, dan hasil penelitian yang ditemukan. Dari rangkuman tersebut ditarik kesimpulan mengenai dampak pandemi covid-19 pada pengasuhan dan praktik pengasuhan yang diterapkan orang tua di masa pandemi covid-19.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hasil-hasil penelitian mengenai praktik pengasuhan orang tua di masa pandemi covid-19 di berbagai Negara yang meliputi dampak pandemi covid-19 pada pengasuhan dan praktik pengasuhan yang dapat diterapkan orang tua di masa pandemi covid-19. Hasil penelusuran yang didapatkan dari database Proquest sebanyak 223 artikel, Scopus 27 artikel dan penelusuran manual 6 artikel. Hasil seleksi diperoleh 7 artikel yang memenuhi kriteria untuk di revidi. Secara umum partisipan dalam penelitian adalah orang tua dan terdapat 4 penelitian yang juga mengukur perilaku anak. Instrument alat ukur yang digunakan dalam setiap penelitian berbeda-beda, namun terdapat 2 alat ukur yang sama pada beberapa penelitian, yaitu Perceived Stress Scale (PSS-10) pada 3 penelitian dan General Anxiety Disorder-7 scale pada 2 penelitian. 5 artikel membahas dampak pandemi covid-19 pada pengasuhan, 1 artikel membahas praktik pengasuhan yang dapat diterapkan di masa pandemi covid-19, dan 1 artikel membahas dampak pandemi covid-19 dan praktik pengasuhan diterapkan di masa pandemi covid-19. Rangkuman secara mendetail mengenai 7 artikel tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.



**Tabel 1.** Matriks *Review* Jurnal

Peneliti	Tema riset	Subjek	Negara	Metode	Instrumen pengukuran	Hasil
Brown et al (2020)	Meneliti risiko dan faktor pelindung yang terlibat dalam stres yang dirasakan dan potensi pelecehan anak selama pandemi covid-19.	183 orang tua berusia 30-55 tahun	Amerika sekirat barat	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- General Anxiety Disorder-7 scale</li> <li>- Parent-Child Relationship Inventory</li> <li>- Perceived Stress Scale</li> </ul>	Perubahan yang banyak terjadi akibat covid-19 adalah faktor utama stres orang tua, tetapi stres lebih tinggi dirasakan orang tua yang juga mengalami kecemasan dan depresi, dan hal ini juga dikaitkan dengan risiko potensi pelecehan anak. Sebaliknya, dukungan orang tua yang lebih besar dan kontrol yang dirasakan selama pandemi memiliki efek perlindungan terhadap stres yang dirasakan dan potensi pelecehan anak.
Keong etal (2020)	Memahami bagaimana persepsi pengaruh orang tua terhadap covid-19 meningkatkan pola asuh yang kasar dan mengurangi kedekatan hubungan orang tua-anak melalui efek mediasi dari stres pengasuhan.	258 orang tua	Singapura	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coronavirus Impacts Questionnaire (CIQ)</li> <li>- Parental Stress Scale (PSS)</li> <li>- Parenting outcomes : harsh parenting behaviors dan parent-child relationship closeness</li> </ul>	Covid-19 dan kebijakan tetap dirumah dapat meningkatkan stres pengasuhan. Hal ini berdampak negatif pada pengasuhan dengan mempengaruhi hubungan negatif antara orang tua dan anak dan meningkatkan penggunaan pola asuh kasar.
Romero etal (2020)	Membahas efek pengurangan akibat pandemi di spanyol pada anak-anak dan	Orang tua dengan data anak 1.049	Spanyol	Kuantitatif	<p><i>Parent-related variables:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connor-Davidson Resilience Scale</li> <li>- Perceived distress</li> <li>- Patient Health</li> </ul>	Dampak psikologis pada anak sangat erat kaitannya dengan dampak pada orang tua. Penyesuaian anak dipengaruhi oleh serangkaian efek, yang berasal dari perasaan tertekan dan respons emosional

	keluarganya, dengan memperhitungkan usia anak				<p>Questionnaire for Depression and Anxiety (PHQ-4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parenting distress</li> <li>- Specific parenting</li> </ul> <p><i>Child outcomes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Child negative outcomes : Parent-reported Strengths and Difficulties Questionnaire</li> <li>- Child positive outcomes</li> </ul>	orang tua terhadap krisis covid-19, melalui gangguan pengasuhan dan praktik pengasuhan tertentu.
Russel etal (2020)	Mengidentifikasi potensi hubungan antara indikator kesehatan mental dan laporan orang tua tentang hubungan anak-orang tua.	420 orang tua	Amerika Serikat	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Burden Scale for Family Caregivers</li> <li>- Perceived Stress Scale—Child form</li> <li>- Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</li> <li>- Major Depression Inventory (MDI)</li> <li>- Child-Parent Relationship Scale (CPRS)</li> </ul>	Terdapat hubungan yang signifikan antara beban pengasuh orang tua, kesehatan mental, dan persepsi stres anak dan hal tersebut secara signifikan berkaitan dengan kedekatan dan konflik anak-orang tua
Spinelli etal (2020)	Menjelaskan tentang kesejahteraan keluarga selama wabah covid-19 di Italia	854 orang tua	Italia		<ul style="list-style-type: none"> <li>- COVID-Contact Risk Index</li> <li>- Home Environment Risk Index</li> <li>- Quarantine Parent Risk Index</li> <li>- Parenting-Stress Index Short (PSI)</li> <li>- Depression Anxiety Stress Scale-Short (DASS)</li> <li>- Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)</li> </ul>	Persepsi kesulitan karantina menjadi faktor krusial yang mempengaruhi kesejahteraan orang tua dan anak. Dampak karantina pada masalah perilaku dan emosional anak dimediasi oleh stres individu dan diadik orang tua.

Bhamani et al (2020)	Mejelajahi pengalaman orang tua tentang pembelajaran di rumah dan manajemen selama covid-19	19 orang tua	Pakistan	Kualitatif	-	Tiga tema utama : dampak covid-19 pada pembelajaran anak; dukungan yang diberikan oleh sekolah; dan strategi yang digunakan oleh pengasuh (orang tua) di rumah untuk mendukung pembelajaran.
Neubauer et al (2020)	Meneliti efek dari dukungan otonomi orang tua setiap hari pada perubahan perilaku anak, lingkungan keluarga, dan kesejahteraan orang tua selama tiga minggu selama pandemi covid-19 di Jerman.	469 orang tua yang memiliki anak sekolah berusia 6-19 tahun	Jerman	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 sub skala Strengths and Difficulties Questionnaire</li> <li>- Family Environment Scale</li> <li>- Perceived Stress Scale</li> <li>- The Subjective Vitality Scale</li> <li>- Autonomy-supportive parenting</li> <li>- Child well-being (negative affect dan positive affect)</li> <li>- Parental need fulfillment: versi buku harian revisi Psychological Needs Scale</li> </ul>	<i>Autonomy-supportive parenting</i> dikaitkan dengan peningkatan kohesi keluarga. Pemenuhan kebutuhan dasar psikologis orang tua untuk otonomi, kompetensi, dan keterkaitan dikaitkan dengan peningkatan vitalitas orang tua dan penurunan stres yang dirasakan serta kesejahteraan anak sepanjang hari.

Penelitian ini menemukan bahwa pandemi covid-19 membawa dampak yang cukup besar pada praktik pengasuhan. Romero et al (2020) melaporkan dalam penelitiannya bahwa orang tua beresiko tinggi mengalami tekanan umum dan masalah emosional di masa pandemi covid-19. Penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa pandemi covid-19 berdampak pada peningkatan stress orang tua (Brown, et al., 2020; Keong, et al., 2020), baik stress sebagai individu ataupun stress sebagai orang tua (Spinelli, et al., 2020). Hal ini dikarenakan pada masa pandemi ini terjadi peningkatan jumlah pengangguran, ketidakamanan finansial, terbatasnya dukungan sosial, meningkatnya tugas pengasuhan dan berkurangnya akses rekreasi umum yang menempatkan orang tua pada risiko yang lebih besar untuk kelelahan yang diakibatkan oleh tingginya tingkat stres terkait pengasuhan (Griffith, 2020). Semakin besar dampak yang dirasakan orang tua maka akan semakin berisiko untuk mengalami stres (Keong, et al., 2020)

Russell et al (2020) melaporkan dalam penelitiannya bahwa hampir semua orang tua mengalami peningkatan peran dan tanggung jawab pengasuhan karena penutupan sekolah dan pengasuhan anak selama pandemi. Perempuan (ibu) tampaknya tidak terlalu tertekan atau mencatat adanya peningkatan konflik dan penurunan kedekatan dengan anak-anak mereka di masa pandemi covid-19. Namun, laki-laki (ayah) dilaporkan merasakan tingkat beban yang lebih tinggi daripada ibu, hal ini dikarenakan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan ketika pandemi dalam hal peran dan tanggung jawab dibandingkan dengan ibu yang sebelum masa pandemi covid-19 memiliki tanggung jawab dan beban pengasuhan yang lebih besar daripada ayah.

Stres yang dirasakan orang tua dikaitkan dengan peningkatan penggunaan pola asuh yang keras dan kurangnya kedekatan hubungan orang tua-anak (Keong, et al., 2020). Dampak psikologis pada anak sangat erat kaitannya dengan dampak pada orang tua (Romero, et al., 2020). *Parenting stress* akan berpengaruh pada penyesuaian anak dimasa pandemi dan secara khusus memicu hasil yang negatif pada anak. Penelitian Russell et al (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang jelas antara indikator kesehatan mental (depresi dan kecemasan), konflik dan kedekatan orang tua. Orang tua dengan gejala depresi yang lebih parah dan yang merasakan stres anak yang lebih besar melaporkan konflik yang lebih besar dan kedekatan yang kurang dengan anak, sedangkan orang tua yang memiliki gejala kecemasan yang lebih parah melaporkan lebih sedikit konflik. Hal ini sama dengan temuan Drake et al (2011) yang menyarankan orang tua yang cemas mungkin sangat waspada untuk menanggapi isyarat kesusahan anak-anak dengan mendorong mereka untuk mengungkapkan pendapat mereka dan memberikan dukungan dan penerimaan atas keputusan mereka. Akan tetapi, temuan ini berbeda dengan Romero et al (2020) yang menjelaskan bahwa perasaan tidak nyaman dengan tuntutan pengasuhan (*parenting distress*) dipicu oleh gejala kecemasan dan depresi.

Tidak semua orang tua merespon tekanan dimasa pandemi ini dengan memberikan pengasuhan yang buruk. Kontrol yang dirasakan orang tua dan dukungan emosional serta sosial dari rumah dapat mengurangi perasaan stress dan potensi pelecehan anak yang lebih rendah (Brown, et al., 2020). Rasa kendali orang tua atas hidupnya memberikan motivasi kepada orang tua untuk secara konsisten menanggapi perilaku anak dan untuk menetapkan dan menegakkan harapan yang jelas, bahkan dalam situasi yang mungkin menantang (Lippold, et al., 2017)

Penelitian di Pakistan melaporkan bahwa orang tua telah beradaptasi dengan cepat untuk mengatasi kesenjangan belajar yang muncul dalam pembelajaran anak-anak mereka di masa

yang penuh tantangan ini. Meskipun sebagian besar orang tua kesulitan untuk membuat anak-anak mereka tetap terlibat dalam pembelajaran, akan tetapi banyak orang tua yang mencoba berteman dengan teknologi dan bergulat dengan pembelajaran *online* (Bhamani, et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki tanggapan dan respon yang berbeda terhadap suatu situasi. Perbedaan individu dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku dapat berkontribusi pada bagaimana seseorang merespons dan berperilaku selama pandemi (Aschwanden, et al., 2020)

Penelitian ini juga menemukan pengasuhan efektif yang dapat diterapkan orang tua di masa pandemi covid-19 ini. Penerapan *specific parenting practices* selama pandemi covid-19 seperti pengasuhan berdasarkan pengaturan rutinitas rumah dan kegiatan sehari-hari, berbicara tentang pandemi, menjaga keterbukaan terhadap emosi terkait krisis, menunjukkan kasih sayang dan melibatkan anak dalam kegiatan keluarga dapat memberikan dampak positif pada anak (Romero, et al., 2020). *Specific parenting practices* merupakan faktor penting untuk mempertahankan penyesuaian positif anak (Wilson, et al., 2020). Selain itu, juga terdapat jenis pengasuhan lain yang dapat diterapkan selama pandemi, yaitu *autonomy-supportive parenting*. Berdasarkan *self determination teory* Ryan & Deci (Whipple, et al., 2010) anak-anak secara alami menjelajahi lingkungan mereka, berjuang untuk memproleh keterampilan baru, mencari tantangan, dan mengembangkan diri. Dukungan otonomi terdiri dari perilaku pengasuhan yang berbeda, seperti memberi anak jumlah bantuan yang sesuai untuk tingkat keterampilan mereka, mendorong dan memuji anak secara tepat, mengambil perspektif anak, mengikuti arahan anak-anak dan memberi mereka pilihan (Distefano, et al., 2018). *Autonomy-supportive parenting* yang diterapkan selama pandemi covid-19 secara langsung dikaitkan dengan peningkatan kohesi keluarga. Pemenuhan kebutuhan dasar psikologis orang tua untuk otonomi, kompetensi, dan keterkaitan dikaitkan dengan peningkatan vitalitas orang tua dan penurunan stres yang dirasakan serta kesejahteraan anak sepanjang hari (Neubauer, et al., 2020).

Praktik pengasuhan yang diberikan dimasa pandemi dipengaruhi oleh persepsi orang tua mengenai dampak pandemi covid-19. Mengingat betapa besar pengaruh yang diberikan orang tua, maka penting bagi orang tua untuk memperhatikan kesejahteraan psikologisnya. Selain itu diperlukan juga bantuan dan dukungan bagi orang tua untuk memelihara kesehatan psikologisnya dan meningkatkan keterampilannya dalam mengasuh anak.

## **SIMPULAN**

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai pengasuhan di era pandemi covid-19 masih sangat jarang dilakukan. Berdasarkan hasil revidi diketahui bahwa pandemi covid-19 banyak menyebabkan stres pada orang tua dan akan mempengaruhi praktik pengasuhan yang diberikan untuk anak. Akan tetapi, orang tua yang memiliki kendali terhadap dirinya dan mendapatkan dukungan emosional serta sosial akan terhindar dari perasaan stres. Pengasuhan yang berkualitas yang diberikan orang tua akan berdampak pada kesejahteraan psikologis anak dan juga orang tua.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aschwanden, D., Strickhouser, J. E., Sesker, A. A., Lee, J. H., Martina, L., Yannick, S., . . . Terracciano, A. (2020). Psychological and Behavioural Responses to Coronavirus Disease 2019: The Role of Personality. *European Journal of Personality*.

- Berns, R. M. (2013). *Child, Family, School, Community: Socialization and Support, Ninth Edition*. USA: Linda Schreiber-Ganster.
- Bhamani, S., Makhdoom, A. Z., Bharuchi, V., Ali, N., Kaleem, S., & Dawood, A. (2020). Home Learning in Times of COVID: Experiences of Parents. *Journal of Education and Educational Development*, 7(1), 9-26.
- Brooks, J. B. (2013). *The Process of Parenting 9th ed.* United States: McGraw-Hill.
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and Parenting during the Global COVID-19 Pandemic. doi:10.31234/osf.io/ucezm
- Covid-19, G. T. (2020, Agustus 10). *Sekolah Zona Hijau dan Kuning Boleh Tatap Muka, Asalkan...* Retrieved from Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19: <https://covid19.go.id/edukasi/guru-dan-siswa/sekolah-zona-hijau-dan-kuning-boleh-tatap-muka-asalkan>.
- Distefano, R., Galinsky, E., McClelland, M. M., & Zelazo, P. D. (2018). Autonomy-supportive parenting and associations with child and parent executive function. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 58(9), 77-85.
- Drake, L. K., & Ginsburg, G. S. (2011). Parenting Practices of Anxious and Nonanxious Mothers: A Multi-Method, Multi-Informant Approach. *Child & Family Behavior Therapy*, 299-321. doi:0.1080/07317107.2011.623101 .
- Griffith, A. K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*. doi:<https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>.
- Hinggar. (2020, July 6). *New Normal Ada di Depan Mata, Orang Tua Miliki Sejumlah Tantangan di Masa Pandemi Covid-19 dalam Pengasuhan Anak, Kemen PPPA Berikan Tips Untuk Hadapinya*. Retrieved from Gidstar: <https://star.grid.id/read/452230274/new-normal-ada-di-depan-mata-orang-tua-miliki-sejumlah-tantangan-di-masa-pandemi-covid-19-dalam-pengasuhan-anak-kemen-pppa-berikan-tips-untuk-hadapinya?page=all>.
- Kemdikbud. (2020, Agustus 7). *Penyesuaian Keputusan Bersama Empat Menteri tentang Panduan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19*. Retrieved from Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/08/penyesuaian-keputusan-bersama-empat-menteri-tentang-panduan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>.
- Keong, G. C., Lanier, P., & Ju, P. W. (2020). Mediating Effects of Parental Stress on Harsh Parenting And Parent-child Relationship During. doi:10.31219/osf.io/vnf4j.
- Lippold, A. M., Glatz, T., Fosco, G. M., & Feinberg, M. E. (2017). Parental Perceived Control and Social Support: Linkages to Change in Parenting Behaviors During Early Adolescence. *Family Process*, 1-16.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses. *The PRISMA Statetement*.

- Neubauer, A. B., Schmidt, A., Kramer, A. C., & Schmiedek, F. (2020). A Little Autonomy Support Goes a Long Way: Daily Autonomy-Supportive Parenting, Child Well-Being, Parental Need Fulfillment, and Change in Child, Family, and Parent Adjustment Across the Adaptation to the COVID-19 Pandemic. doi:10.31234/osf.io/t4asz.
- Romero, E., López-Romero, L., Domínguez-Álvarez, B., Villar, P., & Gómez-Fraguela, J. A. (2020). Testing the effects of COVID-19 confinement in Spanish children: The role of parents' distress, emotional problems and specific parenting. doi:10.31234/osf.io/spxtw
- Russell, B. S., Hutchlson, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J., & Horton, A. L. (2020). Initial Challenges of Caregiving During COVID-19: Caregiver Burden, Mental Health, and the Parent–Child Relationship. *Child Psychiatry & Human Development*. doi:https://doi.org/10.1007/s10578-020-01037-x.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 139-142.
- Skinner, E., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six Dimensions of Parenting: A Motivational Model. *Parenting: Science and Practice*, 175-235.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. doi:10.3389/fpsyg.2020.01713.
- Whipple, N., Bernier, A., & Mageau, G. A. (2010). Broadening the Study of Infant Security of Attachment: Maternal Autonomy-support in the Context of Infant Exploration. *Social Development*, 20(1), 17-32. doi:10.1111/j.1467-9507.2010.00574.x.
- Wilson, A. C., Lengua, L. J., Meltzoff, A. N., & Smith, K. A. (2010). Parenting and Temperament Prior to September 11, 2001, and Parenting Specific to 9/11 as Predictors of Children's Posttraumatic Stress Symptoms Following 9/11. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 445-459.

# **LONELINESS PADA DEWASA AWAL PECANDU TAYANGAN DRAMA KOREA**

**Farichah Nurus Syifa, Miladdiyani Nur Hasanah, Nanik Srisunarni**

Progam Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Farichahsyifa26@gmail.com

## **Abstract**

Globalization creates competition and interdependence of world countries. An interesting phenomenon has emerged in the midst of this rapid globalization, namely the Korean Wave. Korean wave is the dissemination of Korean popular culture through entertainment products, for example drama, music, style, etc. Korean wafes have become popular culture in Indonesia. Lately, Korean drama shows have become so endemic in early adulthood that they have caused addiction to Korean drama viewers. This study aims to determine the type of loneliness in early adulthood addicts to Korean drama shows. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The research results will be presented in descriptive form. The sample of this study were early adult women aged 20 to 45 years. The results of this study indicate that a Korean drama addict experiences several types of loneliness, including temporary, interpersonal, and emotional loneliness. The transient loneliness of this Drakor addict appeared when he finished watching Korean drama shows. The emotional loneliness of the korean drama addict arises because he feels he does not have close friends so he diverts this loneliness by watching Korean drama shows. The interpersonal loneliness of this drama addict is because after the informant watches Korean dramas, she has fantasies and real life expectations like in dramas because Korean drama shows depict a perfect life.

**Keywords:** korean wafe, early adulthood, and loneliness.

## **Abstrak**

Globalisasi menciptakan kompetisi dan saling ketergantungan diantara Negara-negara dunia. Fenomena menarikpun timbul ditengah-tengah arus globalisasi yang pesat ini yaitu *Korean wafe*. *Korean wafe* merupakan istilah penyebaran budaya populer Korea melalui produk-produk hiburan, misalnya adalah tayangan drama, musik, style, dll. *Korean wafet* telah menjadi budaya populer di Indonesia. Belakangan ini tayangan drama korea begitu mewabah pada dewasa awal sehingga menimbulkan kecanduan bagi para penonton tayangan drama korea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tipe *loneliness* pada dewasa awal pecandu tayangan drama korea. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk deskriptif. Sampel dari penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang berusia 20 tahun sampai 45 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan seseorang pecandu drama korea mengalami beberapa jenis *loneliness* antara lain *loneliness transient*, *interpersonal*, dan *emosional*. *loneliness transient* pada pecandu drakor ini muncul ketika ia selesai menonton tayangan drama korea. *loneliness emosional* pada pecandu darakor ini muncul karena ia merasa tidak memiliki teman dekat sehingga ia mengalihkan kesepian ini dengan cara menonton tayangan drama korea. *loneliness interpersonal* pada pecandu drama ini karena setelah informan menonton drama korea, ia mempunyai khayalan dan ekspektasi di kehidupan nyatanya seperti dalam drama sebab tayangan drama korea menggambarkan kehidupan yang sempurna.

**Kata Kunci:** korean wafe, dewasa awal, dan *loneliness*.



## PENDAHULUAN

*Korean wafe* (Suryani, 2014) adalah istilah penyebaran budaya populer Korea melalui produk-produk hiburan, misalnya adalah tayangan drama, musik, style, dll. Merebaknya *Korean wafe* ini terjadi di berbagai negara tidak terkecuali di Indonesia. Jenis hiburan tersebut, drama merupakan salah satu hiburan yang memiliki peminat cukup tinggi. Drama telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat dan merupakan hiburan yang dianggap dapat memenuhi imajinasi penonton dan berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan. Banyak aspek yang disajikan dalam sebuah drama, misalnya adalah *setting*, alur cerita, pemain atau tokohnya, dll.

Drama korea memiliki banyak peminat dan penonton dibandingkan dengan jenis drama yang lain. Saat ini banyak media yang menyajikan drama tersebut karena memiliki daya tarik yang cukup baik, bahkan mereka rela menghabiskan waktu berjam-jam untuk menontonnya. Penikmat drama korea sendiri sudah dari berbagai kalangan, tidak terkecuali pada dewasa awal.

Salah satu media bernama Tirto.ID melakukan sebuah survey mengenai drama korea, terdapat 263 responden dengan rentang usia respondennya 15 sampai 35 tahun. Mayoritas responden penelitian ini adalah perempuan dengan proporsi sebesar 85,17%. Umumnya responden berumur 20 tahun, 54,37% diantaranya umur 21-26 tahun, dan sisanya 4,18% berumur 15-17 tahun. Dari sini bisa diketahui bahwa penonton drakor paling diminati pada fase dewasa awal.

Hasil temuan tim survey Tirto.ID juga mengatakan bahwa 80,61% orang menyukai drama korea karena alur ceritanya menarik dan tidak bertele-tele merupakan alasan utama mereka menonton drama korea. Sebanyak 31,56% menyatakan alasannya karena mereka menyukai drama korea adalah penampilan fisik dan kemampuan pemainnya drama korea. Masyarakat Indonesia bisa menghabiskan satu sampai dua jam perhari (38,78%) dan 3-4 jam (33,08%) untuk menonton drama korea. Mayoritas masyarakat penyuka drama korea menonton sebelum tidur malam (41,06%), dan pada akhir pekan atau hari libur digunakan untuk menonton drama korea (37,26%).

Papalia mengatakan bahwa (Sari & Listiyandini, 2015) dewasa awal merupakan awal dari suatu tahap kedewasaan dalam rentang kehidupan seseorang. Rentang usia dewasa awal yaitu antara usia 20 hingga 40 tahun. Dewasa awal sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, baik kebutuhan biologis, sosial, maupun religiusitas. Harlock (Susilowati, 2009) bahwa masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru serta harapan-harapan baru. Pada masa ini merupakan periode kesementaraan ekonomi dan pribadi serta ketertarikan pada kemandirian dan lingkungan sosial. Masa dewasa awal merupakan masa dengan resiko lebih besar mengalami kesepian.

Kesepian (*loneliness*) adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas (Russel, Peplau, dan Cutrona, (Sari & Listiyandini, 2015)). Emosi-emosi negatif tersebut anatara lain adalah depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri, dll. Gierveld, dkk. (Indrijati & Herdina, 2012), kesepian adalah situasi yang dialami oleh seseorang dimana ia merasakan hubungan yang kurang menyenangkan dan tidak diterima ke dalam sebuah hubungan yang diinginkan. Kesepian

(*loneliness*) berbeda dengan sendirian, kesepian terjadi ketika kita ingin lebih memuaskan koneksi dengan orang lain dari yang sudah dimiliki sebelumnya. Dengan demikian, jika hubungan seseorang dengan orang lain ada sedikit kedangkalan mungkin ia akan merasa kesepian, bahkan ketika ia sudah dikelilingi oleh orang lain (Gierveld, dalam Miller 2012(Marpaung & Sherly, 2017)).

Data awal dari peneliti yang diambil dari wawancara, menunjukkan ada kemungkinan kesepian (*loneliness*) pada informan penelitian. Hal tersebut ditunjukkan pada “hemmm kesepian setelah nonton drakor itu pernah sih, gara-gara terngiang-ngiang sama drakor itu jadi kek berharap gitu juga pas menjalani kehidupan nyata aku jadi pengen juga dong kek yang di drakor gitu keknya asik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tipe kesepian (*loneliness*) pada dewasa awal pecandu tayangan drama korea. Pada usia ini diharapkan mampu beradaptasi serta dapat memprediksi kemampuannya untuk mengatasi kesulitan, sehingga perasaan kesepian yang dialaminya dapat menurun.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi dengan analisis deskriptif. Pendekatan fenomenologi yaitu suatu penelitian yang berusaha memahami suatu peristiwa yang berkaitan dengan orang-orang yang berada didalam suatu peristiwa dengan menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berpikir induktif. Melalui penelitian kualitatif peneliti dapat mengenali subjek, merasakan apa yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, peneliti terlibat dalam situasi dan setting fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara terstruktur. Dalam melakukan wawancara terstruktur, instrument daftar pertanyaan telah disiapkan terlebih dahulu (Sugiyono, 2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang tipe *loneliness* pada dewasa awal pecandu tayangan drama korea.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *purposive sampling* untuk memilih sumber data. Sumber data penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah sumber data langsung yang memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini sumber data primer adalah individu yang berada pada fase dewasa awal yang merupakan pecandu tayangan drama Korea. Karakteristik informan pada penelitian ini adalah informan pada dewasa awal yang berusia 20 tahun - 22 tahun. Subjek aktif menonton dan mencari informasi mengenai drama Korea.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peplau dan Perlman menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan kesepian (*loneliness*) ada tiga yaitu kurang tersedia teman akrab, ketidakpuasan akan membandingkan masa lalu dan masa sekarang, dan bentuk kontak sosial. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa pecandu drama korea memiliki faktor kesepian berupa kurang tersedianya teman akrab. Hal ini disebabkan karena subjek hanya berinteraksi hanya dengan saudara-saudaranya ketika dirumah. Faktor kedua yaitu kontak sosial, disebabkan oleh kedua orang tuanya yang bekerja serta pulang malam.

Melalui serangkaian wawancara dan studi literatur peneliti menemukan 3 tipe kesepian (*loneliness*) yang dialami para subjek. Diantaranya yaitu *transient loneliness*, *interpersonal loneliness* dan *emotional loneliness* yang akan dijelaskan dibawah ini.

Back dan Young (Rahmawati & Puspitawati, 2010) menggolongkon perasaan kesepian berdasarkan waktu lamanya menjadi tiga jenis yaitu mulai dari yang terlama hingga yang tersingkat. Kesepian kronik ini terjadi hingga bertahun-tahun. Hasil wawancara dengan subjek pertama menunjukkan Subjek pertama berinisial AF, mahasiswi berusia 22 tahun mengalami kesepian sementara (*transient*) (Indriyani, 2017) adalah kesepian yang datangnya sementara, kesepiannya ini datangnya secara singkat dan cepat berlalu. Hasil wawancara subjek mengungkapkan bahwa dirinya mengalami perasaan kesepian yang terjadi setelah ia menonton tayangan drama korea. Ia mengaku kesepian yang ia rasakan hanya terjadi dalam waktu yang relatif singkat dan dapat segera hilang dengan sendirinya tanpa ia melakukan usaha untuk menghilangkan perasaan kesepiannya.

Selain itu di dalam kehidupan subjek yang nyata ia memiliki banyak *support systeme* yang terdiri dari keluarga inti dan keluarga besarnya serta relasinya yang cukup luas dengan siapa saja. Ia memaparkan bahwa kesepian pasca menonton tayangan drama korea memang ia rasakan namun hanya sesekali saja karena kesepian tersebut segera menghilang ketika ia berinteraksi dengan keluarga dan teman-temannya.

"Kadang aku merasa kesepian setelah nonton drakor tapi biasanya sih cepet sembuh kalo aku ngobrol atau main sama keluarga, apalagi aku tinggal ya tuh serumah sama orabg tua dan kakek nenek, jadinya ram banget rumahku. Perasaan kesepian pun segera ilang karenanya" (AF, Mahasiswi, 22 tahun).

Robert Weiss (dalam Sears, Jonathan & Peplau,(Wardani & Septiningsih, 2016)) yang mengatakan bahwa kesepian emosional timbul dari ketiadaan figur kasih sayang yang intim, seperti yang biasa diberikan orang tua kepada anaknya atau yang bisa diberikan teman akrab kepada seseorang. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara subjek kedua berinisial FX yang mengalami kesepian emosional (*emotional loneliness*). Hasil wawancara dengan subjek, ia mengaku bahwa dirinya merasakan kesepian karena tidak memiliki teman untuk berbagi dalam kesehariannya sehingga kecanduan menonton tayangan drama korea semakin intens ia alami. Ia lebih banyak mengalihkan perasaan kesendiriannya dengan menonton drama korea, namun ketika menonton drama korea ia merasakan kesepian yang ia alami semakin menjadi-jadi karena perbandingan antara realitas yang dialaminya dengan kisah persahabatan dalam drama korea berbanding terbalik.

"Perasaanku piye yaa aku bingung gambarke tergantung dramane juga, nik biasane sedih2, bar nonton i kepikiran trs sedih i kui, jik tak pikir trs dramane, misla aku nggur play ost/lagu nang drama wi aku iso nangis dewe gegara auto inget dramane" (FX, 20 tahun, Mahasiswi).

Sadler (Oktaria, 2009) mengatakan kesepian interpersonal (*interpersonal loneliness*) terjadi ketika individu merindukan seseorang serta melibatkan kesedihan yang mendalam. Subjek ketiga berinisial TY mengalami *interpersonal loneliness* yaitu kesepian yang ditandai dengan kerinduannya berkumpul dengan keluarganya. Saat ia merasakan kesepian ia menonton drama korea sehingga menimbulkan khayalan atau ekspektasi yang tidak realistis atas kehidupan sehari-harinya agar terasa sempurna seperti kehidupan yang disuguhkan dalam tayangan drama korea.

Subjek merasa kehidupan yang ia jalani saat ini begitu jauh dari kata sempurna karena ia berorientasi pada kesempurnaan kehidupan salah satu tokoh dalam drama Korea. Hal ini membuat dirinya sering merasa galau dan sedih dalam kehidupan sehari-harinya. Hari-hari yang ia lalui terasa hambar dan terjadi bias antara realitas dan angan-angannya tentang kehidupan dalam drama Korea.

Saat peneliti mewawancarainya subjek mengaku memiliki khayalan dan ekspektasi untuk mejadi seperti salah satu tokoh dalam tayangan drama korea. Hal ini membuatnya nyaman berada dalam realitas yang bias dengan tercampur aduknya realita kesehariannya dengan khayalan drama korean.

*"Kenapa aku kesepian?"*

*Karena aku kebanyakan mengkhayal dan berekspektasi sih jadinya hehehe padahal aku tau itu tuh sikap yang buruk banget..." (TY, Mahasiswi, 20 Tahun).*

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya sering terngiang-ngiang akan keindahan hidup yang ada pada tayangan drama korea dan menginginkan hal yang serupa.

*"Kesepian setelah nonton drakor itu misalnya karena aku terus-menerus terngiang-ngiang sama tayangannya itu. Aku jadi kek pengen juga kehidupanku kek drama itu..." (TY, Mahasiswi, 20 tahun).*

Ketiga subjek yang kami paparkan diatas, ketiganya mengalami *loneliness* atau perasaan kesepian dengan jenis yang berbeda. Terlepas dari hasil penelitian tersebut masing-masing subjek masih tetap melakukan kebiasaan menonton tayangan drama korea hingga saat ini.

## **SIMPULAN**

Kesepian (*loneliness*) adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas. Berdasarkan temuan dan analisis data penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki tipe kesepian (*loneliness*) yang berbeda-beda. Tipe kesepian tersebut antara lain adalah *transient loneliness*, *interpersonal loneliness*, dan *emotional loneliness*.

*Transient loneliness* adalah perasaan kesepian yang muncul berdurasi singkat dan hanya muncul sesekali saja serta individu tidak perlu melakukan usaha untuk menghilangkan perasaan kesepiannya. *Interpersonal loneliness* adalah kerinduan kepada seseorang dan adanya kesedihan yang mendalam pada dirinya sehingga menimbulkan kesepian. Sedangkan, *emotional loneliness* adalah perasaan kesepian yang timbul karena ketiadaan figur kasih sayang yang intim.

Kesepian bisa digambarkan sebagai hal yang sangat disayangkan. Hal tersebut dapat diperparah ketika individu merasa ditinggalkan sendirian. Dari ketiga subjek diatas, mereka semua mengalami kesepian (*loneliness*) walaupun tipenya berbeda-beda. Diharapkan masing-masing dari mereka mampu beradaptasi dan mengatasi kesulitan, sehingga dapat menurunkan perasaan kesepian pada dirinya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT, karena kehendak dan ridha-Nya kami dapat menyelesaikan penelitian ini. Kami tidak akan selesai tanpa doa, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak. Adapun pada kesempatan kali ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Wakhid Musthofa, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Lintang Seira Puti, M.A yang telah memberikan banyak masukan dalam penyusunan penelitian ini.
3. Orang tua kami yang telah memberikan semangat serta dorongan untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas segalanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dhani, Arman. 2017. *Drama Korea Hidup Saya*.<https://tirto.id/drama-korea-hidup-saya-cmbE> ( diakses tanggal 18 Agustus 2020)
- Indrijati, F. O., & Herdina, D. (2012). Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku Agresif pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosiologi*, 1(3), 30–36.
- Indriyani. (2017). KESEPIAN PADA LANSIA MUSLIM DI PANTI TRESNA WERDHA TERATAI PALEMBANG. *Program Studi Psikologi Islam, Universitas Raden Fatah, Palembang*.
- Marpaung, W., & Sherly. (2017). AFFILIATION NEED VIEWED FROM LONELINESS ON STUDENTS. *JURNAL PSYCHOMUTIARA*, 1(1), 51–58.
- Oktaria, R. (2009). *KESEPIAN PADA PRIA USIA LANJUT YANG MELAJANG*.
- Rahmawati, R., & Puspitawati, I. (2010). Pengatasan Kesepian pada Warawuri di Usia Lanjut. *Jurnal Psikologi*, 3(2).
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEPIAN ( LONELINESS ) PADA DEWASA MUDA LAJANG. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 6, 45–51.
- Shalini, Agarwal. (2014). Loneliness Among Young Adults : A Comparative Study. *European Academic Research*, 2, 1-2
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryani, N. P. E. (2014). Korean Wave sebagai Instrumen Soft Power untuk Memperoleh Keuntungan Ekonomi Korea Selatan. *Global*, 16(1), 69–83.
- Susilowati, T. A. (2009). Hubungan antar Kompetensi Interpersonal dengan Kesepian pada Dewasa Awal. *Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.

Wardani, D. P., & Septiningsih, D. S. (2016). KESEPIAN PADA MIDDLE AGE YANG MELAJANG (Studi Fenomenologis Tentang Tipe Kesepian). *PSYCHO IDEA*, 14(2), 26–38.

# PENGARUH COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK: *SYSTEMATIC REVIEW*

Lutfi Nur Indah, Pretty Dewati, Annastasia Ediati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

lutfinurindah@gmail.com

## Abstract

The COVID-19 pandemic since March 2020 impact all levels in the society. Individuals with chronic diseases, elderly, and children are at risk of being affected by COVID-19. Therefore, the government enforced a policy of self quarantine and physical distancing to prevent transmission of the coronavirus. The reduced social interaction due to self quarantine may impact children's mental health. Therefore, to what extent the COVID-19 pandemic impact on children's mental health should be investigated. This study aims to evaluate the previous studies reporting the impact of COVID-19 pandemic on children's mental health. We conducted a systematic review using the following databases: Science Direct, PubMed, SpringerLink, and EBSCOHost. We used the following keywords: "Impact" AND "COVID-19" AND "Children" AND "Mental Health" OR "Effect" AND "COVID-19" AND "Children" AND "Mental Health". There are 10 journals that match the established inclusion criteria. The results of data analysis show that the COVID-19 pandemic has more of an impact on the level of anxiety and depression in children. However, there are also other psychological problems that arise and are caused by various factors.

**Keyword:** children; mental health; COVID-19; pandemic, systematic review

## Abstrak

Pandemi COVID-19 yang mulai terjadi sejak Maret 2020 telah berdampak pada berbagai lapisan masyarakat. Kelompok individu yang berisiko tertular virus corona ini adalah individu dengan penyakit kronis, lansia, dan anak-anak. Oleh karena itu, pemerintah menetapkan kebijakan untuk melakukan karantina mandiri dan *physical distancing* sebagai upaya pencegahan penularan virus terutama bagi kelompok berisiko tinggi tersebut. Interaksi sosial yang berkurang akibat adanya karantina mandiri dapat mempengaruhi kesehatan mental individu, termasuk anak-anak. Oleh sebab itu, kajian mengenai sejauhmana dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental anak sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian mengenai dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental anak. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic review*. Database yang digunakan dalam penelitian ini adalah Science Direct, PubMed, SpringerLink, dan EBSCOHost. Penelusuran pustaka dilakukan dengan menggunakan kata kunci "Impact" AND "COVID-19" AND "Children" AND "Mental Health" OR "Effect" AND "COVID-19" AND "Children" AND "Mental Health". Terdapat 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan. Hasil analisis data menunjukkan pandemi COVID-19 lebih dominan berdampak pada tingkat kecemasan dan depresi pada anak. Namun, terdapat pula masalah psikologis lain yang muncul dan disebabkan oleh berbagai faktor.

**Kata kunci:** anak; kesehatan mental; COVID-19; pandemi; *systematic review*

## PENDAHULUAN

Saat ini, dunia tengah mengalami krisis kesehatan dan sosial ekonomi secara global yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 (UNICEF, 2020). Per 14 Agustus 2020 tercatat jumlah kasus Virus Corona mencapai 21.088.509 kasus di seluruh dunia (Worldometer, 2020). Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Menteri PPPA), I Gusti Ayu Bintang Darmawati Puspayoga mengemukakan bahwa perempuan, anak, dan penyandang disabilitas merupakan kelompok yang rentan terhadap Virus Corona (Merdeka, 2020).

Terdapat dua jurnal *literature review* yang membahas terkait pengaruh pandemi terhadap kesehatan mental anak. Jurnal pertama berfokus pada dampak karantina korban bencana terhadap beban psikologis pada anak. Dalam jurnal tersebut tidak hanya membahas mengenai COVID-19 tetapi mencakup pula anak yang membutuhkan alat bantu pernapasan (Kanada), Tsunami (Aceh), Virus SARS dan H1N1 (Amerika Serikat, Kanada, dan Meksiko), Perang Dunia II (Finlandia), Virus EBOLA (Afrika Barat), Kanker (Denmark), dan MRSA (Amerika Serikat). Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa 7 bencana sebelum COVID-19 telah mengakibatkan diterapkannya karantina, memunculkan stigma pengucilan sosial, dan ketakutan pada anak. Masalah kesehatan yang paling umum terjadi adalah gangguan stres akut, gangguan penyesuaian diri, kesedihan, dan stres pascatrauma terhadap bencana. Sementara itu, tiga penelitian terkait masa Pandemi COVID-19 mengemukakan bahwa dampak yang ditimbulkan adalah meningkatkan kegelisahan, masalah emosional (cepat marah), kecemasan, berkurangnya kelekatan, dan kurangnya perhatian dari orang tua mengakibatkan waktu bermain ponsel pada anak meningkat (Imran et al., 2020). Penelitian kedua membahas terkait dampak COVID-19 dalam aspek Psikososial anak. Hasil yang diperoleh adalah karantina mandiri di rumah berpengaruh pada aspek Psikososial secara langsung dan berkepanjangan karena perubahan signifikan dalam gaya hidup, aktivitas fisik, dan sarana rekreasi untuk kesehatan mental anak. Selain itu, anak-anak yang mengikuti program karantina institusi mengalami dampak yang lebih parah karena berada jauh dari orang tua. Perpisahan dengan orang tua mengakibatkan munculnya masalah kesehatan mental berkepanjangan pada anak, yaitu gangguan stres pascatrauma, kecemasan, psikosis, depresi, kenakalan, dan bahkan kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Ghosh et al., 2020).

Kajian mengenai dampak pandemi COVID-19 pada anak perlu dilakukan karena pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak (*Adverse Childhood Experiences*) dapat berpengaruh pada kesehatan individu dalam jangka panjang. *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) adalah pengalaman traumatis dan penuh tekanan yang dirasakan individu ketika berusia di bawah 18 tahun (Gilgoff et al., 2020). ACEs memiliki hubungan yang signifikan pada masalah kesehatan orang dewasa seperti penyakit kardiovaskular, paru-paru kronis, kanker, diabetes, sakit kepala, gangguan autoimun, gangguan tidur, kematian dini, obesitas, dan intensitas merokok yang tinggi (Kalmakis & Chandler, 2015). Selain itu secara psikologis orang dewasa, ACEs berpengaruh pada tingkat depresi, gangguan stres pascatrauma, kecemasan, penyalahgunaan obat, dan perilaku kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain (Kalmakis & Chandler, 2015). Penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi dampak pandemi COVID-19 pada anak guna melakukan intervensi dini untuk mencegah potensi masalah psikologis jangka panjang pada masa mendatang. Berdasarkan tinjauan tersebut, permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah bagaimana dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental anak dari sudut pandang aspek yang lebih luas. Pertanyaan selanjutnya adalah apa saja faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan mental anak pada masa pandemi COVID-19?. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab kedua pertanyaan



tersebut, yaitu mengkaji masalah kesehatan mental apa saja yang dialami anak selama masa pandemi COVID-19 dan mengetahui faktor-faktor yang melatarbelakanginya.

## **METODE**

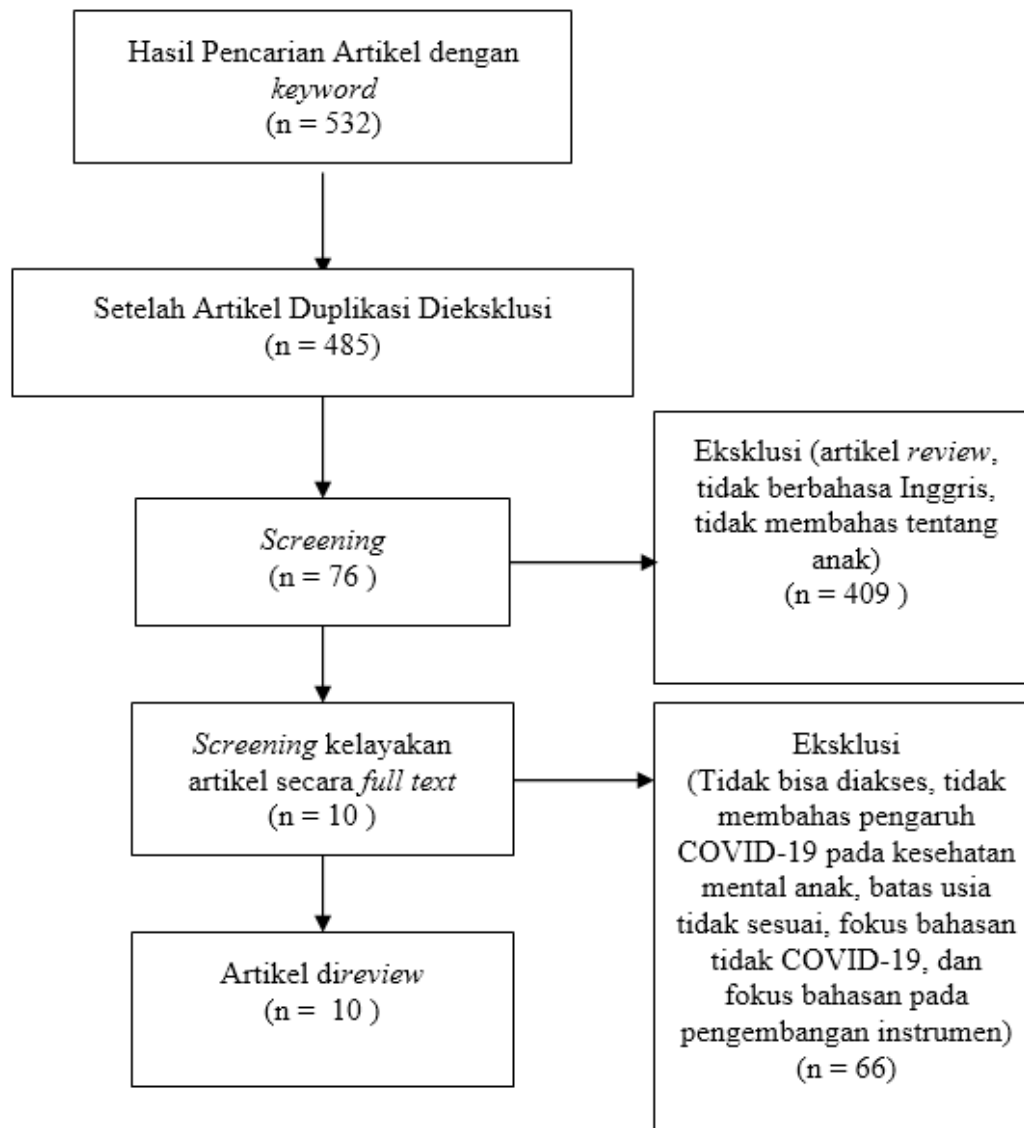
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review*. Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini mengacu pada tahapan *systematic review* untuk penelitian Psikologi dan PRISMA *guideline* (Carvalho et al., 2019; Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, 2009). *Database* yang digunakan dalam penelusuran pustaka terkait jurnal yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain Science Direct (193), PubMed (48), SpringerLink (232), dan EBSCOHost (59). Pencarian jurnal dan Proses *Screening* dilakukan pada Minggu, 09 Agustus 2020 dan Senin, 10 Agustus 2020 dengan mengaktifkan filter “*research article*” dan berbahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Impact*” AND “*COVID-19*” AND “*Children*” AND “*Mental Health*” OR “*Effect*” AND “*COVID-19*” AND “*Children*” AND “*Mental Health*”. Kata kunci tersebut digunakan di seluruh *database*.

## **Kriteria Seleksi**

Tahapan yang dilakukan dalam proses seleksi artikel meliputi penelusuran menggunakan kata kunci yang telah ditentukan, menghapus artikel dengan judul yang sama, dan *screening*. Kriteria eksklusi yang digunakan dalam proses *screening*, yaitu artikel *review*, tidak berbahasa Inggris, dan tidak membahas tentang anak. Dari hasil *screening* yang telah dilakukan, didapatkan 15 jurnal *full-text* yang membahas pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental anak. Namun, hasil seleksi terhadap pokok bahasan jurnal menunjukkan bahwa terdapat 5 jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria. Adapun ketidaksesuaian tersebut, antara lain 2 jurnal menunjukkan kriteria batasan usia anak yang tidak jelas, 2 Jurnal tidak berfokus pada pengaruh COVID-19, dan 1 jurnal berfokus pada pengembangan instrumen (Finch et al., 2020; Islam et al., 2020; Liang et al., 2020; Masuyama et al., 2020; Sevilla Vallejo & Ceballos Marón, 2020). Total jurnal yang relevan untuk *direview* dalam penelitian ini adalah 10 jurnal. Proses seleksi artikel secara lebih rinci dapat dilihat pada **Gambar 1**.

## **Analisis**

Keseluruhan jurnal yang telah didapat kemudian dianalisis sesuai dengan informasi yang dibutuhkan terkait pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental anak. Dalam penelitian ini, informasi yang dirangkum meliputi masalah kesehatan mental yang muncul pada anak selama pandemi COVID-19, instrumen yang digunakan, dan faktor yang dapat memengaruhi terjadinya masalah kesehatan mental anak.



**Gambar 1.** PRISMA *Flow Diagram* Seleksi Artikel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari tinjauan sistematis ini adalah untuk mengetahui pengaruh pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental anak.

Berdasarkan *review* yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa penelitian terkait kesehatan mental anak pada masa pandemi COVID-19 sebagian besar dilakukan di China, sementara 5 lainnya berada di Bangladesh, India, Turkey, United Kingdom, dan Italy. Partisipan yang terlibat dalam 10 penelitian yang *direview* seluruhnya berjumlah 20.108, meliputi anak-anak berusia 11-18 tahun dan orang tua. Terdapat 2 penelitian yang mengkaji masalah kesehatan mental anak yang didiagnosis mengalami gangguan tertentu, yaitu 1 penelitian anak dengan *Attention Defisit/Hiperactivity Disorder* dan 1 penelitian anak dengan spesial *educational needs* dan disabilitas (Asbury, 2020; Zhang et al., 2020). Selain itu, hasil *review* menunjukkan bahwa terdapat 2 masalah psikologis yang dominan dialami anak pada masa pandemi COVID-19, yaitu kesemasan dan depresi. 6 dari 10 penelitian menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 berpengaruh pada tingkat kecemasan anak.

**Tabel. 1**  
 Hasil *Literature Review* Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Anak

No.	Negara (Ref)	Partisipan	Gangguan (Alat Ukur)	Hasil
1.	China (Zhang et al., 2020)	241 orang tua dari anak berusia sekolah yang didiagnosis mengalami Attention Defisit/Hiperactivity Disorder (ADHD). Usia anak 6-15 tahun. 194 anak laki-laki dan 47 anak perempuan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gejala perilaku ADHD</b> : <i>Swanson, Nolan, and Pelham Scale (SNAP-IV) – parent form.</i></li> <li>• <b>Respon akut anak terhadap COVID-19</b> : <i>The Child Stress Disorders Checklist (CSDC).</i></li> <li>• <b>Alokasi waktu aktivitas anak</b> : menghitung waktu belajar, menggunakan perangkat elektronik, bermain tanpa alat elektronik, dan berinteraksi dengan orang tua.</li> <li>• <b>Suasana hati anak</b> dan orang tua diukur dengan pertanyaan satu item berskala 1-4.</li> </ul>	Perilaku ADHD anak selama COVID-19 yang dinilai dari orang tua menunjukkan secara signifikan memburuk dibandingkan keadaan normal mereka. Hubungan antara perilaku ADHD dan stres akut ini diprediksi melalui keadaan suasana hati anak dan orang tua, serta alokasi waktu belajar anak.
2.	China (Duan et al., 2020)	3613 siswa di China. 1812 Laki-laki dan 1801 perempuan. Berusia 7-12 tahun.	<p>Kuesioner di isi secara daring.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kecemasan</b> : The Chinese Version of Spence Child Anxiety Scale (Likert's-44 item)</li> <li>• <b>Simtom depresi</b> : The Child Depression Inventory (CDI), 27 item.</li> <li>• <b>Kecanduan bermain ponsel</b> : The Short Version of Smartphone Addiction Scale (SV-SAS), 10 item.</li> <li>• <b>Kecanduan bermain internet</b> : The Internet Addiction Scale (IAS), 20 item, berasal dari DSM-IV-TR.</li> <li>• <b>Strategi coping stres</b> : The Coping Style Scale (CSS), 36 item.</li> </ul>	Kecemasan partisipan secara positif berkorelasi dengan gejala depresi klinis, kecanduan bermain ponsel, kecanduan bermain internet, dan <i>emotion focused coping</i> , serta berkorelasi negatif dengan <i>problem focused coping</i> .

- |    |                                   |   |   |   |
|----|-----------------------------------|---|---|---|
| 3. | Turkey (Seğer & Ulaş, 2020)       | 598 remaja berusia 14-18 tahun.<br>61.10% perempuan dan 38.9% laki-laki.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gejala obsesif kompulsif</b> : The Obsessive Compulsive Inventory-Child Version, 42 item.</li> <li>• <b>Respon emosional</b> : Emotional Reactively Scale, 21 item.</li> <li>• <b>Depresi dan kecemasan</b> : Depression and Anxiety Scale for Children, 25 item.</li> <li>• <b>Depresi dan kecemasan akibat COVID-19</b> : The Fear of COVID-19 Scale.</li> <li>• <b>Perilaku menghindar</b> : Experiential Avoidance Questionnaire, 30 item.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketakutan terhadap COVID-19 pada anak dan remaja secara signifikan memprediksi munculnya perilaku obsesif kompulsif.</li> <li>• Variabel perantara dari hubungan ketakutan terhadap COVID-19 dengan perilaku obsesif kompulsif pada anak dan remaja, yaitu respon emosional, perilaku menghindar, serta gejala depresi dan kecemasan.</li> </ul> |
| 4. | India (Saurabh & Ranjan, 2020)    | 121 anak menjalani karantina mandiri atau difasilitasi.<br>Berusia 9-18 tahun.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anak diwawancarai secara mendalam oleh orang tua mengenai fasilitas karantina, kepatuhan menjalani karantina, dan <b>efek psikologis</b> dari karantina.</li> </ul>  | Kecemasan, <i>helplessness</i> , dan ketakutan adalah perasaan yang paling sering dirasakan selama karantina.   |
| 5. | United Kingdom (Asbury, 2020)     | 241 orang tua atau pengasuh anak usia sekolah dengan special educational needs dan disabilities (5-18 tahun)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan diminta untuk menjawab pertanyaan : Jelaskan dengan kata-kata Anda sendiri, bagaimana COVID-19 memengaruhi kesehatan mental Anda dan anak Anda?</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orang tua lebih mengalami kecemasan (44% vs 25 %) dan stress (12% vs 5%) dari pada anak.</li> <li>• Frekuensi yang sama dirasakan oleh orang tua dan anak pada ketakutan, penderitaan, dan suasana hati buruk.</li> </ul>  |
| 6. | Bangladesh (Yeasmin et al., 2020) | 384 Orang tua yang memiliki anak berusia 5-15 tahun dan telah menjalani karantina mandiri selama 30 hari.<br><br>JK Partisipan : 157 perempuan dan 227 laki-laki. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gangguan depresi mayor pada anak</b> : The 47-item Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS).</li> <li>• <b>Kecemasan pada anak</b> : Skala Generalized Anxiety Disorder (GAD) dengan bantuan dari Spence Child Anxiety Scale for Parents (SCAS-P).</li> <li>• <b>Masalah perilaku/emosional anak</b> : Parent-reported Child Behavior Checklist (CBCL).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skor depresi, kecemasan, dan gangguan tidur lebih tinggi pada anak yang ditinggal di perkotaan dan/atau memiliki kerabat atau tetangga yang terinfeksi virus corona.</li> <li>• Faktor lain yang dapat meningkatkan depresi, kecemasan, dan gangguan tidur anak adalah orang tua yang pergi bekerja, memiliki kebiasaan</li> </ul>               |

Usia partisipan : 36-45 tahun.

7. China (Li et al., 2020)
- 1172 Anak dan remaja (683 perempuan dan 489 laki-laki) dengan kriteria sebagai berikut :
- Mampu berbahasa China
  - Berdomisili di Hubei
  - Berusia 8-18 tahun
  - COVID-19 teridentifikasi sebagai sumber stressor utama selama 2 minggu terakhir melalui “Social Cognition and Behavior Investigation of COVID-19 Survei”

- **Simtom Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) :** The Self-reposted 8 items Children’s Revised Impact of Event Scale (CRIES-8).
- **Generalized Anxiety Disorder (GAD) :** The 2-item Generalized Anxiety Disorder scale.
- **Persepsi terhadap ancaman COVID-19 :** 8 item of The Perceived Threat of the Middle East Respiratory Syndrome (MERS) Scale.
- **Stigma terhadap COVID-19 :** 5 item of The Chinese Courtesy Stigma Scale (telah dimodifikasi sesuai kebutuhan riset)

Data dianalisis menggunakan metode Latent Profile Analysis (LPA) dengan *software* Mplus 7.4 untuk mengidentifikasi gejala PTSD dan GAD pada anak dan remaja yang rentan terhadap COVID-19.

Partisipan dibagi ke dalam 3 profil : 1. Profil PTSD Sedang, 2. Profil Komorbiditas ringan, dan 3. Profil Komorbiditas parah.

NB : Komorbiditas = penyakit penyerta

merokok, dan kemungkinan kehilangan pekerjaan.

- Simpulan : kesehatan mental anak dipengaruhi oleh kesehatan mental orang tua dan sikap orang tua terhadap anak.
- Skor PTSD, Gangguan menghindar, GAD, persepsi terhadap ancaman yang dirasakan, dan stigma berbeda pada masing-masing profil.
- Profil komorbiditas parah lebih signifikan merasakan ancaman dan stigma terkait COVID-19, serta menunjukkan gangguan, perilaku menghindar, dan kecemasan yang parah.
- Profil komorbiditas ringan menunjukkan gangguan parah, perilaku menghindar ringan, dan gejala kecemasan jelas.
- Profil PTSD sedang menunjukkan gangguan dan perilaku menghindar sedang, serta tidak ada gejala kecemasan.

Simpulan : terdapat komorbiditas gejala PTSD dan GAD pada anak-anak dan remaja yang rentan terhadap COVID-19.

- |    |                               |  |  |   |
|----|-------------------------------|--|--|---|
| 8. | Italy (Spinelli et al., 2020) | <p>854 orang tua yang mempunyai anak berusia 2-14 tahun.</p> <p>-797 ibu = usia rata-rata 38 tahun, 49% pendidikan maksimal SMA, 37% pendidikan sarjana atau magister, dan 21% pendidikan yang lebih tinggi.</p> <p>-57 ayah = Usia rata-rata 41 tahun, 41% pendidikan maksimal SMA, 33% pendidikan sarjana dan megister, dan 26% pendidikan yang lebih tinggi</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Masalah psikologis anak</b> : the parent-report form of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ).</li> <li>• Subscale = simtom emosional, hypeactivity-inattention, dan conduct problems.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak terdapat asosiasi yang relevan antara Covid-contact risk indeks dan kondisi lingkungan rumah dengan Dyadic Parenting Stress (PSI), Parent's individual stress (DASS), dan Children's Psychological Problems (SDQ).</li> </ul>  |
| 9. | China (Zhou, 2020)            | 8079 siswa berusia 12-18 tahun.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Simtom depresi</b> : Patient Health Questionnaire (PHQ-9), 9 item.</li> <li>• <b>Simtom kecemasan</b> : The Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat perbedaan gejala depresi dan kecemasan di berbagai daerah di China.</li> <li>• Gejala depresi dan kecemasan di perkotaan lebih rendah daripada di pedesaan.</li> <li>• Proporsi siswa laki-laki yang mengalami gejala depresi dan kecemasan sedang lebih rendah dari siswa perempuan.</li> <li>• Gejala depresi dan kecemasan berbeda antar kelas. Dengan naiknya tingkatan kelas, gejala depresi dan kecemasan juga meningkat.</li> <li>• Gejala depresi dan kecemasan ringan dan sedang lebih umum dialami</li> </ul> |

- siswa.
- Simpulan : Prevalensi gejala depresi (43.7%), kecemasan (37.4%), dan kombinasi keduanya (31.3%) di antara siswa sekolah menengah di China.
  - Faktor : jenis kelamin perempuan merupakan faktor risiko tinggi munculnya gejala depresi dan kecemasan.
  - Prevalensi masalah kesehatan psikologis pada anak di China berkorelasi negatif dengan tingkat kesadaran terhadap COVID-19.
10. China (Zhou et al., 2020) 4805 Remaja perempuan berusia 11-18 tahun. -1899 di antaranya mengalami depresi dilihat dari hasil skor CES-D >15.
- **Depresi** : The Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) Chinese Version.
  - Depresi lebih sering terjadi pada remaja wanita usia 15-18.
  - Usia lebih tua, belajar jarak jauh, kecemasan terhadap COVID-19, durasi tidur dan latihan fisik yang pendek/kurang merupakan faktor independen munculnya depresi.
-

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan, antara lain The Chinese Version of Spence Child Anxiety Scale, The fear of COVID-19 Scale, dan Skala Generalized Anxiety Disorder (GAD) dengan bantuan Spence Child Anxiety Scale for Parents (Asbury, 2020; Duan et al., 2020; Li et al., 2020; Saurabh & Ranjan, 2020; Yeasmin et al., 2020; Zhou, 2020). Di samping itu, 4 dari 10 penelitian menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 berpengaruh pada tingkat depresi anak. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi anak antara lain The Child Depression Inventory (CDI), Depression and Anxiety Scale for Children, The Fear of COVID-19 Scale, The 47-item Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS), dan Patient Health Questionnaire (Duan et al., 2020; Yeasmin et al., 2020; Zhou, 2020; Zhou et al., 2020). Seluruh instrumen tersebut tersedia dalam Bahasa Indonesia serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kecuali The fear of COVID-19 Scale, Depression and Anxiety Scale for Children, dan Patient Health Questionnaire (Budikayanti et al., 2019; Indra et al., 2019; Novita et al., 2019; Stevanovic et al., 2017).

Sebuah penelitian di Bangladesh menemukan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada anak adalah kondisi demografis. Anak yang tinggal di perkotaan dan/atau memiliki kerabat atau tetangga yang terinfeksi virus corona akan mengalami tingkat masalah kesehatan mental lebih tinggi. Selain itu, faktor lain yang berdampak pada kesehatan mental anak selama pandemi, yaitu orang tua yang pergi bekerja, memiliki kebiasaan merokok, dan kemungkinan kehilangan pekerjaan (Yeasmin et al., 2020). Sementara itu, 2 penelitian lain menemukan bahwa jenis kelamin (perempuan), usia (15-18 tahun), belajar jarak jauh, durasi tidur dan latihan fisik yang kurang dapat meningkatkan munculnya gejala depresi dan/atau kecemasan pada anak (Zhou, 2020; Zhou et al., 2020).

Masalah kesehatan mental lain yang muncul pada anak selama pandemi COVID-19 adalah stres, gangguan suasana hati, kecanduan bermain ponsel dan internet, ketakutan, masalah regulasi emosi, *helplessness*, perilaku menghindar, dan gangguan pola tidur. Faktor yang dapat mempengaruhi munculnya masalah kesehatan mental anak antara lain, faktor demografis (tempat tinggal perkotaan atau pedesaan), faktor ekonomi (orang tua pergi bekerja atau terancam kehilangan pekerjaan), sikap orang tua terhadap anak, dan usia anak. Penjelasan hasil *review* yang telah dilakukan dapat dilihat pada **Tabel 1**.

## SIMPULAN

Hasil penelitian *literature review* menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental yang paling dominan dialami anak selama masa Pandemi COVID-19 adalah depresi dan kecemasan. Masalah psikologis lain yang muncul adalah stres, gangguan suasana hati, kecanduan bermain ponsel dan internet, ketakutan, masalah regulasi emosi, *helplessness*, perilaku menghindar, dan gangguan pola tidur. Faktor yang mempengaruhi masalah tersebut antara lain kondisi demografis, ekonomi, sikap orang tua terhadap anak, dan usia anak. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji terkait intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan mental anak selama masa pandemi COVID-19 terutama dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Selain itu, identifikasi lebih lanjut mengenai dampak *Adverse Children Experiences* (ACEs) pada masa mendatang juga diperlukan guna menemukan upaya yang tepat dalam pencegahannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Asbury. (2020). *How is COVID-19 Affecting the Mental Health of Children with Special.pdf*.



- Budikayanti, A., Larasari, A., Malik, K., Syeban, Z., Indrawati, L. A., & Octaviana, F. (2019). Screening of Generalized Anxiety Disorder in Patients with Epilepsy: Using a Valid and Reliable Indonesian Version of Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). *Neurology Research International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/5902610>.
- Carvalho, L. de F., Pianowski, G., & Dos Santos, M. A. (2019). Guidelines for conducting and publishing systematic reviews in psychology. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36, 1–14. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180144>.
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., & Yang, X. (2020). *An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. January.*
- Finch, J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2020). Searching for the HERO in Youth: Does Psychological Capital (PsyCap) Predict Mental Health Symptoms and Subjective Wellbeing in Australian School-Aged Children and Adolescents? *Child Psychiatry and Human Development*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01023-3>.
- Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of COVID -19 on children: special focus on the psychosocial aspect. *Minerva Pediatrica*, 72(3), 226–235. <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.20.05887-9>.
- Gilgoff, R., Singh, L., Koita, K., Gentile, B., & Marques, S. S. (2020). Adverse Childhood Experiences, Outcomes, and Interventions. *Pediatric Clinics of North America*, 67(2), 259–273. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.12.001>.
- Imran, N., Aamer, I., Sharif, M. I., Bodla, Z. H., & Naveed, S. (2020). Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 1106–1116. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.3088>.
- Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R. (2019). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Depresi Pada Pelajar Kelas Xi Di Sma Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 1–10.
- Islam, M. S., Ferdous, M. Z., & Potenza, M. N. (2020). Panic and generalized anxiety during the COVID-19 pandemic among Bangladeshi people: An online pilot survey early in the outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 276(May), 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.049>.
- Kalmakis, K. A., & Chandler, G. E. (2015). Health consequences of adverse childhood experiences: A systematic review. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 27(8), 457–465. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12215>.
- Li, Y., Duan, W., & Chen, Z. (2020). Latent profiles of the comorbidity of the symptoms for posttraumatic stress disorder and generalized anxiety disorder among children and adolescents who are susceptible to COVID-19. *Children and Youth Services Review*, 116(July), 105235. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105235>.

- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatric Quarterly*, *1163*, 841–852. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>.
- Masuyama, A., Shinkawa, H., & Kubo, T. (2020). Validation and Psychometric Properties of the Japanese Version of the Fear of COVID-19 Scale Among Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00368-z>.
- Merdeka. (2020). *Menteri PPPA\_ Perempuan dan Anak Kelompok Rentan Terdampak Covid-19 \_ merdeka*.
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, A. D. (2009). PRISMA 2009 Flow Diagram. In *The PRISMA statement* (Vol. 6, p. 1000097). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed1000097>.
- Novita, S., Uyun, Q., Witruk, E., & Siregar, J. R. (2019). Children with dyslexia in different cultures: Investigation of anxiety and coping strategies of children with dyslexia in Indonesia and Germany. *Annals of Dyslexia*, *69*(2), 204–218. <https://doi.org/10.1007/s11881-019-00179-5>.
- Saurabh, K., & Ranjan, S. (2020). Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic. *Indian Journal of Pediatrics*, *87*(7), 532–536. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03347-3>.
- Seçer, İ., & Ulaş, S. (2020). An Investigation of the Effect of COVID-19 on OCD in Youth in the Context of Emotional Reactivity, Experiential Avoidance, Depression and Anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>.
- Sevilla Vallejo, S., & Ceballos Marón, N. A. (2020). Theoretical and applied study of the psychological and educational effects of lockdown in primary school students in Argentina. *Social Sciences & Humanities Open*, *2*(1), 100039. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100039>.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>.
- Stevanovic, D., Bagheri, Z., Atilola, O., Vostanis, P., Stupar, D., Moreira, P., Franic, T., Davidovic, N., Knez, R., Nikšić, A., Dodig-Curković, K., Avicenna, M., Multazam Noor, I., Nussbaum, L., Deljkovic, A., Aziz Thabet, A., Petrov, P., Ubalde, D., Monteiro, L. A., & Ribas, R. (2017). Cross-cultural measurement invariance of the Revised Child Anxiety and Depression Scale across 11 world-wide societies. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *26*(4), 430–440. <https://doi.org/10.1017/S204579601600038X>.
- UNICEF. (2020). *Protecting Children and Families from COVID-19*. <https://www.unicef.org/indonesia/coronavirus/protecting-children-and-families-from-covid-19>.

- Worldometer. (2020). Coronavirus Update (Live): Cases and Deaths from COVID-19 Virus Pandemic. In *Worldometers* (p. 1). <https://www.worldometers.info/coronavirus/><https://www.worldometers.info/coronavirus/>.
- Yeasmin, S., Banik, R., Hossain, S., Hossain, M. N., Mahumud, R., Salma, N., & Hossain, M. M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, *117*(July), 105277. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105277>.
- Zhang, J., Shuai, L., Yu, H., Wang, Z., Qiu, M., Lu, L., Cao, X., Xia, W., Wang, Y., & Chen, R. (2020). Acute stress, behavioural symptoms and mood states among school-age children with attention-deficit/hyperactive disorder during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102077>.
- Zhou. (2020). *Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health.pdf*.
- Zhou, J., Yuan, X., Qi, H., Liu, R., Li, Y., Huang, H., Chen, X., & Wang, G. (2020). Prevalence of depression and its correlative factors among female adolescents in China during the coronavirus disease 2019 outbreak. *Globalization and Health*, *16*(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00601-3>

# ***THE IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON ELDERLY MENTAL HEALTH: SYSTEMATIC REVIEW***

**Ratna Juwita Syifa'i, Syifa Ulyana Aji, Annastasia Ediati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

ratnajuwitasyifa@gmail.com

## **Abstract**

Pandemic COVID-19 is a problem faced by the world. This coronavirus can attack anyone regardless of age. The elderly is one of the risk groups affected by the COVID-19. This study aims to evaluate the impact of the COVID-19 pandemic on the elderly's mental health from various studies reported from various countries. We conducted a systematic review using these keywords: "COVID-19" AND "elderly" AND "mental health". We searched the articles using the Science Direct, Scopus, Springerlink, and Pubmed database. We selected the article using the following inclusion criteria: original article, native English-language, and fulltext access available. Data analysis results showed the impact of COVID-19 on elderly's mental health, including increased anxiety, depression, stress, and psychological well-being.

**Keywords:** COVID-19; elderly; mental health; systematic review

## **Abstrak**

Pandemi COVID-19 menjadi permasalahan yang dihadapi oleh seluruh dunia. Virus ini dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia. Tak terkecuali orang lanjut usia (lansia) yang merupakan salah satu kelompok berisiko terdampak COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak covid 19 terhadap kesehatan mental lansia dari berbagai hasil penelitian yang dipublikasikan dari berbagai negara. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic review* terhadap artikel ilmiah hasil penelitian (*original article*). Kata kunci yang digunakan adalah "COVID-19" AND "elderly" AND "mental health", sedangkan *database* yang digunakan adalah *Science Direct*, *Scopus*, *Springerlink*, dan *Pubmed*. Kriteria inklusi yang diterapkan adalah artikel penelitian (*original article*), berbahasa Inggris, dan akses *fulltext* tersedia. Hasil analisis data menunjukkan dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental lansia, antara lain berupa peningkatan kecemasan, depresi, stres, dan kesejahteraan psikologis.

**Kata kunci:** COVID-19; *elderly*; *mental health*; *systematic review*

## **PENDAHULUAN**

Pandemi COVID-19 menjadi permasalahan yang dihadapi seluruh dunia. Virus ini dilaporkan berasal dari Wuhan di China dan menimbulkan kekhawatiran bagi warga sekitar. Pada tanggal 31 Desember 2019, komisi kesehatan di China mengeluarkan sebuah peringatan mengenai virus corona. Kemudian pemerintah China segera menyampaikan adanya COVID-19 terhadap organisasi kesehatan dunia (WHO). Virus ini dapat menyerang siapa saja, tak terkecuali lansia. Per 15 Agustus 2020, kasus COVID 19 mencapai 21,354,689 kasus di seluruh dunia (Webmeter, 2020) WHO menyebutkan bahwa terdapat kelompok berisiko yang rentan terkena COVID-19 yaitu orang-orang yang berusia di atas 60 tahun dan 75% dari mereka memiliki kondisi kesehatan yang buruk seperti penyakit paru-paru, gangguan hati, diabetes, atau kondisi lainnya akibat lemahnya sistem imun (WHO, 2020). Update terakhir 13 Mei 2020 mengenai jumlah angka kematian akibat COVID-19 di Amerika menyebutkan

bahwa kematian lansia di atas 65 tahun mencapai 24,9% dan lansia di atas 75 tahun mencapai 48,7%, termasuk lansia yang memiliki kondisi kesehatan yang buruk (Webmeter, 2020). Adanya wabah COVID-19, secara tidak langsung mempengaruhi respon kesehatan jiwa dan psikososial seperti mudah tertekan, khawatir, gelisah, merasa tidak berdaya, kesepian, dan depresi saat isolasi. Begitupun dengan lansia yang memiliki risiko penurunan kesehatan fisik dan jiwa yang lebih rentan terkena penyakit karena daya imunitas yang lemah (MHPSS Reference Group, 2020). Sebelum adanya pandemi COVID 19, lansia sudah terindikasi mengalami penurunan kesehatan. Hal ini cenderung membuat mereka cemas, demensia, alkoholisme, dan stres. Selain itu, sebuah penelitian di Malaysia melaporkan bahwa prevalensi depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi pada lansia (27,8%, 22,6%, dan 8,7%) karena tingkat kesehatan yang buruk (Abdul Manaf et al., 2016). Sedangkan di Indonesia, terdapat prevalensi yang tinggi mengenai masalah psikologis pada lansia yaitu stres (46,28%), depresi (31,72%), insomnia (33,69%), dan kesulitan menangani penyakit kronis (16,84%) (Hanum et al., 2018). Pada penelitian yang berbeda, dilaporkan bahwa terdapat tekanan psikologis selama masa pandemi seperti kecemasan, ketakutan. Namun dengan subjek yang berbeda yaitu orang dengan gangguan mental dan petugas kesehatan atau perawat (Tan et al., 2020; Wang et al., 2020). Kemudian ditemukan penelitian literatur review mengenai dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental pada subjek secara umum. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat tingkat gejala psikologis yang relatif tinggi kecemasan (6,33% - 50,9%), depresi (14,6% - 48,3%), PTSD (7% - 53,8%), tekanan psikologis (34,3% - 38%), dan stres (8,1% - 81,9%) dengan kelompok yang paling banyak terdampak resiko adalah kaum perempuan, kelompok usia  $\leq 40$  tahun, adanya penyakit kronis, pengangguran, status pelajar, dan sering terpapar berita tentang COVID-19 (Xiong et al., 2020). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan pada subjek spesifik yaitu lansia untuk mengetahui dampak psikologis COVID-19 terhadap lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji sejauh mana penelitian yang ada telah mengidentifikasi dampak psikologis pada lansia.

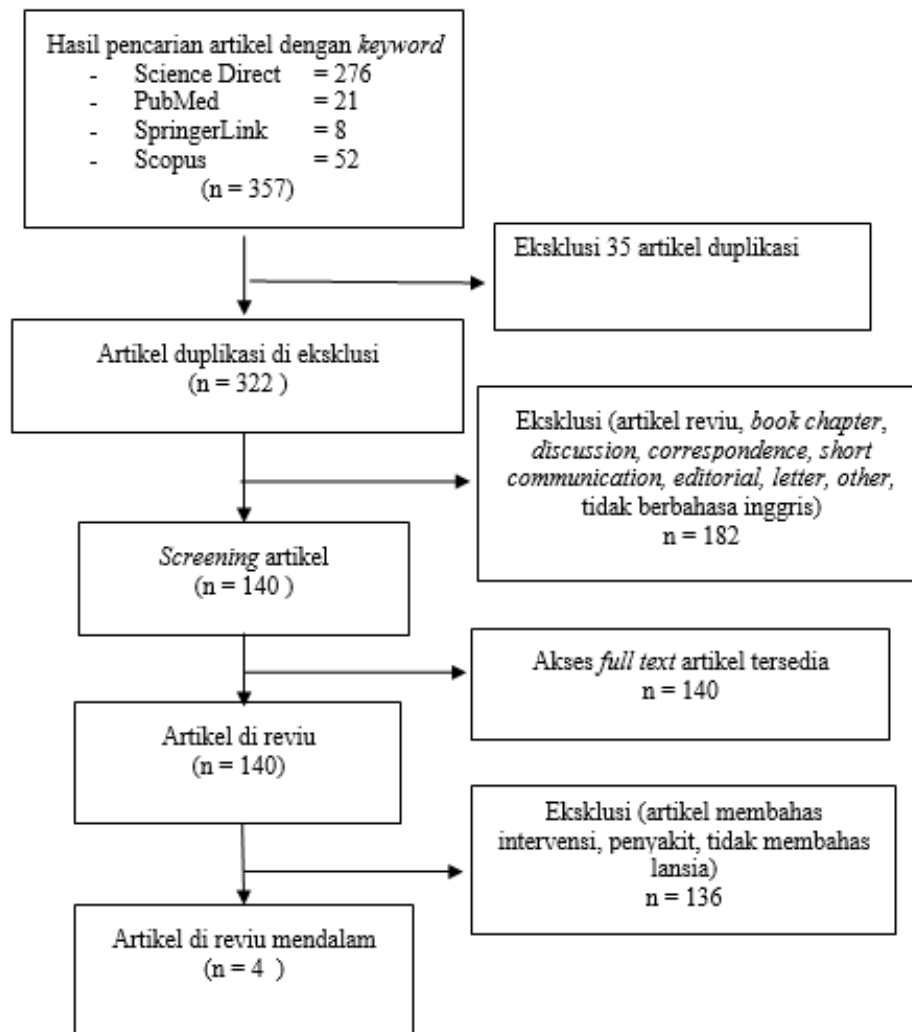
## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelusuran pustaka yakni *systematic literature review* terhadap artikel ilmiah hasil penelitian. Adapun tahap dalam penelitian ini mengacu pada panduan PRISMA (Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, 2009) dan panduan *systematic review* di bidang psikologi (Carvalho et al., 2019; Siddaway et al., 2019). *Database* yang digunakan untuk penelusuran pustaka adalah *Science Direct*, *Scopus*, *Springerlink*, dan *Pubmed*. Kata kunci yang digunakan adalah “COVID-19” AND “Elderly” AND “Mental Health”. Kata kunci ini digunakan pada semua *database*. Dalam penelusuran pustaka filter yang digunakan adalah “*research artikel*”.

## KRITERIA SELEKSI

Kriteria seleksi yang digunakan dalam proses penelusuran jurnal adalah artikel penelitian, berbahasa Inggris, dan akses *full text* tersedia. Adapun kriteria eksklusi yang digunakan adalah artikel *review article*, *correspondence*, *letter of editor*, *discussion*, intervensi, tidak berbahasa Inggris, dan tidak membahas tentang lansia. Proses seleksi artikel selengkapnya dapat dilihat pada **Gambar 1**. Dari hasil penelusuran pustaka (lihat Gambar 1), awalnya diperoleh 357 artikel penelitian mengenai dampak COVID-19 terhadap lansia. Setelah dilakukan seleksi artikel, sebanyak 322 artikel dieksklusi karena duplikasi (35 artikel), artikel review dan lainnya (182 artikel), tidak berbahasa Inggris (2 artikel), partisipan bukan lansia

dan lainnya (182 artikel), artikel *fulltext* tidak tersedia (- artikel) sehingga akhirnya diperoleh empat artikel yang dapat ditelaah mendalam.



Gambar 1. Flowchart diagram

## Analisis

Seluruh jurnal yang telah diseleksi selanjutnya dianalisis dengan mengklasifikasikan informasi yang tercantum dalam artikel tersebut berdasarkan penggolongan berikut ini: karakteristik partisipan, dampak psikologis (gangguan) yang diukur, instrument pengukuran yang digunakan pada lansia, dan hasil penelitian. Data tersebut selanjutnya disajikan dalam table matriks.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari empat artikel tersebut selanjutnya dilakukan klasifikasi data berdasarkan karakteristik partisipan, 1 jurnal terdapat partisipan sebanyak 1406 lansia berusia  $\geq 60$  tahun, sedangkan untuk 3 jurnal lainnya partisipannya terdiri dari kelompok usia muda dan lansia. Jadi, total keseluruhan partisipan sejumlah 7067 partisipan (Callow et al., 2020; García-Fernández et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020; Jacob et al., 2020). Untuk penjelasan lebih rinci bisa dilihat pada **Tabel 1**.

**Tabel 1. Penelusuran pustaka**

No.	Negara (Ref)	Partisipan	Gangguan (Alat Ukur)	Hasil
1.	North America & Canada (Callow et al., 2020)	1046 Partisipan Usia > 50 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aktivitas fisik</b> : The Psycal Activity Scale for the Elderly (PASE)</li> <li>• <b>Simtom Depresi</b> : The Geriatric Depression Scale, 30 item.</li> <li>• <b>Simtom Kecemasan (kognitif, afektif, somatis)</b> : The Geriatric Anxiety Scale, 30 item.</li> </ul>	<p>Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingginya tingkat aktivitas fisik dengan penurunan simtom depresi pada lansia. Usia, jenis kelamin, pendidikan dan tingginya tingkat aktivitas fisik berkaitan dengan penurunan simtom depresi, namun tidak dengan simtom kecemasan.</p> <p><b>Simpulan</b> : peningkatan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 dapat membantu menurunkan masalah kesehatan mental pada lansia yang menjalani isolasi dan mengikuti protokol <i>social distancing</i>.</p>
2.	Spanish (García-Fernández et al., 2020)	1639 Partisipan  150 partisipan berusia ≥60 tahun 1489 partisipan berusia <60 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gejala kecemasan</b> : The Hamilton Anxiety Scale</li> <li>• <b>Gejala depresi</b> : Beck Depression Inventory</li> <li>• <b>Gangguan stres akut</b> : Acute Stress Disorder Inventory</li> </ul>	<p>Lansia yang berusia &gt; 60 tahun memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan stres akut yang lebih rendah dari kelompok usia &lt; 60 tahun di masa pandemi COVID 19</p>
3.	Spanish (González-Sanguino et al., 2020)	3480 Partisipan Mayoritas berusia 18-39 tahun dan sebagian kecil 59-80 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gejala depresi</b> : The Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2)</li> <li>• <b>Gejala kecemasan</b> : General Anxiety Disorder (GAD-2)</li> <li>• <b>Gangguan pasca trauma</b> : civilian version of the Post-traumatic Stres Disorder Checklist-Reduce version (PCL-C-2)</li> <li>• <b>Kesejahteraan spiritual</b> : Functional Assesment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-being (FACIT-Sp12)</li> </ul>	<p>Lansia menunjukkan hubungan yang negatif terhadap depresi, kecemasan, dan PTSD dibandingkan dengan kelompok usia muda</p> <p>Kesepian dan diskriminasi memiliki hubungan yang positif terhadap kecemasan, depresi dan PTSD. Sedangkan kesejahteraan spiritual, dukungan sosial, <i>self compassion</i>, dan</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diskriminasi</b> : Day to day Discrimination indeks</li> <li>• <b>Loneliness</b> : 3-item version of UCLA</li> <li>• <b>Social support</b>: Multidimension Scale of Perceived Social support</li> <li>• <b>Self Compassion Scale</b></li> <li>• <b>Rasa memiliki (Sense of belonging)</b> : pertanyaan mengenai keanggotaan kelompok yang berbeda</li> </ul>	<p><i>sense of belonging</i> memiliki hubungan yang negatif terhadap kecemasan, depresi, dan PTSD.</p>
4.	United Kingdom (Jacob et al., 2020)	<p>902 partisipan usia minimal 18 tahun</p> <p>namun, dalam analisis data dilakukan pembagian partisipan berdasarkan usia yaitu, 18-34, 35-64, dan &gt;65 tahun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kecemasan</b> : The Becks Anxiety Inventory, 21 item</li> <li>• <b>Depresi</b> : The Becks Depression Inventory, 21 item</li> <li>• <b>Kesejahteraan mental</b> : Edinburg Mental Well-being Scale</li> </ul>	<p>Terdapat hubungan yang negatif antara aktivitas fisik yang kuat dengan kesehatan mental yang buruk (semakin sering melakukan aktivitas fisik, maka kesehatan mental semakin membaik)</p>



Berdasarkan revidi jurnal yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental lansia banyak dilakukan di negara Spanyol, Amerika Utara, Kanada, dan Inggris. Keseluruhan dari jurnal penelitian yang telah di revidi menunjukkan bahwa dampak kesehatan mental yang paling banyak diukur adalah depresi dan kecemasan. Hal ini juga di dukung dengan survei mengenai dampak psikologis lansia di China yang menyatakan bahwa 37,1% lansia selama COVID-19 mengalami depresi dan kegelisahan (Meng et al., 2020). Dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental meliputi dampak negatif yaitu stres, *loneliness*, PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), diskriminasi dan dampak positif yaitu *self-compassion*, *spiritual well-being*, kesejahteraan mental. Terdapat 2 penelitian yang menyebutkan bahwa lansia memiliki tingkat depresi, kecemasan, stres, dan PTSD yang lebih rendah daripada kelompok usia muda (García-Fernández et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020).

Untuk mengukur depresi digunakan *The Geriatric Depression Scale* (30 item), PHQ (*Patient Health Questionnaire*), dan *The Beck Depression Inventory*. Sedangkan untuk mengukur kecemasan, digunakan *The Geriatric Anxiety Scale* dan *General Anxiety Disorder Scale* sebagai alat ukur. GAD terdiri dari 7 aitem yang mengukur tingkat keparahan kecemasan. Penggunaan alat ukur GAD dan PHQ telah menunjukkan validitas dan reliabilitas isi dan konsistensi internal (Sawaya et al., 2016). Untuk mengukur tingkat depresi juga dapat menggunakan alat ukur yang lainnya seperti *Hamilton Rating Scale for Depression*, *Structure Clinical Interview for DSM disorders* (Thekkumpurath et al., 2011), *Beck Depression Inventory* (Cameron et al., 2011).

Selain itu, dari hasil revidi didapatkan bahwa sarana yang dapat dilakukan untuk mengurangi kesehatan mental yang buruk terhadap lansia, dapat melakukan olahraga fisik. 2 dari jurnal yang telah di revidi menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat menurunkan kesehatan mental lansia (Callow et al., 2020; Jacob et al., 2020).

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian *literature review* menunjukkan bahwa dampak kesehatan mental yang paling dominan dialami oleh lansia pada masa pandemi COVID-19 adalah kecemasan dan depresi. Masalah psikologis lainnya yang muncul adalah stres, PTSD, *loneliness*, diskriminasi, *spiritual well-being*, *self compassion*, dan kesejahteraan mental. Sarana yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak kesehatan mental pada lansia salah satunya adalah dengan melakukan olahraga fisik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Manaf, M. R., Mustafa, M., Abdul Rahman, M. R., Yusof, K. H., & Abd Aziz, N. A. (2016). Factors influencing the prevalence of mental health problems among Malay elderly residing in a rural community: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, *11*(6), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156937>
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Cameron, I. M., Cardy, A., Crawford, J. R., Toit, S. W., Hay, S., Lawton, K., Mitchell, K.,

- Sharma, S., Shivaprasad, S., Winning, S., & Reid, I. C. (2011). Measuring depression severity in general practice: *Br J Gen Pract*, *July*, 419–426. <https://doi.org/10.3399/bjgp11X583209.e419>
- Carvalho, L. de F., Pianowski, G., & Dos Santos, M. A. (2019). Guidelines for conducting and publishing systematic reviews in psychology. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *36*, 1–14. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180144>
- García-Fernández, L., Romero-Ferreiro, V., López-Roldán, P. D., Padilla, S., & Rodríguez-Jimenez, R. (2020). Mental Health in Elderly Spanish People in Times of COVID-19 Outbreak. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.027>
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, *87*(May), 172–176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
- Hanum, L., Utoyo, D. B., & Jaya, E. S. (2018). Indonesian Older Adults' Mental Health: An Overview. *Psychological Research on Urban Society*, *1*(2), 74. <https://doi.org/10.7454/proust.v1i2.33>
- Jacob, L., Tully, M. A., Barnett, Y., Lopez-Sanchez, G. F., Butler, L., Schuch, F., Lopez-Sanchez, R., McDermott, D., Firth, J., Grabovac, I., Yakkundi, A., Armstrong, N., Young, T., & Smith, L. (2020). The relationship between physical activity and mental health in a sample of the UK public: A cross-sectional study during the implementation of COVID-19 social distancing measures. *Mental Health and Physical Activity*, *19*(June), 100345. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100345>
- Meng, H., Xu, Y., Dai, J., Zhang, Y., Liu, B., & Yang, H. (2020). Analyze the psychological impact of COVID-19 among the elderly population in China and make corresponding suggestions. *Psychiatry Research*, *289*(March), 112983. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112983>
- MHPSS Reference Group. (2020). Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid. *Iasc, Feb*, 1–20.
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, A. D. (2009). PRISMA 2009 Checklist PRISMA 2009 Checklist. *PLoS Medicine*, *6*, 1–2. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed1000097>
- Sawaya, H., Atoui, M., Hamadeh, A., Zeinoun, P., & Nahas, Z. (2016). Adaptation and initial validation of the Patient Health Questionnaire - 9 (PHQ-9) and the Generalized Anxiety Disorder - 7 Questionnaire (GAD-7) in an Arabic speaking Lebanese psychiatric outpatient sample. *Psychiatry Research*, *239*, 245–252. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.03.030>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, *70*, 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>

- Tan, W., Hao, F., McIntyre, R. S., Jiang, L., Jiang, X., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., Hu, Y., Luo, X., Zhang, Z., Lai, A., Ho, R., Tran, B., Ho, C., & Tam, W. (2020). Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 84–92. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.055>
- Thekkumpurath, P., Walker, J., Butcher, I., Hodges, L., Kleiboer, A., O'Connor, M., Wall, L., Murray, G., Kroenke, K., & Sharpe, M. (2011). Screening for major depression in cancer outpatients: The diagnostic accuracy of the 9-item patient health questionnaire. *Cancer*, 117(1), 218–227. <https://doi.org/10.1002/cncr.25514>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Webmeter. (2020). Coronavirus Age, Sex, Demographics (COVID-19) - Worldometer. In *Www.Worldometers.Info*.
- WHO. (2020). *COVID-19 advice - High risk groups | WHO Western Pacific*. <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277(August), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

# DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Tasya Agnia Rahayu, Nadhifa Nurcholih Manggusy, Annastasia Ediaty

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

tasyaagnia25@gmail.com

## Abstract

COVID-19 epidemic stated as a pandemic in March 2020. This pandemic impacts to the human's daily life, especially in education. The learning process in university had also changed. Online lectures and the reduced social contact due to lockdown or social distancing may impact students' mental health. The aim of this study is to investigate the impact of COVID-19 pandemic on college students. We performed systematic review using the following keywords: "Impact" AND "Covid" AND "Students". We searched the articles on the following databases: Science Direct, ProQuest, Scopus, and ResearchGate. We screened the titles and abstract of the identified articles and selected the articles using the inclusion and exclusion criteria. The results of data analysis showed that the COVID-19 pandemic impacted college students psychologically as indicated by the disruption in the daily functioning and the reported negative emotions such as depressive mood, stress, anxiety, fatigue, loneliness, nervousness, and anger. The findings recall attention to improve college students mental health by using prevention as well as intervention program.

**Keywords:** college students; the impact of COVID-19; education; mental health

## Abstrak

Status wabah COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi pada Maret 2020. Pandemi ini berdampak pada berbagai lini kehidupan, terutama pada sektor pendidikan. Kegiatan perkuliahan di perguruan tinggi pun mengalami perubahan. Berkurangnya kontak sosial karena *lockdown* dan *social distancing* serta pembelajaran yang dilakukan secara daring dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Tujuan dari studi ini adalah untuk menelusuri dampak pandemi COVID-19 pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan penelusuran sistematis menggunakan kata kunci berikut ini: "Impact" AND "Covid" AND "Students". Adapun *database* yang digunakan adalah Science Direct, ProQuest, Scopus, dan ResearchGate. Artikel yang ditemukan selanjutnya diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 menimbulkan dampak psikologis pada mahasiswa yang ditunjukkan dengan munculnya gangguan pada fungsi sehari-hari serta timbulnya emosi negatif seperti suasana hati depresif, stres, kecemasan, tertekan, kelelahan, kesepian, gugup, dan marah. Temuan ini menarik perhatian akan diperlukannya program penanganan dan pencegahan untuk meningkatkan Kesehatan mental mahasiswa.

**Kata kunci:** mahasiswa; pengaruh COVID-19; pendidikan; kesehatan mental

## PENDAHULUAN

Novel Corona Virus Disease (nCoV) atau COVID-19 disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 berupa infeksi pernapasan akut (Pillay dkk, 2020). COVID-19 pertama kali terdeteksi di Kota Wuhan, tepatnya di Hubei, Cina pada Desember 2019 lalu (Ali & Alharbi, 2020). Wabah COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi pada bulan Maret 2020 oleh World Health Organization (Pakenham dkk, 2020). Sesaat setelah kemunculannya pertama kali di Kota Wuhan, kemudian mulai menyebar ke segala penjuru negara (González dkk, 2020). Tingginya tingkat penularan dari virus ini menyebabkan banyak perubahan dan

ketidakpastian yang terjadi pada berbagai sendi kehidupan manusia, salah satunya memberi dampak pada kondisi kesehatan mental atau psikologis individu, yang akhirnya dapat mempengaruhi kinerja dari individu itu sendiri (Nasser dkk, 2020). Pandemi itu sendiri cenderung menimbulkan ketakutan akan penularan, kekhawatiran tentang penyakit dan kematian, kecemasan tentang masa depan, serta ketidakpastian kesehatan dan ekonomi (Asmundon & Taylor, 2020).

Terutama ketika pembatasan sosial diberlakukan, masing-masing dari individu mengalami perubahan dalam berhubungan sosial baik dengan teman, kerabat, atau bahkan keluarga. Individu juga mengalami perubahan pada gaya hidupnya, dikarenakan protokol kesehatan yang ketat dalam mencegah penularan virus dari satu orang ke yang lainnya. Situasi pandemi yang berlangsung, kemudian menuntut individu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi (Marelli dkk, 2020).

Minimnya data atau penelitian mengenai dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental individu terutama dalam hal ini pada kelompok mahasiswa, maka hal ini menjadi penting untuk menambah sumbangan penelitian terkait dampak yang ditimbulkan dari pandemi pada kesehatan mental mahasiswa. Mengingat mahasiswa ini merupakan kategori yang tergolong dalam kelompok rentan terkena dampak psikologis dari situasi-situasi tertentu seperti pandemi ini (González dkk, 2020).

Nasser dkk (2020), Marelli dkk (2020) dan Zhang dkk (2020) juga meneliti mengenai apakah terdapat perbedaan yang terjadi antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasilnya dapat disimpulkan bahwa, perempuan beresiko lebih tinggi dalam mengembangkan kecemasan dan stres yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 ini. Dampak psikologis yang disebabkan oleh pandemi ini selaras dengan hasil temuan pada studi sebelumnya, yang menyatakan bahwa wabah penyakit infeksi akut, seperti SARS, dapat menyebabkan kecemasan, depresi, stres, dan gangguan stres pasca trauma baik pada orang yang tidak terinfeksi maupun orang yang tidak terinfeksi. Dalam studi tersebut menunjukkan dampak negatif pada kesehatan mental orang-orang yang menghadapi peristiwa mendadak yang bahkan bisa berujung pada gejala gangguan stres pasca-trauma (Marelli dkk, 2020). Peristiwa traumatis seperti yang disebabkan oleh wabah COVID-19 dapat menyebabkan tekanan psikologis dan gejala kecemasan yang juga memberi dampak pada kualitas tidur individu (Marelli dkk, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian terkini mengenai dampak pandemi COVID-19 pada kondisi psikologis atau kesehatan mental mahasiswa. Dengan memahami bagaimana suatu peristiwa mendadak yang luar biasa terjadi pada kehidupan manusia, diharapkan dapat memberikan sumbangan masukkan bagi para pemangku kebijakan universitas, agar lebih memperhatikan kondisi psikologis atau kesehatan mental dari mahasiswanya secara lebih baik.

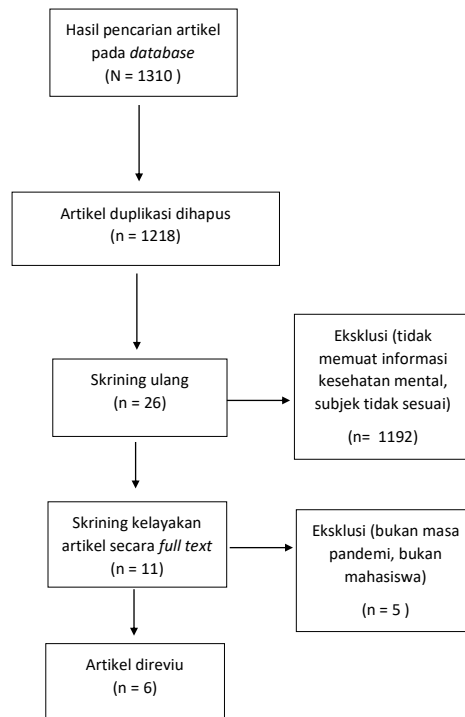
## **METODE**

Penelusuran dilakukan pada tanggal 08 Agustus 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*. Tahapan *systematic review* dilakukan dengan mengacu pada tahapan *systematic review* untuk penelitian psikologi (Carvalho dkk, 2019) dan mengacu pada PRISMA *guideline* (Moher dkk, 2009). Penelusuran pustaka terkait artikel yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa basis data yaitu ScienceDirect, Scopus, ProQuest, dan Pubmed. Alasan pemilihan basis data didasarkan pada beberapa hal yaitu akses yang dimiliki oleh peneliti serta ketersediaan artikel yang relevan

dengan penelitian yang dilakukan. Penelusuran pustaka dilakukan menggunakan kata kunci “Impact” AND “Covid” AND “Students” pada seluruh basis data yang digunakan, dengan mengaktifkan filter pencarian dengan kriteria berikut: artikel penelitian (*research article* atau *original article*), berbahasa inggris, tahun publikasi terbaru.

### Kriteria Seleksi

Dari hasil seleksi artikel yang dilakukan, kemudian peneliti melakukan skrining dengan membaca judul, abstrak, dan lainnya untuk memastikan kesesuaian kata kunci serta filter yang digunakan dengan menggunakan bantuan *software Mendeley*. Kriteria inklusi yang digunakan peneliti adalah: 1) penelitian pada masa pandemi; 2) penelitian dilakukan pada mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19; 3) memuat informasi mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Proses seleksi artikel secara mendetil dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Model diagram berdasarkan PRISMA (Monher dkk, 2019)

### Analisis

Berdasarkan hasil seleksi artikel, maka didapatkan 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk kemudian dianalisis dengan membuat rangkuman dalam tabel matriks mengenai tema riset, subjek, negara, alat ukur yang digunakan, dan permasalahan kesehatan mental yang dialami subjek. Dari hasil rangkuman tersebut, ditarik kesimpulan mengenai permasalahan psikologis apa saja yang dialami mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 berlangsung.

**Tabel 1.**  
Karakteristik Studi.

No.	Tema Riset (referensi)	Negara Subjek	Alat Ukur	Kondisi Kesehatan Mental	Hasil
1.	Efek psikologis dari wabah COVID-19	Spanyol;	- Depression Anxiety	Kecemasan, stres, dan	DASS:

dan <i>lockdown</i> (Odrizola-gonzález, Planchuelo-gómez, & Jesús, 2020)	- 3,707 partisipan yang terdiri dari 66,1% peserta perempuan dan usia berkisar antara 18 dan 70 tahun (M= 27,9) - 76,8% dari peserta adalah mahasiswa, 9,8% staf administrasi dan 13,4% anggota fakultas dan staf akademik (tidak termasuk mahasiswa PhD)	<i>Stress Scale The Impact of Event Scale</i> (berisi item terkait gangguan dan penghindaran) <i>The Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS-21)	depresi.	- Skor secara signifikan lebih tinggi pada mahasiswa sarjana dibandingkan dengan mahasiswa Master maupun PhD untuk kriteria depresi, kecemasan dan stres. IOES: - Distribusi skor penghindaran sama rata di semua area studi, dengan proporsi yang lebih tinggi untuk skor terendah di area studi <i>Engineering and Architecture</i> . - Staf universitas memberikan nilai yang lebih rendah dalam semua ukuran dibandingkan dengan siswa.
2. Tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama masa kurungan/karantina (Husky, Masfety, & Swendsen, 2020)	Perancis; 291 mahasiswa, sebagian besar subjek berjenis kelamin wanita (73,5%), rerata usia 19 tahun, terdiri dari berbagai latar belakang studi mahasiswa dengan rincian: Ilmu Sosial (16,2%), Ilmu Kesehatan (26,1%), Teknik	<i>World Mental Health Survey</i>	Kecemasan dan stres	Mayoritas subjek (60,2%) menunjukkan tingkat kecemasan yang telah meningkat sejak awal masa kurungan dan skor tingkat stres yang sedang hingga berat, terutama pada subjek yang tidak kembali ke rumah masing-masing.

		(32,6%), dan Hukum & Ekonomi (25,1%).			
3.	Kesehatan mental pada berbagai latar belakang selama wabah COVID-19, dan mengidentifikasi populasi mana yang membutuhkan intervensi psikologis (Naser dkk, 2020)	Yordania; - 4,126 subjek yang terdiri dari: kategori umum = 1,798, Profesional perawatan Kesehatan n= 1,163, Mahasiswa= 1,65 - Mayoritas perempuan (59%), usia berkisar 18-29 tahun).	<i>Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</i>	Kecemasan dan depresi	- Prevalensi depresi (23,8%) dan kecemasan (13,1%) - Prevalensi kecemasan paling tinggi berada pada kategori mahasiswa (21,5%), professional tenaga kesehatan (11.3%) dan umum (8,8%). - Wanita beresiko lebih tinggi dalam mengembangkan kecemasan dan depresi (p<.05)
4.	Pengaruh <i>lockdown</i> covid 19 terhadap kualitas tidur mahasiswa dan staf administrasi (Marelli dkk, 2020)	Italy; 307 mahasiswa dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (74,9%), berusiadengan rerata usia 23 tahun dan 93 staff administrasi kampus dengan rerata usia 37 tahun.	Kuesioner Kualitas Tidur: - <i>Pitts-burghSleep Quality Index (PSQI)</i> - <i>The insomnia Severity Index (ISI)</i> - <i>Morningness-Eveningness Questionnaire</i>  Kuesioner simtom kecemasan dan depresi (bukan skala): - <i>Beck Anxi- ety Inventory (BAI)</i> [23, 24] - <i>Beck Depression Inventory-II (BDI-II)</i>	Penurunan kualitas tidur	- Adanya perubahan pada jam tidur, tidur latensi, dan waktu bangun antara sebelum dan selama COVID-19, memburuknya kualitas tidur dan gejala insomnia. - 27,8% menunjukkan gejala depresi, sedangkan 34,3% menunjukkan gejala cemas, khususnya pada siswa. - Hasil PSQI; skor lebih signifikan pada wanita (p = 0,001)
5.	Masalah kesehatan mental selama pandemi COVID-19 dan efek mitigasi	Cina; - 66 mahasiswa yang dipaksa	- <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-S)</i> , - <i>Pittsburgh Sleep Quality</i>	Perasaan khawatir, stres, kecemasan,	- Hampir 85% responden melaporkan rasa khawatir



	dan olahraga (Zhang, Zhang, Ma, & Di, 2020)	untuk dirumah saja akibat covid. - Tidak terdiagnosa COVID-19 - Mayoritas perempuan (62.12%) usia sekitar 20 tahun - Sebagian besar peserta tinggal di perkotaan.	<i>Index(PSQI)</i> - <i>DepressionAnxiety Stress Scale (DASS)</i> - <i>Buss-Perry Aggressive Questionnaire (BPAQ)</i> - Data covid menggunakan git-hub sumber terbuka“Canghailan/Wuhan-2019-nCoV”dan “GuangchuangYu/nCoV2019”.	dan depresi.	atau kekhawatiran tentang penyakit COVID-19 - 28,79%, 45,45%, dan 22,73% di antaranya melaporkan emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi.
6.	Dampak karantina pada kesejahteraan mental dan perilaku belajar mahasiswa kedokteran (Meo, Abukhalaf, Alomar, Sattar, & Klonoff, 2020)	Arab Saudi; 530 (84,8%) mahasiswa kedokteran; 294 (55,47%) adalah perempuan dan 236 (44,53%) adalah laki-laki. Usia rata-rata untuk perempuan adalah 21,2 tahun, dan untuk laki-laki adalah 22,56 tahun	Kuesioner: <i>Medical students feedback about stress allied queries</i> (kuesioner dirancang berdasarkan informasi yang diambil dari studi sebelumnya dan dilakukan penyesuaian)	Perasaan tertekan, terpisah, putus asa, kelelahan, dan penurunan performa.	- 127 (43,2%) perempuan dan 107 (45,34%) laki-laki merasakan perasaan terpisah secara emosional dengan keluarga dan teman. - 66 (22,45%) perempuan dan 59 (25,00%) laki-laki, sekitar seperempat dari jumlah mahasiswa kedokteran merasa tertekan selama masa karantina. - 116 (39,46%) wanita dan 86 (36,44%) pria merasa putus asa, kelelahan, atau tidak responsif secara emosional selama karantina/ <i>lockdown</i> 165 (56,12%) perempuan, dan 103 (43,64%) laki-laki mengalami penurunan prestasi kerja

---

dan kesulitan memahami pelajaran

- Tercatat sebanyak 181 (61,56%) perempuan dan 117 (49,58%) laki-laki mengalami penurunan dalam keseluruhan masa studi.
- Persentase gabungan siswa yang merasa masa studinya menurun adalah 298 (56,22%).
- 83 (28,23%), mahasiswa kedokteran perempuan dan 89 (37,71%) mahasiswa laki-laki mengalami kesulitan berkonsentrasi pada studi

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelusuran literatur di beberapa basis data dengan menggunakan kata kunci, di dapatkan hasil sebanyak 1310 artikel dengan rincian sebagai berikut: 1) ScienceDirect 406 artikel; 2) Scopus 108 artikel; 3) ProQuest 702; 4) Pubmed 94. Setelah dilakukan pengecekan ulang, pada basis data ScienceDirect tidak di dapatkan artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian pada basis data ScienceDirect umumnya dilakukan pada saat wabah COVID-19 masih berstatus sebagai epidemi.

Pada 6 artikel yang direview, sebagian besarnya membahas mengenai dampak psikologis atau kesehatan mental sebagai akibat dari pandemi COVID-19 yang dialami oleh mahasiswa, umumnya berupa kecemasan, stres, dan depresi, dimana kecemasan telah menunjukkan peningkatan sejak masa awal kemunculan COVID-19, selain itu juga terdapat artikel yang membahas mengenai dampak pandemi terhadap kualitas tidur mahasiswa. Penelitian pada artikel yang direviu, dilakukan di Eropa (Spanyol, Perancis, dan Itali) dan Asia (Yordania, Arab Saudi, dan Cina). Hasil analisis data mencakup alat ukur dan kondisi kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

## Alat Ukur

Terdapat 12 alat ukur yang dapat digunakan dalam mengukur dampak psikologis atau kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi, diantaranya yaitu: 1) *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) (González dkk, 2020; Zhang dkk, 2020) 2) *The Impact of Event Scale*(González dkk, 2020) 3) *World Mental Health Survey* (Husky dkk, 2020) 4) *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7)(Nasser dkk, 2020) 5) *Pitts-burgh Sleep Quality Index* (PSQI)(Marelli dkk, 2020; Zhang dkk, 2020) 6) *The insomnia Severity Index* (ISI)(Marelli dkk, 2020) 7) *Morningness Eveningness Questionnaire* (MEQ) (Marelli dkk, 2020) 8) *Beck Anxiety Inventory* (BAI)(Marelli dkk, 2020) 9) *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II)(Marelli dkk, 2020) 10) *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-S) (Zhang dkk, 2020) 11) *Buss-Perry Aggressive Questionnaire* (BPAQ)(Zhang dkk, 2020) 12) *Medical students feedback about stress allied queries*(Meo dkk, 2020).

Alat ukur yang paling banyak digunakan dalam publikasi adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) dan untuk mengukur kualitas tidur digunakan *Pitts-burgh Sleep Quality Index* (PSQI). DASS-21 merupakan versi pendek dari skala DASS-42 yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres seseorang, dengan masing-masing terdiri dari 7 aitem. Alat ukur DASS juga memiliki konsistensi internal yang baik serta validitas konvergen dan diskriminan (Gonzalezdkk, 2020).

Zhang dkk (2020) melaporkan bahwa penggunaan DASS sebagai alat ukur yang mengukur depresi, kecemasan, dan stres tersebut akan memiliki hasil dengan tingkat validitas yang lebih tinggi apabila dilakukan bersama dengan pemeriksaan psikologis oleh profesional sebagai bentuk verifikasi pihak ketiga, juga untuk menghindari bias (karena DASS merupakan instrumen yang bersifat *self-report*), namun hal tersebut sulit dilakukan mengingat adanya pembatasan sosial yang tidak menganjurkan pertemuan tatap muka terlebih dahulu. Meskipun begitu, hasil dari pengukuran secara umum reliabel dan konsisten karena DASS telah diaplikasikan sebelumnya dalam studi terkait SARS dan MERS.

Selanjutnya, Akhtar & Helmi (2017) melaporkan bahwa penelitian pada alat ukur DASS-21 sendiri telah dilakukan di berbagai negara, termasuk di Indonesia, dan diperoleh hasil reliabilitas skala DASS-21 ini cukup tinggi dengan nilai Alpha untuk dimensi depresi ( $\alpha = 0,86$ ), dimensi kecemasan ( $\alpha = 0,81$ ), dimensi stres ( $\alpha = 0,70$ ), dan total skala ( $\alpha = 0,91$ )(Oeidkk, 2013). Sejauh ini, telah dilakukan beberapa penelitian di Australia, Amerika, dan Inggris untuk pengujian validitas dan reliabilitas dari alat tes ini, hasilnya dilaporkan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik (Oei dkk, 2013).

DASS dengan 18 item (DASS-18) menunjukkan bahwa reliabilitas internal dari DASS-18 baik dalam sampel Asia. Hal ini berdasarkan hasil penelitian pada enam negara di Asia, yaitu Malaysia, Indonesia, Singapura, Sri Lanka, Taiwan, dan Thailand. Reliabilitas internal di setiap negara berada pada rentang dapat diterima dan baik (Oei dkk, 2013).

Berkenaan dengan *Pitts-burgh Sleep Quality Index* atau PSQI, ialah kuesioner yang menilai kualitas tidur seseorang dengan pertanyaan-pertanyaan yang disajikan pada satu bulan terakhir. Skor maksimal dari PSQI adalah 28, dimana hasil total skor dibagi menjadi beberapa tingkatan; 0-7 (*no significant insomnia*); 8-14 (*subthreshold insomnia*); 15-21 (*moderate insomnia*) dan 22-28 (*severe insomnia*). Skor value 15 dapat ditetapkan sebagai ambang batas untuk insomnia yang relevan secara klinis. Dari instrument PSQI, dapat diambil informasi tentang berapa jam yang dihabiskan partisipan di tempat tidur (TIB; menit) dan

total lama tidur (TST; menit), jam berapa partisipan pergi tidur (BT; jam), dan jam berapa partisipan bangun di pagi hari (WU; jam).

### **Kesehatan Mental Mahasiswa**

Secara umum dampak kesehatan mental yang dialami mahasiswa dari adanya pandemi COVID-19 ini berdampak pada kesejahteraan psiko-emosional (*psycho-emotional well-being*) dan pada kualitas tidur (fungsi sehari-hari). Terkait kesejahteraan psiko-emosional, dilaporkan pada 5 artikel penelitian bahwa adanya peningkatan emosi negatif seperti kecemasan, kekhawatiran, stres, perasaan tertekan dan depresi pada mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19 (González dkk, 2020; Husky dkk, 2020; Nasser dkk, 2020; Marelli dkk, 2020; Zhang dkk, 2020). Selanjutnya menurut hasil penelitian Husky dkk (2020), kondisi ini semakin signifikan pada mahasiswa yang berada jauh dengan keluarganya, hal ini dikarenakan permasalahan ekonomi atau ketiadaan sumber daya keluarga yang membuat tingkat kecemasan pada mahasiswa menjadi lebih tinggi daripada mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya. Pada penelitian González dkk 2020, dilaporkan bahwa pandemi yang menimbulkan ketidakpastian ini, juga berpotensi untuk memberikan dampak yang cenderung negatif pada kehidupan akademik mahasiswa, sehingga hal-haltersebut turut berpengaruh dalam menimbulkan gejala psikologis pada mahasiswa.

Mahasiswa sarjanadilaporkan secara signifikan lebih tinggi mengalami kecemasan, stres, dan depresi dibandingkan dengan mahasiswa program magister dan dibandingkan dengan mahasiswa PhD untuk stress (González dkk, 2020). Gejala psikologis yang dialami mahasiswa ini seringkali berkaitan dengan proses atau masa transisi seorang mahasiswa dari masa remaja ke masa dewasa yang membutuhkan proses penyesuaian, sehingga gejala psikologis ini cenderung lebih berdampak pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan (Husky dkk, 2020). Pada penelitian Zhang dkk(2020) dilaporkan bahwa peningkatan emosi negatif yang dialami mahasiswa secara signifikan dimediasi oleh kualitas tidur yang menurun. Hal ini diantaranya dipengaruhi oleh kecemasan dan kekhawatiran yang meningkat sesaat sebelum tidur, seperti penelitian yang dilaporkan oleh Marelli dkk (2020) bahwa individu dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi, mereka akan lebih banyak mengalami masalah tidur. Selain itu, peningkatan kadar kortisol, penurunan sintesis melatoninsis, dengan perubahan ritme biologis, juga disregulasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal dapat terlibat dalam hubungan antara kurang tidur dan perasaan kesepian serta ketakutan.

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak pada kondisi kesehatan mental bagi setiap individunya. Dalam hal ini, termasuk pada mahasiswa yang dimana mahasiswa ini dianggap berada dalam kelompok rentan terkena dampak psikologis. Perlunya data dan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi mengapa mahasiswa yang lebih muda, lebih mudah terkena dampak psikologis yang lebih besar, meskipun pada beberapa artikel ditemukan alasan daripada hal tersebut. Hal ini juga dapat berkenan dengan faktor sosial, budaya, ataupun politik yang berkembang di setiap negara yang kemudian dapat turut mempengaruhi. Maka dirasa sangat diperlukan penelitian lanjutan di beberapa negara yang berbeda agar hasilnya dapat tergeneralisir secara lebih luas.

Penelitian ini juga menjadi menarik, karena program penanganan dan pencegahan menjadi sangat penting demi meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa, dengan memberikan dukungan dalam bentuk implementasi beberapa intervensi yang dapat diberikan bagi peningkatan kesejahteraan mahasiswa dalam situasi pandemi. Pada beberapa artikel

disebutkan, penting untuk memberikan dukungan psikologis baik berupa konseling ataupun intervensi psikologis berbasis *online* pada kategori yang paling rentan (pelajar berjenis kelamin perempuan), dan intervensi psikoedukasi pada pola tidur untuk memperbaiki jadwal tidur-bangun yang normal serta rutinitas harian atau aktifitas fisik yang dapat dilakukan selama masa pandemi.

## SIMPULAN

Dampak psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa ialah berupa emosi negatif seperti kecemasan, stres, perasaan tertekan, dan gejala depresi yang lebih banyak dialami oleh mahasiswa sarjana atau strata satu yang berjenis kelamin perempuan. Kemudian masa pandemi yang penuh dengan ketidakpastian ini pun memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H., & Helmi, A. F. (2017). Penyusunan dan identifikasi properti psikometris skala strategi koping akademik pada mahasiswa. *Humanitas*, 164-175.
- Ali, I., & Alharbi, O. M. (2020). COVID-19: Disease, management, treatment, and social impact. *Science of the Total Environment*, <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138861>.
- Asmundon, G. J., & Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102211.
- Carvalho, L. d., Pianowski, G., & Santos, M. A. (2019). Guidelines for conducting and publishing systematic reviews in Psychology. *Theory and methods in psychology*, <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275201936e180144>.
- Damanik, E. (2006). Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak . *Disertasi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- González, P., Gómez, Á., Irurtia, M., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108> .
- Husky, M., Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>.
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., . . . Strambi, L. F. (2020). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology* , <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>.

- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Sattar, K., & Klonoff, D. C. (2020). COVID-19 Pandemic: Impact of quarantine on medical students' mental wellbeing and learning behaviors . *Pak J Med Sci* , doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2809>.
- Moher, D., Liberati, A., J, T., DG, A., & The PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses. *The PRISMA Statement. PloS Med* .
- Naser, A. Y., Dahmash, E. Z., Al-Rousan, R., Alwafi, H., Alrawashdeh, H. M., Ghoul, I., . . . Alyami, H. S. (2020). Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study. *Brain dan Behavior*, <https://doi.org/10.1002/brb3.1730>.
- Oei, T. P., Sawang, S., Goh, Y. W., & Mukhtar, F. (2013). Using the Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21). *International Journal of Psychology*, 1018-1029.
- Pakenham, K. I., Landi, G., Boccolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy . *Journal of Contextual Behavioral Science*, 109-118, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003> .
- Pillay, L., Rensburg, D. C., Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., & Cronje, T. (2020). Penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) disebabkan oleh yang parah. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 670-679.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology* , <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>.
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2020). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: A longitudinal study of college students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, doi:10.3390/ijerph17103722 .

# **EGALITARIAN MARRIAGE SEBAGAI INDIKATOR KELUARGA YANG BAHAGIA DALAM KEBERHASILAN *SOCIETY 5.0***

**Laila Hanifah**

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta  
Jalan Ring Road Utara No.104, Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

laila.hanifah@gmail.com

## **Abstract**

Paternal authority is the dominant value that still held by traditional families. Meanwhile, the fact that an increase of married women who work and earn wages reduced the part to take care the household chores and childcare. Previous research has shown that modernization has a greater impact on women because it is related to their regulation in the public and domestic sphere. Egalitarian marriage offers a non-traditional form of family that is based on sharing roles and making joint decisions. This study used a systematic literature review that is extracted in the form of a qualitative descriptive study. The goal is to find out whether a happy family characterized by an egalitarian marriage model is an indicator of the success of society 5.0. The results show that the egalitarian marriage correlates with marriage happiness and satisfaction. The more egalitarian the relationship is built, the happiness is higher. This happiness in marriage has an influence on individuals to contribute more to society. In addition, happy families also have better resilience to face changing social contexts because they have more open values and norms. In this case the social context is society 5.0.

**Keywords:**egalitarian marriage; family; happy; modernization; society 5.0

## **Abstrak**

Otoritas paternal masih menjadi nilai dominan yang dianut oleh keluarga tradisional. Sementara itu, fakta bahwa meningkatnya persentase perempuan menikah yang bekerja dan memperoleh upah mengakibatkan berkurangnya bagian untuk melakukan pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa modernisasi membawa dampak yang lebih besar terhadap perempuan karena berkaitan dengan pengaturannya di ruang publik dan domestik. *Egalitarian marriage* menjadi tawaran bentuk keluarga nontradisional yang mendasarkan pada pembagian peran dan pengambilan keputusan bersama. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *systematic literature review* atau tinjauan sistematis kemudian diekstraksi dalam bentuk penelitian deskriptif kualitatif. Tujuannya untuk mengetahui apakah keluarga bahagia yang dicirikan oleh model *egalitarian marriage* menjadi indikator keberhasilan *society 5.0*. Hasil menunjukkan bahwa *egalitarian marriage* berkorelasi terhadap kebahagiaan dan kepuasan pernikahan. Semakin egaliter relasi yang dibangun, maka semakin tinggi kebahagiaan yang didapatkan. Kebahagiaan dalam pernikahan ini memberikan pengaruh terhadap individu untuk berkontribusi lebih dalam masyarakat. Selain itu, keluarga yang bahagia juga memiliki ketahanan yang lebih baik untuk menghadapi konteks sosial yang terus berubah karena memiliki nilai dan norma yang lebih terbuka. Dalam hal ini konteks sosial yang dimaksud ialah *society 5.0*.

**Kata kunci:***egalitarian marriage*; keluarga; bahagia; modernisasi; *society 5.0*

## **PENDAHULUAN**

Selama berabad-abad lamanya hingga saat ini, masih banyak keluarga yang mengadopsi konsep *traditional marriage* sebagai patron keluarga yang ideal. *Traditional marriage* atau pernikahan tradisional adalah pernikahan di mana pasangan mengisi peran berdasarkan gender. Hubungan pernikahan tradisional berada dalam kerangka fungsionalis yang menunjukkan bahwa fungsi keluarga paling baik ketika suami berperan sebagai penyedia dan

istri mengambil peran sebagai ibu rumah tangga dan pengasuh anak-anak (Brennan, Barnett, & Gareis 2001, p. 169). *Traditional marriage* menempatkan otoritas paternal atau bapak pada posisi yang dominan sebagai pemimpin, pengambil keputusan, serta pengatur rumah tangga.

Dalam studi tentang pekerjaan rumah, para peneliti menggambarkan aktivitas seperti memasak, membersihkan, dan berbelanja makanan sebagai "perempuan" atau "secara tradisional perempuan". Di sisi lain, memperbaiki peralatan rumah tangga dan merawat mobil dianggap "laki-laki" atau didominasi laki-laki. Beberapa peneliti menggunakan istilah pekerjaan rumah tangga yang "netral gender", termasuk mengemudi, membayar tagihan, dan lain-lain. (Coltrane, 2000, p. 1211). Berkaitan dengan pembagian peran berdasarkan gender tersebut, berbagai penelitian menemukan bahwa laki-laki cenderung melihat hubungan itu adil bahkan ketika istri mereka lebih banyak melakukan pekerjaan rumah tangga (Barnett & Baruch, 1987, p. 38). Meskipun laki-laki memandang bahwa hubungan tersebut adil, namun dalam pandangan wanita hubungan tersebut dapat bersifat tidak adil.

Namun jika posisi dominasi dalam keluarga ditukar, hasilnya pun tidak berbeda. Keluarga yang didominasi istri tidak lebih bahagia dibandingkan dengan keluarga yang didominasi suami dan di mana pengambilan keputusan dibagi rata (Shukla dan Kapoor, 1990, p. 702). Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa keluarga yang didominasi istri menunjukkan tingkat kebahagiaan yang jauh lebih rendah dibanding keluarga yang didominasi oleh suami. Namun tidak berarti keluarga yang didominasi suami lantas menjadi adil hanya karena dipandang adil oleh suami karena yang terjadi istri seringkali menerima beban ganda dalam keluarga. Karena tidak dapat memenuhi persepsi adil yang sama antara suami dan istri, maka keduanya tidak dapat masuk ke dalam indikator keluarga yang bahagia.

Salah satu bentuk keluarga baru yang berkontribusi terhadap relasi yang adil adalah *egalitarian marriage* atau pernikahan egaliter yang didasarkan pada kesetaraan anggota keluarga dewasa. Keluarga egaliter, yang bertentangan dengan keluarga patriarki tradisional, terkadang disebut keluarga simetris. Dalam tipe keluarga ini, pasangan berusaha untuk menemukan keseimbangan yang memuaskan antara kehidupan profesional dan keluarga, untuk menciptakan hubungan egaliter yang harmonis. Beberapa peneliti berpendapat bahwa dalam banyak kasus, keluarga egaliter lebih merupakan tipe ideal daripada praktik keluarga yang nyata (Thornton dan Young-DeMarco 2001, p. 1032). *Egalitarian marriage* mengupayakan relasi yang setara antara suami dan istri sehingga menciptakan kepuasan dan kebahagiaan dalam pernikahan.

Keluarga yang bahagia sebagai bentuk dari implementasi *egalitarian marriage* juga diyakini memiliki ketahanan lebih kuat dalam menghadapi perubahan zaman. Keluarga tradisional cenderung lebih berpegang pada nilai dan kepercayaan dari masa lalu. Sebaliknya, keluarga *postmodern* lebih bersemangat untuk menciptakan hal baru yang mengintegrasikan keadaan saat ini dan peluang baru (Patterson, 2002, p. 241). Salah satu peluang baru yang dimaksud yaitu *society 5.0* di mana membutuhkan fleksibilitas peran yang dinamis dan adaptif dari keluarga.

Dengan demikian, sesuai dengan visi *society 5.0* yang berfokus pada sumber daya manusia dengan memanfaatkan kemajuan teknologi yang ada, peran keluarga menjadi penting sebagai generator paling awal sekaligus fundamental dalam struktur masyarakat di era modern. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah keluarga bahagia yang dicirikan oleh model *egalitarian marriage* menjadi indikator keberhasilan *society 5.0*.



## METODE

Penelitian ini mengambil pendekatan sistematis untuk meninjau literatur tentang *egalitarian marriage* sebagai indikator keluarga yang bahagia dalam keberhasilan *society 5.0*.

Tinjauan sistematis adalah tinjauan pustaka yang melekat erat pada sekumpulan metode ilmiah yang secara eksplisit bertujuan untuk membatasi kesalahan sistematis (bias), terutama dengan mencoba mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis semua studi yang relevan (dari desain apapun) untuk menjawab pertanyaan tertentu atau serangkaian pertanyaan (Mark Petticrew and Helen Roberts, 2006, p. 9). Dapat disimpulkan bahwa tinjauan sistematis adalah metode untuk menilai secara kritis, meringkas, bahkan lebih jauh lagi, ia mencoba untuk menginformasikan bukti sebagai acuan kebijakan dan praktik.

Kriteria inklusi literatur yang digunakan adalah pengaruh model *egalitarian marriage* terhadap kepuasan dan kebahagiaan pernikahan sehingga keluarga tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi perubahan zaman, sedangkan kriteria eksklusi yakni literatur yang abstrak, tidak menggunakan bahasa Inggris, dan tidak ditampilkan *full text*. Pencarian literatur dilakukan melalui akses internet dengan kata kunci *egalitarian marriage*, *family happiness*, dan *family and modernization* dengan memfokuskan pencarian pada literatur yang dapat menjawab dua (2) *research questions* pada penelitian ini; 1) Apakah *egalitarian marriage* menjadi faktor keluarga yang bahagia? 2) Apakah keluarga yang bahagia menjadi indikator keberhasilan *society 5.0*? Literatur yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan diperiksa secara sistematis dengan rentang waktu publikasi dari tahun 1980 hingga 2018. Dari proses pencarian yang dilakukan telah ditemukan empat (4) literatur yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan proses seleksi dan validasi literatur yang dimulai dari pencarian dengan menggunakan *keyword* yang telah ditentukan dan didapatkan sebanyak 34 literatur. Setelah itu, dilakukan *screening* terhadap judul dan abstrak yang memiliki korelasi dengan penelitian yang diangkat dan ditemukan 21 literatur. Referensi pada literatur tersebut diperiksa dan menyisakan 10 literatur. Pada tahap berikutnya dilakukan pembacaan secara penuh dan ditemukan 6 literatur dapat menjawab *research questions*. Proses terakhir dari validasi menyisakan hanya 4 literatur yang dianggap paling relevan.

**Tabel 1.**  
Proses Seleksi dan Validasi Literatur

Proses Seleksi	Hasil Pencarian	Validasi
Literatur diambil dari database, jurnal, dan tesis/disertasi	34 literatur	34 literatur acak berdasarkan <i>keyword</i> ditemukan
Saring berdasarkan judul dan abstrak	-13 literatur	Penilaian baik pada proses saringan pertama
Literatur lengkap dipertimbangkan untuk ditinjau	-11 literatur	Setiap literatur dengan referensi berkaitan dibaca secara penuh
Ditolak setelah pembacaan penuh	-5 literatur	Literatur ditolak karena tidak menjawab <i>research questions</i>
Literatur diterima untuk ditinjau	<b>4 literatur</b>	

Literatur yang layak terdiri dari beberapa studi berupa *paper* serta tesis yang dilakukan di beberapa negara dalam kurun waktu tertentu. Empat literatur tersebut menggunakan desain penelitian kualitatif dengan *purposive sampling*, kuantitatif dengan *questionnaire*, kuantitatif dan *case material*, serta deskriptif kualitatif. Setelah dilakukan kajian terhadap keempat literatur tersebut, maka dilakukan ekstraksi data dengan menganalisa nama penulis beserta tahun, judul, tujuan, metode penelitian, dan hasil penelitian seperti yang terangkum dalam Tabel 2.

**Tabel 2.**  
Hasil Ekstraksi Data

No	Penulis/Tahun	Judul	Penerbit	Tujuan	Metode	Hasil
1	Linda Haas, 1980	<i>Role-Sharing Couples: A Study of Egalitarian Marriages</i>	<i>Family Relations Journal</i>	Penelitian ini bertujuan untuk melaporkan beberapa hasil studi empiris yang terperinci dari pasangan yang telah mencoba berbagi peran dan secara umum berhasil mempraktikkannya, termasuk alasan pasangan mengadopsi gaya hidup keluarga alternatif ini, masalah yang mereka hadapi, dan solusi yang mereka kembangkan untuk memerangi masalah yang dihadapi.	<i>Qualitative, purposive sampling</i>	Hasil menunjukkan bahwa motif pasangan melakukan pembagian peran adalah karena tidak ingin dibatasi oleh pembagian kerja keluarga tradisional dan menghindari konflik akibat ekspektasi peran seks. Manfaat dari mengimplementasikan bentuk keluarga ini berdampak pada individu, keluarga, dan keamanan finansial. Diskusi menjadi salah satu bentuk penyelesaian konflik yang dapat meningkatkan keintiman pasangan.
2	Tara Danielle Dekkers, 2007	<i>The relationship of decision-making and division of household labor to relationship satisfaction</i>	Iowa State University	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembagian kerja rumah tangga dan pengambilan keputusan pada kepuasan hubungan.	<i>Quantitative, questionnaire</i>	Hasil keseluruhan menunjukkan bahwa kesetaraan dalam pembagian pekerjaan rumah tangga ditemukan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan hubungan.
3	Claire Rabin & Ofrit Shapira-berman, 2007	<i>Egalitarianism And Marital Happiness: Israeli Wives And Husbands On A Collision Course?</i>	<i>The American Journal of Family Therapy</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki perbedaan cara pria dan wanita yang menikah dalam memandang tingkat kesetaraan dalam hubungan mereka dan hubungannya dengan sikap terhadap kesetaraan, pengambilan keputusan, dan kepuasan pernikahan.	<i>Quantitative, case material</i>	Ditemukan bahwa meskipun pembagian peran dan pengambilan keputusan yang sama dapat meningkatkan kepuasan perkawinan bagi wanita, hal ini juga memicu ketegangan perkawinan bagi pria.
4	Minja Kim Choe, 2006	<i>Modernization, gender roles, and marriage behavior in South Korea</i>	Routledge Publisher	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembagian peran gender dan perilaku pernikahan, termasuk bagaimana keluarga di Korea Selatan menanggapi tantangan dan peluang modernisasi yang disajikan dalam bentuk produksi dan konsumsi yang kapitalistik.	<i>Descriptive qualitative</i>	Hasil menunjukkan bahwa modernisasi di Korea Selatan telah mengubah banyak aspek kehidupan keluarga. Dalam banyak masalah yang dibahas dalam tulisan ini, wanita Korea telah mengalami lebih banyak perubahan daripada rekan pria mereka.

Analisis pada pembahasan ini dimulai dari sebuah penelitian yang menilai bahwa pada beberapa dekade terakhir jumlah perempuan yang memasuki angkatan kerja mengalami tren kenaikan, khususnya di Korea Selatan (Choe, 2006, p. 291). Pada saat yang sama, proporsi wanita menikah yang bekerja dengan upah meningkat pesat (Oppenheimer, 1994, p. 327). Seiring kemajuan modernisasi, hal tersebut semakin menuntut jalur karir yang telah mengurangi waktu dan energi para perempuan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah dan pengasuhan anak. Perempuan yang ingin terus bekerja setelah menikah akan lebih sulit menggabungkan pekerjaan dan kehidupan keluarga dengan sukses kecuali mereka dapat menemukan pengaturan yang memuaskan untuk kehidupan berkeluarga. Wanita ditemukan mendukung sikap yang lebih egaliter daripada pria (King and King, 1985, p. 789). Namun, sikap egaliter istri tidak cukup untuk membuat hubungan lebih setara dalam hal pembagian peran atau pengambilan keputusan. Sikap suami menentukan apakah peran akan dibagi dalam kenyataan. Apakah sebagian besar wanita dapat menggabungkan pekerjaan dan kehidupan keluarga dengan sukses dan memuaskan juga bergantung pada bagaimana pria akan mengubah peran mereka dalam keluarga. Tantangan utama bagi pasangan saat ini adalah bersama-sama mendefinisikan kembali peran keluarga dan distribusi kekuasaan dengan cara yang dapat diterima oleh keduanya.

*Egalitarian marriage* menawarkan pembagian peran yang setara baik di ranah publik maupun domestik terhadap suami dan istri. Pembagian peran tersebut meliputi; 1) Peran pencari nafkah. Suami dan istri sama-sama bertanggung jawab untuk mencari nafkah keluarga. Pekerjaan istri tidak dianggap lebih opsional atau kurang diinginkan daripada pekerjaan suami. 2) Peran domestik. Suami dan istri sama-sama bertanggung jawab untuk melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, membersihkan, dan mencuci. 3) Peran tukang. Suami dan istri sama-sama bertanggung jawab untuk melakukan tugas-tugas yang secara tradisional bersifat maskulin seperti pekerjaan rumah dan perbaikan. 4) Peran kekerabatan. Suami dan istri sama-sama bertanggung jawab untuk memenuhi kewajiban kekeluargaan, seperti membeli hadiah dan menulis surat, yang secara tradisional menjadi tanggung jawab istri. 5) Peran pengasuhan anak. Suami dan istri sama-sama bertanggung jawab untuk melakukan tugas rutin pengasuhan anak serta mendidik dan mendisiplinkan anak. 6) Peran pembuat keputusan mayor/minor. Pasangan umumnya memiliki pengaruh yang sama dalam pengambilan keputusan besar yang secara tradisional didominasi pria dan keputusan kecil secara tradisional didelegasikan kepada wanita (Linda Haas, 1980, p. 291). Spesialisasi dalam salah satu peran ini (misalnya, suami juru masak, pencucian istri) akan cocok dengan pembagian peran, selama tugas-tugas tertentu tidak diberikan kepada pasangan berdasarkan jenis kelamin (yaitu, karena dianggap lebih sesuai karena jenis kelaminnya) dan selama tanggung jawab keseluruhan untuk tugas masing-masing peran dibagi secara merata.

Motivasi untuk menerapkan *egalitarian marriage* dapat menjadi dasar yang penting mengapa sikap kesetaraan dalam pernikahan penting untuk dilakukan. Masih dalam penelitian yang sama, sebagian besar motivasi untuk menerapkan *egalitarian marriage* adalah untuk membebaskan diri dari ekspektasi berdasarkan seks dan pola-pola tradisional. Terdapat 31 sampel pasangan yang ada di daerah Madison dan Wisconsin, dengan mayoritas berusia 26 hingga 30 tahun dan rata-rata telah menikah selama enam tahun. Hampir separuh dari mereka memiliki anak, yang sebagian besar belum cukup umur untuk bersekolah. Lebih dari sepertiga individu yang mengatakan bahwa mereka juga cenderung mencoba pola peran nontradisional karena merasa orang tua mereka telah dibatasi oleh pembagian kerja keluarga tradisional. Selain itu, beberapa responden yang pernah menikah sebelumnya mengeluhkan bahwa konflik mengenai ekspektasi peran seks telah menjadi faktor utama dalam perceraian mereka.

Selain itu, Linda Haas juga mencoba mencari tahu manfaat apa yang didapat dari menerapkan *egalitarian marriage*. Hampir dua pertiga pasangan menyatakan cara tersebut bermanfaat untuk mengurangi kebencian dan konflik yang mereka lihat sebagai akibat dari suami yang memiliki kekuatan lebih dalam pernikahan. Konsekuensi positif dari pola pengambilan keputusan bersama adalah bahwa hal itu membutuhkan banyak diskusi dan komunikasi yang pada gilirannya membawa keintiman yang lebih besar antara suami dan istri. Berbagi pengasuhan anak juga membantu anak-anak lebih mengenal ayah mereka daripada dalam keluarga tradisional. Manfaat utama terakhir yang dicapai pasangan dengan berbagi peran adalah keamanan finansial karena keluarga berpeluang untuk memperoleh pendapatan lebih besar.

Untuk membawa konsep *egalitarian marriage* ini pada ranah yang lebih praktikal, Claire Rabin dan Ofrit Shapira-berman meneliti 150 pasangan suami istri di Israel dengan usia pernikahan selama rata-rata 14 tahun tentang hubungan pernikahan egaliter dengan tingkat kebahagiaan pernikahan yang dinilai dari empat indikator yakni sikap terhadap kesetaraan, pembagian peran, pengambilan keputusan bersama, dan tingkat persepsi keadilan. Hasil menunjukkan bahwa sikap terhadap kesetaraan bagi pria berkorelasi dengan pembagian peran, pengambilan keputusan, dan persepsi keadilan subjektif pria. Sementara itu sikap wanita tidak berkorelasi dengan pengambilan keputusan atau dengan rasa keadilan subjektif mereka. Pembagian peran dikorelasikan dengan pengambilan keputusan dan dengan rasa keadilan subjektif wanita. Pengambilan keputusan berkorelasi dengan persepsi keadilan subjektif.

Penelitian di atas menemukan bahwa para pria menganggap hubungan mereka lebih adil daripada istri mereka. Hal ini tetap berlaku meskipun suami dan istri sepakat bahwa bagian perempuan dalam pekerjaan rumah tangga lebih besar daripada bagian laki-laki. Laki-laki tidak memandang bagian pekerjaan rumah tangga mereka yang lebih sedikit tidak adil. Bagi wanita, pembagian tugas rumah tangga yang lebih setara memprediksi kepuasan perkawinan. Semakin setara pembagian peran, semakin puas wanita dalam pernikahan mereka. Bagi wanita, semakin setara pengambilan keputusan, semakin rendah ketegangan perkawinan mereka. Untuk pria, tidak ada variabel kesetaraan yang ditemukan untuk memprediksi kepuasan, tetapi pengambilan keputusan bersama ditemukan telah memprediksi tingkat ketegangan perkawinan yang lebih tinggi untuk pria.

Temuan ini menunjukkan bahwa laki-laki menganggap diri mereka memiliki kesepakatan yang adil dalam pernikahan dan bagi laki-laki kesepakatan yang adil ini termasuk pengakuan mereka atas pembagian yang tidak setara dengan istri mereka yang bekerja. Tekanan istri terhadap kesesuaian antara sikap dan perilaku di rumah meningkatkan ketegangan perkawinan bagi suami mereka. Dapat kita simpulkan bahwa persepsi keadilan subjektif bagi pria dan wanita dalam rumah tangga berbeda, oleh karenanya diperlukan hubungan yang egaliter untuk mendudukkan kebutuhan dan keinginan secara bersama-sama sehingga keduanya dapat mencapai kepuasan dan kebahagiaan dalam pernikahan.

Secara keseluruhan, kepuasan hubungan paling baik ditentukan oleh kesamaan pasangan dalam hal peran gender (Bowen & Orthner, 1983, p. 227) dan bahwa kepuasan hubungan lebih tinggi ketika keyakinan peran gender sesuai dengan perilaku dan peran yang aktual (Sherman, 1988, p. 49). Studi ini menunjukkan bahwa pertimbangan kesetaraan dalam rumah tangga memprediksi kepuasan hubungan yang lebih tinggi.

Penerapan *egalitarian marriage* ini bukan tanpa tantangan atau masalah. Berdasarkan pada penelitian Linda Haas, masalah-masalah ini dapat dikelompokkan menjadi empat jenis, yang tercantum sesuai dengan frekuensinya: keengganan untuk melakukan tugas-tugas nontradisional, ketidaksesuaian dalam standar rumah tangga, keengganan istri untuk mendelegasikan tanggung jawab rumah tangga, dan kurangnya keterampilan rumah tangga nontradisional. Faktanya tetap bahwa hanya karena seseorang berpegang pada ideologi atau kerangka berpikir tertentu tidak berarti bahwa dia akan mempraktikkan ideologi tersebut (Greenstein, 1996, p. 593). Oleh karena itu, keterlibatan pria untuk berbagi kekuasaan memberikan kontribusi yang besar dalam praktik *egalitarian marriage*.

Namun meskipun begitu, terdapat acuan yang dapat menjadi motivasi dan spirit utama dalam mengupayakan praktik *egalitarian marriage*, bahwa salah satu temuan paling konsisten dalam penelitian kesejahteraan adalah orang yang bahagia memiliki hubungan yang memuaskan (Diener & Seligman, 2002, p. 22). Selanjutnya, individu yang bahagia lebih banyak berpartisipasi di masyarakat (Staw, Sutton, & Pelled, 1994, p. 54). Berkaitan dengan hal itu, maka di sinilah benang merah *egalitarian marriage*, keluarga yang bahagia, serta *society 5.0* bertemu. Keluarga bahagia yang dicirikan oleh *egalitarian marriage* akan lebih banyak berpartisipasi dalam masyarakat karena memiliki nilai dan norma yang lebih terbuka sehingga keluarga memiliki ketahanan untuk menghadapi konteks sosial yang terus berubah. Selain memiliki ketahanan keluarga, *egalitarian marriage* juga akan mampu terus meningkatkan kualitas hidup dengan memobilisasi potensi teknologi industri 4.0 melalui produktivitas kerja yang dimulai dari hubungan egaliter yang memuaskan.

Dengan demikian, maka tujuan akhir dari *society 5.0* pun tercapai, di mana berbagai kebutuhan masyarakat dibedakan dan dipenuhi dengan menyediakan produk dan layanan yang diperlukan dalam jumlah yang dibutuhkan kepada orang-orang yang membutuhkannya saat mereka membutuhkannya, dan di mana semua orang dapat menerima layanan berkualitas tinggi dan menjalani kehidupan yang nyaman dan bersemangat yang memungkinkan untuk berbagai perbedaan seperti usia, jenis kelamin, wilayah, atau bahasa (Harayama, 2017, p. 10). Dengan demikian, *egalitarian marriage* sebagai konsep relasi yang egaliter dalam pernikahan dapat menjadi indikator keluarga yang bahagia, sehingga mendorong keberhasilan implementasi *society 5.0*.

## SIMPULAN

Keluarga tradisional dengan otoritas paternal yang mendominasi masih banyak diadopsi sebagai patron keluarga yang ideal. Sementara itu, modernisasi mulai membuka peluang baru bagi perempuan untuk memasuki angkatan kerja yang ditandai dengan terjadinya tren kenaikan positif jumlah perempuan menikah yang bekerja dan memperoleh upah. Hal ini menimbulkan tantangan bagi perempuan yang sudah menikah dan ingin bekerja karena harus melakukan pengaturan baru terhadap pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak. Untuk menjawab tantangan modernisasi dan dilema peran gender dalam keluarga, maka terdapat bentuk keluarga nontradisional yang memungkinkan pembagian peran secara setara antara suami dan istri yakni *egalitarian marriage*. *Egalitarian marriage* mendasarkan pada pembagian peran bersama dalam rumah tangga, baik peran publik maupun domestik. Temuan terhadap pola ini menyatakan bahwa *egalitarian marriage* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan dan kebahagiaan pernikahan. Keluarga yang bahagia terbukti membentuk individu bahagia yang pada tahap berikutnya dapat memberikan kontribusi lebih terhadap masyarakat. Selain itu, keluarga yang bahagia juga memiliki ketahanan lebih dalam menghadapi modernisasi karena memiliki nilai dan norma yang lebih terbuka terhadap

konteks sosial yang terus berubah. Dalam hal ini, konteks sosial yang dimaksud ialah *society* 5.0. Pada akhirnya, keluarga bahagia memiliki peran yang penting terhadap keberhasilan implementasi *society* 5.0, dan keluarga bahagia tersebut diidentifikasi sebagai keluarga yang menerapkan praktik *egalitarian marriage*. Peneliti mendorong agar penelitian berikutnya dapat mengelaborasi lebih lanjut mengenai kontribusi keluarga yang bahagia terhadap *society* 5.0 sehingga dapat digunakan oleh para pengambil kebijakan untuk menerapkan pola ini secara lebih luas dalam masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

### *Pustaka yang berupa majalah/jurnal ilmiah:*

- Barnett, R. C., & Baruch, G. K. (1987). Determinants of Fathers' Participation in Family Work. *Journal of Marriage and the Family*, 49(1), 29.
- Bowen, G. L., & Orthner, D. K. (1983). Sex-Role Congruency and Marital Quality. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 223.
- Brennan, R. T., Barnett, R. C., & Gareis, K. C. (2001). When she earns more than he does: A longitudinal study of dual-earner couples. *Journal of Marriage and Family*, 63(1), 168–182.
- Coltrane, S. (2000). Research on household labor: Modeling and measuring the social embeddedness of routine family work. *Journal of Marriage and Family*. National Council on Family Relations.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Ferreira, C. M., & Serpa, S. (2018). Society 5.0 and Social Development. *Preprints*, 1(November), 1–6.
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a New Human-centered Society. *Japan SPOTLIGHT*, 27(Society 5.0), 47–50.
- Greenstein, T. N. (1996). Husbands' Participation in Domestic Labor: Interactive Effects of Wives' and Husbands' Gender Ideologies. *Journal of Marriage and the Family*, 58(3), 585.
- Haas, L. (1980). Role-Sharing Couples: A Study of Egalitarian Marriages. *Family Relations*, 29(3), 289.
- King, L. A., & King, D. W. (1985). Sex-role egalitarianism: Biographical and personality correlates. *Psychological Reports*, 57(3), 787-792.
- Oppenheimer, V. K. (1994). Women's Rising Employment and the Future of the Family in Industrial Societies. *Population and Development Review*, 20(2), 293.

- Patterson, J. M. (2002, May). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*.
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2008). *Systematic Reviews in the Social Sciences: A Practical Guide*. *Systematic Reviews in the Social Sciences: A Practical Guide* (pp. 1–336). Blackwell Publishing Ltd.
- Rabin, C., & Shapira-Berman, O. (1997). Egalitarianism and marital happiness: Israeli wives and husbands on a collision course?. *American Journal of Family Therapy*, 25(4), 319-330.
- Shukla, A., & Kapoor, M. (1990). Sex role identity, marital power, and marital satisfaction among middle-class couples in India. *Sex Roles*, 22(11-12), 693-706.
- Staw, B. M., Sutton, R. I., & Pelled, L. H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization Science*, 5(1), 51-71.
- Tereškinas, A. (2010). Between the egalitarian and neotraditional family: gender attitudes and values in contemporary Lithuania. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, 1(1), 63-81.
- Thompson, L., & Reinharz, S. (1992). Feminist Methods in Social Research. *Journal of Marriage and the Family*, 54(4), 996-1012.
- Thornton, A., & Young-DeMarco, L. (2001). Four decades of trends in attitudes toward family issues in the United States: The 1960s through the 1990s. *Journal of Marriage and Family*, 63(4), 1009–1037.

**Chapter di dalam buku:**

- Choe, M. K. (2006). 11 Modernization, gender roles, and marriage behavior in South Korea. *Transformations in twentieth century Korea*(pp. 291-309). New York, NY: Routledge.

**Pustaka yang berupa disertasi/tesis/skripsi:**

- Dekkers, T. D. (2007). The relationship of decision-making and division of household labor to relationship satisfaction (Master thesis, Iowa State University).
- Sherman, J. R. (1988). *Husbands' Participation in Family Work and Marital Satisfaction in Dual-earner Families with Pre-school-aged Children* (Doctoral dissertation, Boston College).



# HUBUNGAN *FLOW* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ATLET MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Niken Fatimah Nurhayati, Zaenal Abidin

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jalan Prof Sudarto, S.H., Tembalang, Semarang 50275, Indonesia

niken.fatimah@gmail.com

## Abstract

The psychological well being of student athletes has not been a priority in studies in the fields of education and sports. The psychological well being part of positive psychology tries to explore the potentials that contribute to the optimization of aspects of life. This study aims to empirically prove the role of flow in the psychological well-being of student athletes. This study uses a quantitative approach. The subjects in this study were 54 student athletes at Diponegoro University. The instruments used were the Flow Scale ( $\alpha = 0.917$ ) and the Psychological Well-Being Scale ( $\alpha = 0.899$ ). The results of analysis showed that there is a strong relationship between flow and the psychological well-being of student athletes ( $R = 0,684$ ,  $p < 0,001$ ). The effective contribution of flow is 46.8%. The conclusion of this study is that there is a significant and positive relationship between flow and psychological well-being in student athletes at Diponegoro University.

**Keywords :** flow; psychological well-being; student athletes

## Abstrak

Kesejahteraan psikologis atlet mahasiswa belum menjadi prioritas dalam studi-studi di bidang pendidikan dan olahraga. Kesejahteraan psikologis bagian dari psikologi positif mencoba menggali potensi-potensi yang berkontribusi terhadap optimalisasi sisi-sisi kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empirik peran *flow* dalam kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah 54 atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro. Instrumen yang digunakan yaitu Skala *Flow* ( $\alpha=0.917$ ) dan alat ukur Kesejahteraan Psikologis ( $\alpha= 0.899$ ). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa ( $R = 0,684$ ,  $p < 0,001$ ). Sumbangan efektivitas *flow* sebesar 46,8%. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro.

**Kata kunci:** *flow*; kesejahteraan psikologis; atlet mahasiswa

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya menjadi atlet dan sekaligus menjadi mahasiswa memiliki banyak keuntungan. Dengan berkegiatan yang bermakna, mahasiswa memiliki kesempatan memuaskan kebutuhan emosi seperti kompetisi, tanggung jawab dan kesuksesan. Kegiatan olahraga memiliki makna penting, selain bermanfaat secara fisiologis, juga bermanfaat secara sosial dan psikologis. Kegiatan olahraga bermanfaat untuk pengembangan harga diri, kepercayaan, komunikasi, sosialisasi dan kontribusi positif terhadap prestasi akademik (Balkaya, 2005). Melalui olahraga dapat terbangun ikatan sosial dan memungkinkan individu untuk mengembangkan perasaan memiliki kelompok atau komunitas. Sebaliknya, jika individu gagal dalam membangun perasaan ini, kemungkinan individu menjadi rentan terhadap kecemasan, depresi, kesepian dan kecemburuan (Medora, et al., 1987; Asher dan Paquette, 2003).

Olahraga sangat penting untuk melindungi kesehatan fisiologis dan psikologis seseorang.

Kegiatan fisik dan olahraga teratur mengarah pada peningkatan mental dan status kesehatan fisik manusia (Ghorban, et al, 2019). Dari sudut pandang psikologi, olahraga mungkin dapat membantu para remaja yang mengalami stres dan meningkatkan kesehatan mental serta kepuasan hidup yang dialami oleh remaja (Wood, et al., 2012). Olahraga meningkatkan kemampuan untuk mengatasi situasi stres dengan meningkatkan harga diri orang tersebut. Kegiatan olahraga dapat mengurangi stres, depresi dan kecemasan. Semua ini bagian dari efek perdamaian sosial secara positif (Muratlı, 1997). Untuk alasan ini, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan yang dapat memberikan kontribusi positif, seperti bergabung dengan tim olahraga, sangat penting karena akan berkontribusi pada perkembangan fisiologis, mental dan sosial (Alikaşifoğlu dan Ercan, 2002). Kegiatan-kegiatan ini dapat meningkatkan rasa kesejahteraan psikologis karena merasa bebas dari stres dan kompleksitas kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Brown (2001) yang menyatakan bahwa aktivitas olahraga berdampak positif terhadap *psychological well being* seseorang.

Lakoy, Ferny Santje (2009) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu yang mencakup adanya evaluasi dan penerimaan diri pada berbagai aspek kehidupan, yang berupa aspek positif dan negatif, yang mengacu pada kepuasan hidup, keadaan sehat secara mental, dan kebahagiaan. Hal tersebut sangat penting bagi seseorang agar dapat menjalani kehidupan dengan baik dan dapat mencapai kebahagiaan.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan olahraga memainkan peran penting dalam mengurangi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Lordan, et al, 2014, Edwards dan Steyn, 2008). Dalam hal ini, Penedo dan Dahn (2005), Keyes (2013), dan Ghiami, et al. (2015) melakukan penelitian dan menemukan bahwa mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan fisik memiliki gaya hidup yang lebih baik dan menikmati kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis dihasilkan dari keseimbangan antara harapan dan prestasi individu dalam berbagai bidang pekerjaan, kehidupan, kesehatan, kondisi material, emosi, dan hubungan interpersonal (Hidalgo, 2010). Dengan demikian, sesuai dengan konsep kesejahteraan psikologis, tampaknya olahraga dapat mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis (Ghiami Z, et al, 2015).

Penelitian tentang keterkaitan kesejahteraan psikologis dengan berbagai permasalahan telah banyak dilakukan. Penelitian kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan masalah olahraga telah dilakukan Gül, Çağlayan, Akandere (2015) yang mengkaji kesejahteraan psikologis terkait dengan pelatihan olahraga, kebahagiaan pada atlet (Ghasempour, 2013), *flow* (Sidorova, 2015).

Peneliti tertarik untuk meneliti peran *flow* terhadap kesejahteraan psikologis. Kondisi *flow* ini memungkinkan atlet mahasiswa untuk mencapai penampilan puncaknya (*peak performance*). Beberapa temuan tentang pengalaman *flow* dapat meningkatkan *well being* (Rijavec, Golub, dan Olcar, 2016), kualitas pengalaman seperti konsentrasi yang lebih baik, kreativitas lebih tinggi, dan perasaan yang lebih positif (Lefevre dalam Compton, 2005).

*Flow* merupakan sebuah keadaan subjektif dimana seseorang benar-benar tenggelam dalam suatu titik pada sebuah kegiatan yang membuat mereka melupakan waktu, rasa lelah, bahkan segala sesuatunya kecuali kegiatan itu sendiri (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Kondisi *flow* terjadi ketika perhatian individu hanya terfokus pada kegiatannya saat itu (Sahoo, 2015).

Kondisi fokus membuat individu secara konsisten mengerjakan kegiatannya hingga mengalami distorsi waktu. Individu merasa terlibat dengan kegiatannya secara mendalam dan membuat hal lain menjadi tidak penting (Csikszentmihalyi, 2008).

Individu yang mengalami *flow* memiliki keinginan untuk terus meningkatkan *skill* dan kemampuannya. Keinginan meningkatkan kemampuannya dikarenakan adanya keterikatan dengan kegiatannya (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, 2003). Keterikatan terbentuk dari perasaan *enjoyment* yang dirasakan selama melakukan kegiatan tersebut (Deci & Ryan, 1985). Perasaan *enjoyment* dijadikan sebagai motivasi untuk menjalani kegiatan yang sama di kemudian hari (Csikszentmihalyi, 2000). Atlet mahasiswa dalam kondisi *flow* dapat berkonsentrasi total dengan kegiatan latihan maupun pertandingan olahraga.

Penelitian tentang atlet sudah banyak dilakukan, namun penelitian yang terkait dengan kesejahteraan psikologi dan *flow* pada atlet mahasiswa belum banyak dilakukan. Hal ini menjadi peluang bagi peneliti untuk mengkaji keterkaitan *flow* dan kesejahteraan psikologis. Ilies, et al. (2016) melakukan penelitian dan menemukan bahwa *flow* memiliki peran terhadap kesejahteraan para pekerja. Mei-Ju, et al (2016) menemukan adanya hubungan *flow* dengan *psychological well being* pada siswa. Penemuan ini didukung dengan penjelasan dari Deci & Ryan (2008) yang mengatakan bahwa seseorang akan memiliki pengalaman yang menyenangkan ketika memiliki motivasi intrinsik dengan pekerjaan. Ketika seseorang memiliki rasa kepuasan terhadap pekerjaan, maka dia tidak lagi memikirkan gaji atau upah yang didapatkan. Kepuasan ini memberikan keuntungan bagi organisasi, karena kinerja karyawan melampaui standar dan dapat meningkatkan efisiensi pada organisasi (Salanova, Bakker, & Liorens, 2006). Sianipar (2016) menemukan hubungan *flow* paling mempengaruhi aspek tujuan hidup pada *psychological well being*. Pada kondisi *flow* kesadaran seseorang mencapai kondisi maksimal, sehingga sangat menikmati aktivitas yang dilakukan bahkan sekalipun terasa sulit dan membutuhkan banyak waktu. Seseorang yang merasakan situasi *flow* akan mampu untuk menangani masalah yang dihadapi dan mengetahui hal yang akan dilakukannya pada tahap selanjutnya.

Dari beberapa temuan tersebut menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peranan penting, karenanya peneliti mengajukan hipotesis ada hubungan *flow* terhadap kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan bukti empirik peran *flow* terhadap kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa Universitas Diponegoro.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah *flow* dan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, diperoleh 54 partisipan yang merupakan atlet mahasiswa yang memenuhi kriteria untuk menjadi subyek penelitian. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada partisipan sesuai dengan kriteria, yaitu atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Terkumpul 54 angket. Alat ukur yang digunakan adalah skala *flow* untuk mengukur *flow* dan skala kesejahteraan psikologis untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Skala Flow memiliki 21 butir dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.917 dan *corrected item-total correlation* sebesar 0.3 – 0.75. Alat ukur Kesejahteraan Psikologis memiliki 20 butir dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.899 dan *corrected item-total correlation* sebesar 0.28 – 0.75. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Package*

for Social Sciences (SPSS) versi 22. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur *flow* dan kesejahteraan psikologis yang disusun oleh peneliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* yang membandingkan distribusi data dengan distribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal dengan nilai signifikansi menunjukkan  $p > 0,05$ . Kemudian, uji linearitas dilakukan untuk melihat adanya hubungan yang linear atau garis lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linear yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Test for Linearity*. Data ditentukan linear apabila nilai signifikansi menunjukkan  $p > 0,05$ .

Peneliti melakukan uji statistik koefisien korelasi *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan *flow* dengan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Hasil dari perhitungan korelasi didapatkan seperti dalam tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
Korelasi Antar Variabel

Hubungan	r	p	Tingkat korelasi
Hubungan Flow dengan PWB	0.684	P < 0.001	Kuat
Hubungan <i>absorption</i> dengan PWB	0.545	P < 0.001	Kuat
Hubungan <i>enjoyment</i> dengan PWB	0.643	P < 0.001	Kuat
Hubungan <i>motivasi intrinsik</i> dengan PWB	0.726	P < 0.001	Kuat

Secara keseluruhan terdapat hubungan positif yang kuat antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis ( $r=0,684$ ). Jika dilihat hubungan antara aspek-aspek *flow* dengan *psychological well-being* didapatkan hasil bahwa dari ketiga aspek terdapat dua aspek yang memiliki korelasi positif yang kuat yaitu aspek *enjoyment* ( $r=0,643$ ) dan aspek motivasi intrinsik ( $r=0,726$ ), sedangkan aspek *absorption* memiliki korelasi positif yang sedang ( $r=0,545$ ).

Berdasarkan hasil pengujian statistik didapatkan hasil yang menegaskan bahwa *flow* merupakan prediktor kesejahteraan psikologis. Sesuai dengan hipotesis penelitian ini menunjukkan atlet mahasiswa yang mengalami *flow* lebih tinggi, maka tingkat kesejahteraan psikologisnya lebih tinggi dan begitu pula sebaliknya. Hal ini senada dengan hasil penelitian Dalam penelitian ini *flow* memberikan pengaruh sebesar 46,8% terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya mengenai efek positif *flow* terhadap kesejahteraan yang dibuktikan oleh banyak penelitian (Asakawa, 2010; Carpentier, Mageau, & Vallerand, 2012; Chou & Ting, 2003; Fritz & Avsec, 2007; Wanner et al., 2006). Studi tentang *flow* dalam berbagai setting yang berbeda telah menunjukkan bahwa pengalaman *flow* dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan dan kinerja psikologis yang lebih tinggi (Demerouti, (2006), Burke &, Matthiesen (2006), Salanova, Bakker, Llorens, (2006).

Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek yang penting dalam olahraga karena semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, akan berdampak pada performansi yang semakin baik dan maksimal. Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan pengalaman *flow*,

sehingga pada saat atlet mengalami *flow* menunjukkan bahwa dia sedang berada dalam kondisi kesadaran yang penuh.

Berdasarkan uji korelasi, aspek *flow* yang paling kuat dalam korelasinya dengan kesejahteraan psikologis adalah motivasi intrinsik, ( $R = 0.726, p < 0,001$ ). Menurut Bakker dan Schaufeli, (2008) motivasi intrinsik mengacu pada kepuasan dan rasa senang yang timbul dari pekerjaan, sehingga individu tidak melihat nilai pekerjaan yang sedang dilakukannya berdasarkan gaji atau upah yang diterima, tetapi karena pekerjaan itu sendiri yang memberikan kepuasan.

Hal yang sama pada aspek *enjoyment*, memiliki korelasi yang kuat dengan kesejahteraan psikologis ( $r = 0.643, p < 0.001$ ). Menurut penggagas konsep *flow*, Csikszentmihalyi (1975) menjelaskan *enjoyment* menggambarkan suatu kegiatan menyenangkan. Konsep ini didasarkan pada temuannya pada atlet dan profesional kreatif yang diminta untuk menggambarkan waktu terbaik yang dialami dalam aktivitas favorit mereka. Csikszentmihalyi & Shernoff, 2009 menyatakan untuk mampu mencapai *flow*, level kemampuan haruslah sesuai dengan level tantangan yang diberikan. Csikszentmihalyi (1991) menekankan bahwa aktivitas tidak harus aktif dalam arti fisik, dan aktivitas menyenangkan yang paling sering disebutkan adalah membaca dan berkumpul dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan temuan Haworth, J. (2016) menunjukkan pentingnya *enjoyment* untuk kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini memberikan penjelasan bahwa atlet mahasiswa yang mengalami *flow* akan lebih mudah untuk fokus terhadap kegiatan latihan maupun pertandingan olahraga sehingga akan mencapai potensi tertinggi yang dimiliki dalam situasi yang nyaman.

Dibandingkan dengan aspek yang lain, aspek *absorption* memiliki korelasi dengan tingkat sedang ( $R = 0.545, p < 0.001$ ). Pada kondisi *flow* kesadaran seseorang mencapai kondisi maksimal, sehingga sangat menikmati aktivitas yang dilakukan hingga mengalami lupa waktu. Sejalan dengan temuan Fritz & Avsec (2007) menjelaskan bahwa mengontrol waktu adalah komponen yang sangat penting dari performa yang berkualitas. Jackson dan Eklund (2004) juga melaporkan tentang pengalaman transformasi waktu yang dalam olahraga.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan *flow* dengan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa Universitas Diponegoro diterima. Semakin tinggi pengalaman *flow* yang dirasakan, maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dirasakan oleh atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Ketiga aspek memiliki korelasi terhadap kesejahteraan psikologis dengan tingkat yang berbeda. Aspek motivasi intrinsik memiliki korelasi yang paling kuat, kemudian *enjoyment* dan yang terakhir adalah *absorption*. Sumbangan efektivitas faktor *flow* terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 46.8 %.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alikaşifoğlu, M., & Ercan, O. (2002). Drug Use Among Adolescents. *Turkish Pediatrics Archives*, 37, 66–73.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness studies*, 5(2), 123- 154.

- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>.
- Bakker, A. B., dan Schaufeli, W. B. (2008). Positive Organizational Behavior : Engaged Employees in Flourishing Organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 29 (2), 147-154.
- Balkaya, A. (2005). Investigation the Levels of Sense of Identity Acquisition of High School Students Through Some Personal–Social and Parental Characteristics Along With the Level of Crime Behavior (Unpublished Master Thesis). Anadolu University, Eskişehir, Turkey.
- Brown, J. (2001). *Sport talent : How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Burke RJ, Matthiesen SB. (2004). Correlates of flow at work among Norwegian journalists. *Journal of Transnational Management*, 10: 49-58.
- Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness studies*, 13(3), 501-518.
- Chou, T. J., & Ting, C. C. (2003). The role of flow experience in cyber-game addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 663-675.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2000). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Csikszentmihalyi, M., Shernoff, David, J. (2009) Flow in school : Cultivating Engaged Learners and Optimal Learning Environments. In G. Rich, E.S. Huebner, & M.J. Furlong (Eds), *Handbook of Positive Psychology in school*. (hal. 131-146). New York & London: Taylor & Francis Routledge .
- Deci EL, Ryan RM. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologiecanadienne*, 2008, Feb;49(1):14. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>.
- Demerouti E. (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of

- conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11: 266-280.
- Edwards DJ, Steyn BJ. (2008). Sport psychological skills training and psychological well-being. *South Afr J Res Sport Phys Educ Recr*. Jan: 1;30(1):15-28. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v30i1.25978>.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of musi students. *Horizons of Psychology*, 16 (2), 5-17. Retrieved on April 9, 2015, from [http://psy.ff.uni-lj.si/psiholoska\\_obzorja/arhiv\\_clanki/2007\\_2/smolej.pdf](http://psy.ff.uni-lj.si/psiholoska_obzorja/arhiv_clanki/2007_2/smolej.pdf).
- Ghorban Hemati Alamdarloo, Setareh Shojaee, Enayatollah Asadmanesh, Homa Sheikhani Shahin, Aghdas Rangani, Sara Negahdarifard, (2019), *Baltic Journal of Health and Physical Activity*; Volume: 11, Issue: 2, pp: 109-116.
- Ghasempour,A., Jodat, H, Soleimani, M., Shabanlo, K.Z., 2013. Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students. *Annals of Applied Sport Science*, vol. 1, no. 2, pp. 25-32. <http://aassjournal.com/article-1-38-en.pdf>.
- Ghiami Z, Khalaghi K, Soh KG, Roslan S. Comparison of mental health components among athlete and non-athlete adolescents. *Int J Kinesiol Sport Sci*. 2015, Jan, 1;3(3):33. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.3n.3p.33>.
- Gül, O., Çağlayan, H.S, Akandere,M.(2017). The Effect of Sports on the Psychological Well-being Levels of High School Students. *Journal of Education and Training Studies* Vol. 5, No. 5; May 2017. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1139037.pdf>. Diunduh 29 Februari 2020.
- Haworth, J. (2016). *Enjoyment and Wellbeing*, CWiPP Working Paper No.6, Centre for Wellbeing in Public Policy, University of Sheffield.
- Hidalgo JL, Bravo BN, Martínez IP, Pretel FA, Postigo JM, Rabadán FE. Psychological well-being, assessment tools and related factors. *ii*. 2010:77.
- Illies, R., Wagner, D., Wilson, K., Ceja, L., Johnson,M., DeRue, S., Ilgen, D.(2016). Flow at Work and Basic Psychological Needs: Effects on Well-Being. <https://doi.org/10.1111/apps.12075>.
- Keyes CL. (2013). Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan. In: *Mental well-being*. Springer Netherlands, 3-28. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8\\_1](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_1).
- Lakoy, Ferny Santje. (2009). *Psychological Well-Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah Dan Belum Menikah*. *Jurnal Psikologi*, 7, 2, 71- 80.
- Lordan G, Pakrashi D. Make time for physical activity or you may spend more time sick! *Soc Indicat Res*. 2014 Dec 1;119(3):1379-91. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0545-y>.
- Medora, N., Woodward, J., & Larson, J. (1987). Adolescent Loneliness: A Cross-Cultural Comparison Of Americans And Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 28, 204–210.<https://doi.org/10.1177/002071528702800306>.

- Mei-Ju, C., Show-Sau, T., Ting-Yu, H., Ho-Tang, W. (2016). The Relationship Between The Undergraduates Flow and Psychological Well Being—Take Love Affair Experiences at The Moderator Variable. *European Journal of Research in Social Sciences*, 4 (4).
- Muratlı, S. (1997). Children and Sports. Bağırgan Publishing, Ankara.
- Nakamura, J & Csikszentmihalyi, M. (2003). The constrution of meaning through vital engagement. In C.L.M Keyes & J. Haidth (Eds), *Flourishing : Positive Psichology and the life well-lived* (hal 83-104). Washington DC: American Psychological Association.
- Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*. 2005 Mar 1;18(2):189-93. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>.
- Rijavec, M., Golub, T. L., & Olcar, D. (2016). Can learning for exams make students happy? Faculty-related and faculty un-related flow experiences and well-being. *Croatian Journal of Education*, 18(1), 153-164. doi: 10.15516/cje.v18i0.2223.
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Liorens, S. (2006). Flow at work : Evidence for an Upward Spiral of Personal and Organizational Resources. *Journal of Happiness Studies* 7, 1-22.
- Sherhoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., Sherhoff, E. S. (1985) : Student Engagement in High School Classrooms from Perspectie of Flow Theory, *Journal School Psychology Quarterly*, 18(2), 158-176.
- Sianipar, Anggie Rumondang Berliana, 2018. Hubungan antara flow dan authentic leadership dengan psychological well being pada pegawai. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/18829>.
- Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V., & Vitaro, F. (2006). Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 22(3), 289- 304.
- Wood, C., Angus, C., Pretty, J., Sandercock, G., & Barton, J. (2012). A randomized control trial of physical activity in a perceived environment on self-esteem and mood in UK adolescents. *International Journal of Environmental HealthResearch*, 2012, 1–10.



# MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL KELUARGA MELALUI PENERAPAN *MINDFUL PARENTING*

Padmi Dhyah Yulianti<sup>1</sup>, Endang R. Surjaningrum<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Doktor Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga  
Jl. Airlangga 4 – 6 Surabaya

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling FIP Universitas PGRI Semarang  
Jl. Sidodadi Timur 24 Semarang

Padmidyah@upgris.ac.id

## Abstrak

Mengasuh anak di pandemi covid-19, memiliki tantangan yang beragam. Hal ini karena orangtua sebagian masih ada yang bekerja dari rumah dan anak belajar dari rumah. Tantangan yang tidak dilakoni dengan baik akan berpengaruh terhadap stabilitas dan ketahanan keluarga. Salah satu upaya untuk mendukung terhadap stabilitas keluarga dan perkembangan anak di abad ke 21 serta pada masa pandemi covid-19 ini adalah dengan menerapkan *Mindful Parenting*. Kenyataannya *mindful parenting* belum banyak dikenal dan diterapkan. Padahal ketika orangtua mampu menerapkan *mindful parenting* akan dapat meningkatkan kesehatan mental keluarga. Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan kesehatan mental keluarga melalui penerapan *mindful parenting*?. Metode yang digunakan adalah sistematik literatur review. Peneliti menggunakan search engine dari Cochrance, Science Direct, ERIC, dan Frontier. Kata kunci yang dipergunakan antara lain “Family mental health” dan “Mindful Parenting. Terdapat 1300 artikel yang ditemukan, setelah dilakukan inklusi dan eksklusi data diperoleh sembilan artikel. Penerapan *Mindful Parenting* yang efektif dapat memberikan manfaat positif bagi orangtua dan anak. Penerapan dari *mindful parenting* tersebut melalui penerapan secara konsisten dari setiap dimensi *mindful parenting*. Aspek tersebut terdiri dari: a) mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, b) pemahaman serta penerimaan tidak menghakimi diri sendiri dan anak, c) adanya kesadaran emosional pada diri sendiri dan anak, d) pengaturan diri dalam hubungan parenting/ pengasuhan serta e) welas asih untuk diri sendiri dan anak. Kedepan, perlunya orangtua secara konsisten menerapkan *mindful parenting* dalam keluarga, serta perlunya dilakukan upaya penguatan program keluarga di setiap tahap perkembangan keluarga dan tahap perkembangan anak.

**Keywords:** Kesehatan mental keluarga, Covid 19, *Mindful Parenting*; call for paper; 5<sup>th</sup> lustrum; *psychology*; Undip

## PENDAHULUAN

Covid-19 pertama kali muncul di Wuhan Cina pada akhir tahun 2019. Saat ini persebarannya sudah meluas ke 213 negara. Di Indonesia sendiri dari tanggal 2 Februari 2020 sampai dengan 19 Agustus 2020, 144,945 terkonfirmasi, dalam perawatan sebanyak 39,942 orang, 98,657 sembuh serta 6,346 meninggal (<https://covid19.go.id/peta-sebaran>). Kehadiran virus covid 19 ini telah merubah segala macam aspek kehidupan, seperti ekonomi, pendidikan, ibadah, keluarga dan lain sebagainya.

Pada era pandemi covid 19 ini, semua aktivitas dilakukan dengan berbagai macam batasan agar terhindar dari paparan covid 19. Pada realitasnya, banyak orang tua yang bekerja dari rumah, dan anak sekolah yang harus bersekolah dari rumah. Banyak orangtua yang

mengeluhkan merasa tidak sanggup ketika harus bekerja di rumah namun juga harus menjadi guru bagi anak – anaknya. Akibatnya, keluarga menghadapi banyak tekanan psikologis dan sosial ekonomi yang umumnya terkait peningkatan kebutuhan kesehatan mental orang tua (Wachs dkk, 2009). Pada anak – anak, banyak yang setelah sekian lama belajar dari rumah mulai mengeluhkan bosan. Hal ini dapat dipahami karena data juga mengungkap bahwa pandemi covid -19 ini telah memengaruhi 1,38 milyar anak di seluruh dunia karena penutupan sekolah, rumah penitipan, terhentinya program ekstrakurikuler, serta tutupnya ruang rekreasi (Cluver dkk, 2020).

Kondisi ketika semua harus kembali pada keluarga ini ternyata tidak mudah bagi sebagian orang. Banyak orangtua yang mengalami stress dalam pengasuhan. Orang tua yang mengalami stres pengasuhan rentan memiliki bias persepsi dalam menilai perilaku anak, reaktif dalam merespon anak, dan menunjukkan kecenderungan perilaku yang agresif (Nurhamidah dan Retnowati, 2018).

Keluarga merupakan inti dari pengasuhan (Kaakinen & Hanson, 2015). Pengasuhan merupakan suatu tugas yang kompleks, rumit, tanpa penghargaan, cukup melelahkan karena jam kerja yang panjang, menuntut adanya tanggung jawab, harus dilakukan dengan penuh dedikasi, dan sepenuh hati. Meskipun tugas yang diamanahkan pada orangtua ini cukup berat dan penuh tantangan, namun ternyata tugas pengasuhan ini pun dapat dicapai oleh sebagian besar orangtua.

Salah satu bentuk pengasuhan yang positif dengan menerapkan *Mindful parenting*. *Mindful parenting* merupakan bentuk pelatihan kesadaran dan di definisikan sebagai upaya memperhatikan anak dan pola asuh orangtua dengan cara tertentu yaitu: sengaja, disini dan sekarang serta tanpa menghakimi (Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn, 1997). Lebih lanjut Duncan dkk (2009) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai suatu model pengasuhan yang menggabungkan praktek kesadaran ke dalam peran pengasuhan, sehingga dalam hal ini memungkinkan orangtua untuk mengalihkan kesadaran antara keadaan batin diri orangtua itu sendiri dengan kondisi realitas anak, dengan demikian orangtua dapat melihat interaksi saat ini akan memberikan dampak jangka panjang. Dengan demikian melalui *mindful parenting* ini dalam pola hubungan antara orangtua - anak, orangtua akan mampu mengidentifikasi kebutuhan emosional anak, mampu melakukan regulasi diri serta mampu membantu pilihan pengasuhan yang disengaja.

*Mindful parenting* ini berbeda dengan jenis program pengasuhan lainnya karena menekankan adanya praktek kontemplatif seperti misalnya: memberikan perhatian serta bersikap welas asih. Melalui *mindful parenting* ini orangtua diajak untuk mengurangi kemarahan, tingkat stress serta reaktivitas orangtua (Townshend, 2016). Pada *Mindful Parenting* orang tua memiliki kemampuan *mindfulness* yang lebih baik serta memiliki kapasitas yang lebih besar untuk menerapkan sikap *mindful* dalam hubungannya dengan anak (Gouveia dkk, 2016). Selain itu Wong dkk (2019) juga menegaskan bahwa *mindful parenting* mampu membantu perkembangan anak – anak di abad 21.

Terdapat lima dimensi dalam *mindful parenting* yaitu : a) mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati. b) pemahaman serta penerimaan tidak menghakimi diri sendiri dan anak, c) adanya kesadaran emosional pada diri sendiri dan anak, d) pengaturan diri dalam hubungan parenting/ pengasuhan serta e) welas asih untuk diri sendiri dan anak (Duncan dkk , 2009). Dalam penerapannya faktor yang memengaruhi *Mindful parenting* antara lain: kebudayaan (Smith & Dishon, 2013; Algood, Harris & Hong, 2013), etnis

(Algood, harris & Hong, 2013), Status sosial ekonomi (Algood, Harris & Hong, 2013), Welas asih dan kesejahteraan (Medeiros dkk, 2016; Moreira et al, 2018), serta regulasi emosi (Turpyn & Chaplin, 2016), kepribadian, kesehatan mental, dan jenis kelamin orangtua (Medeiros et al, 2016), usia anak (Galinsky, 1987), pekerjaan orang tua (Belsky, 1984), orientasi keterikatan dan pengasuhan orangtua (Moreira dan Canavarro, 2015; Moreira dkk., 2016), serta perenungan kritis diri (Moreira dan Canavarro, 2018).

Pada kenyataannya belum semua orangtua menerapkan *mindful parenting ini*. Selama ini banyak praktek pola pengasuhan yang dilakukan dengan prinsip *learning by doing*. Survey yang dilakukan oleh pihak KPAI menyebutkan bahwa pencarian informasi terkait pengasuhan berkualitas sebelum menikah hanya 27,9 % dilakukan oleh ayah dan 36,6% oleh ibu. Masih dari data yang sama 66,4% ayah dan 71% ibu masih menggunakan pola pengasuhan yang dilakukan oleh orangtua mereka sebelumnya (Sasongko, 2016). Berdasarkan data tersebut jika dicermati yang lebih banyak mengakses informasi terkait pengasuhan adalah ibu. Figur ibu juga merupakan orang yang paling banyak menerapkan pola pengasuhan yang pernah diperoleh sebelumnya untuk diterapkan pada keluarganya.

Pengasuhan sebetulnya bukan hanya menjadi tanggung jawab perempuan, namun juga laki – laki. Sinergitas peran dari keduanya akan menjadi bekal bagi anak untuk mewujudkan kesehatan mental. Oleh karena itu memiliki mental yang sehat sangat penting diupayakan oleh keluarga. Hal ini karena keluarga merupakan komponen kunci dalam meningkatkan kesehatan mental. Keluarga mampu menjadi faktor protektif, namun juga mampu menjadi faktor pemicu munculnya gangguan mental. WHO (dalam Poggenpoel, 2017) menjelaskan bahwa kesehatan mental keluarga mengacu pada kemampuan keluarga untuk hidup harmonis dalam lingkungan internal dan eksternal yang berubah, memungkinkan perkembangan yang sehat dari setiap individu untuk mencapai potensi tertingginya dengan menitikberatkan pada perkembangan anak yang sehat.

Ada berbagai macam faktor yang memengaruhi kesehatan mental keluarga antara lain: a) single parent, b) struktur keluarga dan trauma, c) jumlah anak dalam keluarga, d) status sosial ekonomi, Kerugaian ekonomi dapat menyebabkan ke tingkat yang lebih tinggi dari masalah emosional dan perilaku pada anak – anak (Avisor, 2002) serta (e) stabilitas emosional orangtua.

Selama ini kesehatan mental seringkali masih berada di posisi subordinat dan kurang dianggap penting. Bahkan berbagai macam keluhan yang merupakan simtom dari gangguan kesehatan mental sering diabaikan dan tidak segera di konsultasikan pada profesional kesehatan mental. Individu yang memiliki mental yang sehat sebetulnya merupakan komponen esensial dari ikatan sosial, produktivitas, stabilitas lingkungan, mampu untuk berkontribusi pada perkembangan sosial dan ekonomi di masyarakat (Dias dkk, 2018).

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan, artikel ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimanakah *mindful Parenting* dapat meningkatkan kesehatan mental keluarga?.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode sistematik literatur review. Tujuan dari dilakukannya sistematik literatur review ini adalah agar peneliti memiliki gambaran yang jelas serta komprehensif terkait bukti – bukti yang tersedia pada topik tertentu yang dibahas, memabntu penliti untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian dengan pemahaman saat ini pada

suatu hal, dipergunakan untuk mengidentifikasi pertanyaan yang tersedia serta memberikan bukti jawaban yang tersedia dengan jelas sehingga merupakan dasar dari penelitian selanjutnya. (Peričić & Tanveer, 2019). Delapan langkah dalam melakukan sistematik literatur, yaitu : (a) Mengidentifikasi pertanyaan penelitian, (b) mengembangkan protokol penelitian systematic review, (c) Menetapkan lokasi *data base* hasil penelitian, (d) melakukan seleksi terhadap hasil penelitian yang relevan, (e) Memilih hasil penelitian yang berkualitas, (f) Ekstraksi data dari studi individu (g) Melakukan sintesis dengan metaanalisis jika memungkinkan atau metode naratif jika tidak memungkinkan, (h) penyajian hasil (Perry & Hammond, 2002).

Peneliti menyiapkan protokol penelitian untuk sistematik literatur dengan menggunakan pedoman dari PRISMA. Terdapat 27 isian yang terdapat di pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA). Kriteria inklusi yang diberlakukan adalah studi yang memiliki fokus terkait *family mental health* dan *mindful parenting* sebagai variabel yang akan dilakukan pencarian, serta artikel diterbitkan dalam bahasa inggris. Untuk menjawab pertanyaan penelitian, peneliti menggunakan kata kunci “family mental health” dan “mindful parenting”. Kata kunci tersebut peneliti cari dari beberapa sumber yaitu : Cochrance library, Scince direct, ERIC, serta Frontier. Pencarian peneliti batasi dari tanggal 1 Januari 2016 – Agustus 2020.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan delapan tahapan untuk melakukan sistematik telaah literatur yang di kemukakan oleh Perry & Hammond (2002). Adapun tahapan dan hasilnya sebagai berikut:

- (a) Mengidentifikasi pertanyaan penelitian. Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimanakah meningkatkan kesehatan mental keluarga melalui Mindful Parenting?
- (b) Mengembangkan protokol penelitian systematic review. Pada tahap ini, peneliti menggunakan pedoman dari PRISMA.
- (c) Menetapkan lokasi data base hasil penelitian. Peneliti menggunakan mesin pencari Cochrance, Science direct, ERIC dan Frontier. Peneliti menggunakan kata kunci “Family mental health” serta “mindful parenting”.
- (d) Seleksi terhadap hasil penelitian yang relevan. Berdasarkan dari hasil pencarian di empat *search engine*, diperoleh 1300 artikel yang relevan dengan pertanyaan penelitian.
- (e) Memilih hasil penelitian yang berkualitas. Pada tahap ini peneliti melakukan inklusi dan eksklusi terhadap penelitian yang akan di masukkan pada sistematik review. Artikel yang berkualitas, lengkap, memiliki kesesuaian antara judul dan isi penelitian, penelitian di lakukan pada tahun 2016 – 2020 menjadi pertimbangan peneliti. Hal ini peneliti lakukan untuk mendapatkan kebaruan data penelitian.
- (f) Ekstraksi data dari studi individu. Berdasarkan dari hasil ekstraksi data, dari 1300 artikel diperoleh 9 hasil penelitian yang sesuai dengan pedoman PRISMA. Untuk 1297 artikel yang lain tidak dipergunakan dengan pertimbangan adanya duplikasi, serta terdapat artikel yang tidak berkaitan dengan tujuan penelitian sehingga artikel dikeluarkan/ tidak dipergunakan dalam penelitian. Lihat Lampiran.
- (g) Melakukan sintesis dan penyajian hasil. Pada tahap ini peneliti menggunakan metode naratif.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, penelitian terkait upaya meningkatkan kesehatan mental melalui penerapan *mindful parenting* dilakukan secara kuantitatif maupun kualitatif. Secara kuantitatif dengan menggunakan eksperimen maupun korelasi, sedangkan dari kualitatif dengan berbantuan observasi, wawancara serta photovoice. Masing – masing metode memiliki kelebihan serta kekurangan.

Program *Mindful Parenting* ini telah dilakukan di banyak negara baik Asia, Amerika, maupun Eropa meskipun pada awalnya konsep *mindfulness* ini berasal dari dunia timur. Konsep *mindfulness* berakar dari Budhisme dimana merupakan prinsip pencerahan untuk membawa manusia untuk bisa lebih dekat dengan diri sendiri dan realitas. Dalam perspektif Budhisme, adanya perjajian (*mindfulness*) akan memungkinkan individu hidup dengan mencapai semua kemungkinan dalam kesadaran maupun ketidaksadaran melalui meditasi dan dengan mempertanyakan siapa diri kita dan bagaimana individu melihat dunia dan tempatnya di dunia (Kabat- Zinn, 1994)

Upaya untuk meningkatkan kesehatan mental keluarga melalui *Mindful Parenting* dapat dilakukan secara konsisten melalui penerapan dari dimensi – dimensi dari *mindful parenting* yaitu:

- a) Mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati. Ketika orangtua mendengarkan dengan penuh perhatian, orangtua akan paham dan jelas terhadap maksud dan tujuan yang disampaikan anak. Dengan demikian hal ini akan memicu orangtua untuk memberikan respon untuk berbicara secara empati kepada anak/sesuai dengan kondisi yang sebenarnya kepada anak. Ketika anak menyampaikan maksud dan tujuan serta orangtua merespon anak, anak juga akan belajar tentang bagaimana orangtua merespon. Hal ini akan menambah pengalaman bagi anak, ingatan ini akan melekat di pikiran bawah sadarnya. Anak akan bisa memodel sikap dan perilaku orangtua. Floyd (2011) mengemukakan bahwa mendengarkan merupakan ketrampilan yang dapat ditingkatkan dan dipelajari. Jika anak didengarkan dengan baik, maka dapat meningkatkan kualitas hubungan. Ketika orangtua dan anak memiliki kualitas hubungan yang baik hal ini akan meningkatkan kualitas kesehatan mental keluarga. Perlu bagi orangtua dan anak untuk mengkomunikasikan apa yang mereka rasakan (Tunnard, 2003). Harmonisasi antara pikiran, perasaan dan perbuatan dari orangtua yang diperoleh dari *mindful parenting* merupakan tanda bahwa orangtua memiliki kualitas kesehatan mental yang baik.
- b) Pemahaman serta penerimaan tidak menghakimi diri sendiri dan anak. Orangtua yang menerapkan *mindful parenting* akan dapat melihat perilaku anak tanpa menghakimi, mampu mengambil jarak dengan emosi negatif sehingga akan mengurangi reaksi emosional yang cenderung bersifat maladaptif. Hal ini karena orangtua tetap tenang dan mampu merespon situasi dalam pengasuhannya. (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Kondisi ketika anak diterima, tidak mudah diberikan penghakiman membuat anak merasa aman dan nyaman di lingkungan keluarganya. Hal ini membuat anak mempersepsi bahwa dunianya aman dan nyaman, sehingga anak mampu untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki dengan optimal. Kondisi penuh penerimaan, tidak mudah menghakimi diri dan anak ini sangat penting bagi tumbuh kembang anak dan kondisi psikologis orangtua dalam pengasuhannya.
- c) Adanya kesadaran emosional pada diri sendiri dan anak. Saat orangtua mampu mengidentifikasi secara benar terkait pengalaman emosional anak, orangtua sebenarnya mampu menilai dan mengatasi dengan lebih baik apa yang menyebabkan

kesulitan yang dialami oleh anak mereka (Duncan dkk. 2009). Tunnard (2003) lebih lanjut menjelaskan bahwa penting bagi orangtua untuk menanggapi tekanan emosional yang dirasakan oleh anak dengan cara mengakui serta memahami perasaan anak. Termasuk juga ketika tekanan emosional itu berasal dari perilaku orangtua.

- d) Pengaturan diri dalam hubungan parenting/ pengasuhan. Pengaturan diri yang tinggi yang dimiliki orangtua dalam hubungan pengasuhan dapat dikaitkan dengan adanya peningkatan kondisi kesejahteraan dalam hal ini kesehatan mental yang lebih baik, kemampuan dalam mempertahankan hubungan sosial yang efektif serta mampu berfungsi secara adaptif dalam kehidupan di rumah maupun di sekolah (Buckner dkk., 2009; Checa dkk., 2008; Graziano dkk., 2007). Orang tua yang tidak dapat menjadi model regulasi yang berhasil melalui perilaku dan praktik pengasuhan berkontribusi pada kesulitan regulasi emosi pada anak-anak mereka (Rutherford dkk 2015).
- e) Welas asih untuk diri sendiri dan anak. Intervensi dari sikap welas asih ini memiliki efek positif terhadap kesehatan mental (Smeets, Neff, Alberts, & Peters, 2014). Adanya welas asih yang dimiliki orangtua akan melemahkan emosi negatif serta dapat melindungi dari berbagai macam gangguan psikologis (Leary, Tate, Adams, Allen, dan Hancock (2007) seperti depresi (Hall, Row, Wuensch, & Godley, 2013), masalah makan (Kelly, Vimalakanthan, & Miller, 2014). Lebih lanjut adanya sikap welas asih menunjukkan adanya kepuasan terhadap hidup (Neff dkk, 2008), individu cenderung lebih banyak memiliki empati, memiliki banyak perspektif, memiliki sikap penuh pengampunan dan altruisme (Neff, 2012), mampu meningkatkan kesejahteraan kognitif, psikologis dan afektif (Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015), efektif untuk meningkatkan emosi dan perhatian positif, mempromosikan kasih sayang untuk diri sendiri dan orang lain (Galante, Galante, Bekkers, & Gallacher, 2014), meningkatkan kebahagiaan dan evaluasi kehidupan seseorang dengan meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi menyalahkan diri sendiri. Orang tua yang memiliki sikap welas asih juga dapat membuat kondisi dirinya lebih mampu mengembangkan sikap penerimaan, sikap tenang, welas asih bahkan ketika anak mengekspresikan emosi negatif (Bögels dkk. 2010; Neff dan Faso 2015), lebih mampu menyanyangi diri, mengurangi kritik terhadap diri sendiri terkait keterampilannya sebagai orangtua dalam mengasuh anak, serta menjadi belajar untuk menerima diri mereka sendiri maupun anak-anak sebagai individu yang tidak sempurna (MJ Gouveia1 & C. Carona1 & MC Canavarro1 & H Moreira, 2016).

Dengan penerapan *mindful parenting* dapat memberikan pengaruh positif bagi peningkatan kesehatan mental baik bagi orangtua maupun anak. *Mindful parenting* mampu meningkatkan interaksi positif antara orang tua dan anak, meningkatkan afek positif, dan menurunkan afek negatif, meningkatkan kepercayaan orang tua, dan meningkatkan kemampuan berbagi perasaan (Coastsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010). Lebih lanjut Koen dkk (2012) mengukuhkan bahwa kebersamaan bersama dengan keluarga sebagai tema paling menonjol dalam sebuah penelitian yang mengeksplorasi kesehatan mental keluarga di Afrika Selatan. Orang tua yang mempraktikkan *mindful parenting* pada interaksinya dengan anak akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak (Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010), lebih konsisten, mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan (Duncan dkk, 2009), memiliki regulasi emosi pada orang tua dan anak-anak yang lebih baik (Duncan dkk, 2009). Dengan demikian orangtua penting memiliki dan menerapkan *mindful parenting* agar

keluarga memiliki kesehatan mental yang optimal. Restifo dan Bögels, (2009) menyebutkan terdapat hubungan antara gejala depresi orang tua dan pola asuh negatif. Depresi, PTSD, dan penggunaan alkohol semuanya ditemukan berkorelasi secara signifikan dengan stres pengasuhan (Blow dkk, 2013; Marek dan D'Aniello 2014). Lebih lanjut, risiko psikopatologis seringkali ditularkan antar generasi, sehingga orang tua yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental mungkin memiliki anak yang mengalami risiko serupa (Kim dkk, 2009, Plant, 2013)

Sedangkan bagi anak penerapan *mindful parenting* membantu anak lebih bahagia dan puas dalam hidup. Perkembangan anak yang sehat dalam lingkungan keluarga yang harmonis merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan mental keluarga secara keseluruhan, membawa dampak positif bagi komunitas dan masyarakat secara keseluruhan (Center on the Developing Child, 2013; Fahey, Keilthy, & Polek, 2012). Keterampilan *mindful parenting* orangtua akan mendorong anak-anak untuk melakukan perilaku yang diharapkan secara positif dan konsisten dalam mencegah perilaku bermasalah serta mengembangkan suasana keluarga yang positif (Bluth & Wahler, 2011).

Dalam penerapan *mindful parenting*, figur ibu banyak mendapatkan sorotan. Ibu yang memiliki kualitas hubungan yang tinggi dengan anak menunjukkan tingkat kesehatan mental yang tinggi. Adanya kelekatan antara anak dengan ibu akan memengaruhi pandangan yang dimiliki anak terhadap diri sendiri dan oranglain, yang merupakan organisasi dari persepsi, penilaian, kepercayaan dan harapan individu terhadap responsivitas dan sensitivitas emosional dari figur lekatnya dalam hal ini ibu yang berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam berpikir, merasan dan berperilaku (Agustiani, 2006)

Temuan lain diperoleh bahwa Ibu yang bekerja dengan jadwal kerja yang fleksibel cenderung lebih lebih memiliki kemampuan mengatur diri yang baik dalam pengasuhan serta mampu menerima dan tidak menghakimi dibandingkan dengan orangtua yang memiliki jam kerja full time. Selain itu, *mindful parenting* dalam penerapannya tidak hanya digunakan untuk responden normal seperti misalnya pada pasangan muda, namun juga untuk orangtua dengan anak – anak berkebutuhan khusus seperti OCD, ADHD maupun Autisme/ ASD.

## SIMPULAN

Salah satu upaya terkait penyiapan generasi masa depan dapat diwujudkan dari ranah penguatan keluarga. Dengan demikian penting bagi orangtua memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pengasuhan. Pengasuhan merupakan dasar bagi orangtua untuk membentuk pribadi anak. Penerapan *Mindful Parenting* yang efektif diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi orangtua dan anak. Penerapan dari setiap dimensi *mindful parenting* meliputi: a) mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, b) pemahaman serta penerimaan tidak menghakimi diri sendiri dan anak, c) adanya kesadaran emosional pada diri sendiri dan anak, d) pengaturan diri dalam hubungan parenting/ pengasuhan serta e) welas asih untuk diri sendiri dan anak.

Bagi anak penerapan *mindful parenting* oleh orangtua bermanfaat sebagai bekal untuk kehidupan dimasa depan, membantu anak dalam mencapai tumbuh kembang yang optimal sekaligus mampu meningkatkan kesehatan mental. Dari sisi orangtua, penerapan *mindful parenting* dapat meningkatkan ketahanan psikologis keluarga serta meningkatkan kesehatan mental orangtua.

Kedepan, perlunya orangtua secara konsisten menerapkan *mindful parenting* dalam keluarga, serta perlunya dilakukan upaya penguatan program keluarga di setiap tahap perkembangannya keluarga dan tahap perkembangan anak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih Peneliti sampaikan kepada pihak LPDP Kementerian Keuangan Republik Indonesia yang telah memberikan pendanaan untuk studi S3 dan melakukan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Algood, C.L., Harris, Cynthia., & Hong, Jun Sung. 2013. Parenting Success and Challenges for Families of Children With Disabilities: An Ecological System Analysis. *Journal of Human Behavior in The Social Environment*. Vol 23. Issue 2. Parenting in The Twenty-First Century. <https://doi.org/10.1080/10911359.2012.747408>
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Belsky, 1984 Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: a process model. *Child Dev.* 55, 83–96. doi: 10.2307/1129836
- Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010), Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120.
- Campos, L; Dias, P; Duarte, A; Veiga, E, Dias ,C.C.; Palha, F.(2018. Is It Possible to “Find Space for mental Health” in Young People? Effectivenessn of a School – Based mental Health Literacy Promotion Program. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 15, 1426; doi:10.3390/ijerph15071426 [www.mdpi.com/journal/ijerph](http://www.mdpi.com/journal/ijerph)
- Centre on the Developing Child. (2013). Early childhood mental health (InBrief) [www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., and Nix, R. L. (2010). Changing parent’s mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: results from a randomized pilot intervention trial. *J. Child Fam. Stud.* 19(2), 203–217. doi: 10.1007/s10826-009-9304-8.
- Duncan dkk (2009) Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>.



- Fahey, T., Keilthy, P., & Polek, E. (2012). Family relationships and family well-being: A study of the families of nine year-olds in Ireland. Dublin: University College Dublin and the Family Support Agency. Available from: [www.ucd.ie](http://www.ucd.ie)
- Galinsky, 1987 Galinsky, E. (1987). *The Six Stages of Parenthood*. Reading, MA: Perseus Book.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., and Moreira, H. (2016). Selfcompassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness* 7, 700–712. doi: 10.1007/s12671-016-0507-y.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The Role of Self-Compassion in Physical and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 147, 311-323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kim, H. K., Capaldi, D. M., Pears, K. C., Kerr, D. C., & Owen, L. D. (2009). Intergenerational transmission of internalising and externalising behaviours across three generations: gender-specific pathways. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 19(2), 125–141.
- Koen, V., Van Eeden, C., & Rothmann, S. (2012). An exploitation of families' psychosocial well-being of families in a South African context. *Journal of Psychology in Africa*, 23(3), Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, dan Hancock, J. 2007. Self-Compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol*. 92(5):887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887.
- Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. 2012; 12:160–76. doi: 10.1080/15298868.2011.649546.
- Neff, K. D., and Faso, D. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness* 6, 938–947. *Applied Psychology: Health and Well Being*. Doi: 10.1007/s12671-014-0359-2.
- Nurhamidah & Retnowati, Sofia. 2018. Efek Program “Mindful Parenting” Terhadap Perubahan Stress Pengasuhan Orangtua Tunggal yang memiliki Anak dengan Disabilitas Ganda. Vol 4. No.1. Gadjah Mada Journal of Profession Psychology (GamaJPP). DOI: [10.22146/gamajpp.45672](https://doi.org/10.22146/gamajpp.45672).
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., and Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child’s perceived well-being

- through the child's attachment to parents. *Mindfulness* 7, 916–927. doi: 10.1007/s12671-016-0530-z.
- Moreira dan Canavarro, 2015; Moreira, H., and Canavarro, M. C. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: the role of attachment and caregiving representations. *Pers. Individ. Dif.* 87, 13–19. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.021.
- Moreira, H., and Canavarro, M. C. (2018a). Does the association between mindful parenting and adolescents' dispositional mindfulness depend on the levels of anxiety and depression symptomatology in mothers? *J. Adolesc.* 68, 22–31. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.07.003.
- Moreira, H., and Canavarro, M. C. (2018b). The association between self-critical rumination and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *J. Child Fam. Stud.* 27, 2265–2275. doi: 10.1007/s10826-018-1072-x.
- Moreira dan Canavarro, 2018). Moreira, H., Fonseca, A., and Canavarro, M. C. (2018a). Psychometric studies of the Portuguese version of the Work-Family Conflict Scale Manuscript in preparation.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., and Canavarro, M. C. (2018b). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *J. Youth Adolesc.* 47, 1771–1788. doi: 10.1007/s10964-018-0808-7 Sasongko, 2016).
- Parent, J., McKee, L. G., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D. J., and Forehand, R. (2016). Mindfulness in parenting and coparenting. *Mindfulness* 7, 504–513. doi: 10.1007/s12671-015-0485-5.
- Peričić & Tanveer, 2019). • Peričić, T.P. & Tanveer, S. (2019). Why systematic reviews matter. Authors' Update Elsevier. July 23, 2019.
- Plant, D. T., Barker, E. D., Waters, C. S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2013). Intergenerational transmission of maltreatment and psychopathology: the role of antenatal depression. *Psychological Medicine*, 43(3), 519–528.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>.
- Townshend, Kishani. 2016. Conceptualizing the Key Process of mindful parenting and its application to youth mental health. *Australasian Psychiatry*. 1-3. DOI: 10.1177/1039856216654392.
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBISRIR* Database of Systematic Reviews and Implementation Reports, 14, 139–180. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-2314>.
- Tunnard, Jo. (2003). Research in Practice. Parental Mental Health Problems: Messages from research, policy and practice. [www.rip.org.uk](http://www.rip.org.uk).

- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7(1), 246–254. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>.
- Wong, K., Hicks, L.M., Seuntjens, T.G., Trebracossta, C.J., Hendriksen, T.H.H., Zeelenberg, M., Van den Heuvel, M.2019. The Role of Mindful Parenting in Individual and Social Decesion – Making in Children. DOI; 10.3389/fpsyg.2019.00550.
- Zessin, Ulli., Dickhauser, Oliver & Garbade, Sven. 2015. The Relationship Between Self Compassion and Well Being: A Meta Analysis. DOI : 10.1111/aphw.12051.

# **PROSIDING**

SEMINAR NASIONAL SEBAGAI RANGKAIAN KEGIATAN LUSTRUM V  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**“Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas:  
Tantangan dalam Menyambut Society 5.0”**