



EDITORIAL: PSIKOLOGI DAN *PERSONAL EMPOWERMENT*

Wahyu Rahardjo

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Salam sejahtera dan bahagia,

Individu seringkali menemui banyak kendala dalam memilih dan menampilkan perilaku baik apa yang dapat dilakukan, terutama terkait dengan hal positif dalam dirinya, atau kesehatan mental dirinya. Diskusi mengenai hal ini menjadi topik yang menarik mengingat kemandirian menampilkan perilaku yang baik dibutuhkan oleh setiap orang. Hal ini dapat dikaitkan dengan *personal empowerment* atau perasaan bahwa seseorang mampu memiliki kendali terhadap apa yang ingin dan harus dilakukan, termasuk meningkatkan kualitas personal seperti kendali emosi, pengetahuan, dan kemampuan pribadi dalam pengambilan keputusan serta pemecahan masalah (Boyd & Bentley, 2005; Cheung, Mok, & Cheung, 2005). *Personal empowerment* secara sederhana dapat dilihat pada individu dengan harga diri yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi (Garcia dkk., 2021), serta sikap dan perilaku proaktif (Moyle, Dollard, & Biswas, 2006).

Personal empowerment berguna untuk meningkatkan *personal well-being* dan kualitas hidup individu (Barak & Sadovsky, 2008; Boyd & Bentley, 2005; Dienlin & Johannes, 2020), terutama dalam hal meningkatkan kepercayaan diri dan mereduksi kecemasan, depresi, atau kesepian, pada orang-orang dengan keterbatasan khusus atau yang sedang bermasalah secara psikologis (Bowker & Tuffin, 2007; Tjaden dkk., 2021). *Personal empowerment* diperlukan oleh individu dalam berbagai permasalahan, apakah itu dalam bidang kesehatan, pendidikan, maupun kehidupan sosial sehari-hari (Fayyaz & Khan, 2020; Garcia dkk., 2021; Neighbors, Braithwaite, & Thompson, 1995).

Hassi dan Laursen (2015) menyatakan bahwa *personal empowerment* dapat dilihat dalam tiga bentuk, yaitu (1) *self-empowerment*, (2) *cognitive empowerment*, dan (3) *social empowerment*. Ketiga bentuk *personal empowerment* ini memberikan gambaran bahwa faktor-faktor pendukungnya dapat berasal dari internal maupun eksternal individu. *Empowerment* sendiri tanpa ketersediaan sumber daya tidak bermakna apa-apa, dan seperti menjalani kehidupan tanpa opsi yang jelas untuk memaksimalkan usaha (Clark, 1988).

Beberapa sumber daya bagi *personal empowerment* adalah keluarga, dan juga teknologi. Bagi kalangan remaja dan kelompok usia lainnya, teknologi bukan hanya memiliki daya tarik yang besar, namun juga dianggap sebagai salah satu sumber *personal empowerment* (Barak &

Sadovsky, 2008; D'Alessandro & Dosa, 2001). Hal ini dapat terjadi karena teknologi dapat memberikan akses yang sangat besar untuk informasi, dukungan sosial, dan peningkatan keterampilan tertentu dalam banyak aspek (Antilla dkk., 2021; Li dkk., 2014; Macedo-Rouet dkk., 2023). Sementara itu, relasi sosial juga memainkan peranan penting terhadap *personal empowerment*. Komunitas terkecil hingga terbesar seperti keluarga, atau kelompok teman sebaya, sekolah, dan masyarakat disebut sebagai *community empowerment* dan menjadi faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan *personal empowerment* (Chang, 2020; Rissel, 1994).

Di Indonesia sendiri, riset-riset di bidang psikologi yang secara khusus meneliti mengenai *personal empowerment* belum banyak. Namun demikian, nafas psikologi positif membawa banyak riset psikologi untuk bicara mengenai berbagai faktor yang memengaruhi *personal empowerment*, terutama dengan keterlibatan variabel-variabel eksternal yang merujuk pada keberadaan keluarga dan orang tua pada khususnya, teman sebaya, dan institusi sosial seperti kampus, dalam mereduksi permasalahan kesehatan mental, perilaku menyimpang, dan permasalahan belajar. Psikologi memiliki kesempatan yang sangat besar dalam memahami dan menjelaskan berbagai persoalan di level mikro dan makro terkait ketidakmampuan individu untuk percaya dan sanggup menampilkan perilaku yang memang dipengaruhi dan diatur oleh dirinya sendiri.

Di dalam edisi Juni 2024 ini, terdapat 15 naskah dengan tema yang cukup bervariasi. Mayoritas naskah mengedepankan nafas positif dalam pemilihan judul, maupun temuan-temuannya. Optimisme bahwa psikologi dapat berperan dalam membentuk *personal empowerment* dapat dirasakan pada mayoritas naskah pada edisi Juni 2024 ini. Hanya ada sekitar tiga naskah yang memotret permasalahan yang bukannya tidak mungkin, kelak dapat direduksi dengan perspektif *personal empowerment* juga.

Naskah-naskah dengan permasalahan yang menarik untuk dibahas misalnya saja naskah milik Nurfadhilah dan Archianti dengan judul “Dinamika Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Berprestasi yang Mengalami *Impostor Syndrome*”. Temuan kualitatif mereka menjelaskan bahwa impostor syndrome berpotensi menjadi penghalang mahasiswa dalam berprestasi secara maksimal dikarenakan kecemasan akademik yang dirasakan. Sementara itu, riset milik Purwandari dkk. yang berjudul “*Problematic Internet Use* pada Remaja: Analisis Bibliometrik” menjelaskan peta riset PIU secara global, dengan pendekatan bibliometrik yang belum terlalu populer di Indonesia. Melalui riset ini, pembaca mendapatkan gambaran mengenai celah riset yang bisa diisi terkait topik PIU. Adapun riset lain yang berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out*, Adiksi *Smartphone*, dan *Loneliness* terhadap Perilaku *Phubbing* pada Generasi Z Kota Tangerang Banten” milik Asuro dan Saloom menjelaskan bahwa permasalahan-

permasalahan personal seperti FoMO, adiksi *smartphone*, dan kesepian dapat memprediksi *phubbing* pada remaja.

Kembali pada persoalan *personal empowerment*, banyak naskah pada edisi Juni 2024 ini memberikan gambaran terkait hal itu. Naskah milik Sari dan Lestari yang berjudul “Peran Kontrol Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Perilaku Meniru pada Remaja Penggemar Drama Korea” menemukan bahwa konformitas, dan terutama kontrol orang tua dapat membantu remaja penggemar drama Korea mereduksi perilaku meniru yang diperlihatkannya. Berikutnya adalah naskah milik Anisa dkk. yang berjudul “Dukungan Sosial dan Beban Pengasuh dengan Mediasi Efikasi Diri *Family Caregiver* ODAPUS”. Riset ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri mampu memengaruhi persepsi beban pengasuh pada *family caregiver* ODAPUS. Secara logika, dukungan sosial dan efikasi diri tentu dapat dipersepsikan memiliki peran terhadap *personal empowerment* individu.

Kemudian yang berikutnya adalah rangkaian naskah psikometris. Naskah pertama berjudul “Adaptasi Alat Ukur *Student Subjective Well-Being Questionnaire* (SSWQ) Versi Bahasa Indonesia” milik Handayani dkk. yang mengembangkan adaptasi alat ukur terkait *student subjective well-being*. Memahami kesejahteraan subjektif siswa melalui adaptasi alat ukur akan dapat membantu akses pada *personal empowerment* siswa untuk bahagia. Kemudian ada naskah milik Komalasari dkk. yang berjudul “Adaptasi Alat Ukur *Empowering Leadership* pada Karyawan Generasi Z”. Keberadaan naskah ini memberikan dorongan harapan baru mengenai konsep *empowering leadership*, terutama dalam berbagai riset mengenai psikologi industri dan organisasi kelak. Sementara itu, naskah berikutnya yang berjudul “Properti Psikometri Bahasa Indonesia dari Kualitas Hidup terkait Kesehatan terhadap Remaja (KINDL-R)” milik Zefanya dan Purba menegaskan bahwa skala adaptasi ini dapat digunakan dengan baik untuk menilai kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja. Tentu saja, hal juga dapat dipandang sebagai usaha terkait *personal empowerment*, terutama mengenai usaha diri sendiri untuk tetap sehat.

Naskah-naskah lain yang juga menarik untuk diperkenalkan adalah dua naskah yang menggunakan pendekatan penggunaan program tertentu untuk memunculkan perilaku tertentu. Naskah pertama milik Elsa dkk. yang berjudul “Pengaruh *Verbal Encouragement* terhadap *Self-Efficacy* Mahasiswa dalam Mengerjakan Kuis Bahasa Isyarat Indonesia Dasar (BISINDO)” menemukan bahwa *verbal encouragement* punya potensi meningkatkan rasa yakin pada diri mahasiswa bahwa dirinya dapat mengerjakan soal kuis Bahasa Isyarat Indonesia Dasar dengan baik. Kemudian, naskah milik Mudin dkk. yang berjudul “Pelatihan Psikoedukasi *Bystander Intervention Program*: Mampukah Menjadi Salah Satu Upaya Pencegahan Kekerasan Seksual yang Efektif di Lingkungan Kampus?” menjelaskan bahwa pelatihan psikoedukasi *bystander*

intervention program dapat meningkatkan upaya pencegahan kekerasan seksual di lingkungan kampus. Artinya, kedua naskah ini secara tidak langsung memberikan pemahaman bahwa pelatihan dan program tertentu dapat meningkatkan kesan *personal empowerment* pada para pesertanya.

Terdapat pula dua naskah yang meletakkan pentingnya peran keluarga dalam membentuk perilaku yang sehat, atau membantu individu untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik. Naskah pertama berjudul “Keberfungsian Keluarga dan Kesepian pada Remaja Pengguna *Online Game*” milik Suryani dkk. Riset dalam naskah ini menjelaskan bahwa keluarga yang mampu berfungsi secara lebih maksimal akan semakin rendah kesepian yang dialami oleh remaja pengguna *online game*. Tentu saja hal ini penting mengingat kesepian banyak disebut menjadi salah satu penyebab adiksi *online game*. Naskah berikutnya yang juga bercerita tentang keluarga adalah naskah milik Butar dkk., yang berjudul “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Permisif terhadap Kecanduan Permainan Daring yang Dimediasi oleh Kesejahteraan Psikologis”. Naskah ini menemukan temuan menarik yaitu bahwa pola asuh permisif dianggap dapat mencairkan relasi orang tua dan anak sehingga dengan keberadaan kesejahteraan psikologis dapat berpengaruh negatif terhadap kecanduan permainan daring. Kedua naskah ini memperlihatkan bahwa peran keluarga sebagai faktor eksternal harus betul-betul diperhatikan agar individu mampu memilih dan mengendalikan perilakunya ke arah yang lebih baik.

Sementara itu, tiga naskah berikutnya terkait dengan relasi sosial. Naskah milik Larasati dkk. yang berjudul “Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap *Schadenfreude* pada Individu Dewasa Awal yang Dimediasi oleh Harga Diri” menunjukkan bahwa ketika membandingkan diri dengan orang lain dan mendapatkan pemaknaan yang baik, ditambah dengan harga diri yang positif, hal tersebut dapat mengurangi rasa senang atau kesusahan yang terjadi pada diri orang lain. Masih dalam konsep relasi sosial, naskah berikutnya yang berjudul “*Self-Esteem* Remaja Pengguna Instagram Ditinjau dari *Body Image* dan *Social Comparison* sebagai Moderator” milik Kato dan Virlia menemukan bahwa citra tubuh yang positif dapat memunculkan harga diri yang positif bagi remaja pengguna Instagram. Di sisi lain, riset menarik milik Hapsari dkk. yang berjudul “*Network of Affection: Eksplorasi Interpersonal Trust, Perceived Interpersonal Closeness, dan Kepuasan Hubungan Romantis pada Online Daters*” memperlihatkan bahwa kepercayaan internal mengenai apa yang dipersepsikan baik atau kurang baik dalam relasi romantis daring punya peran cukup penting terhadap kepuasan hubungan romantis yang dibangun. Ketiga naskah ini memperlihatkan bahwa faktor-faktor internal seperti harga diri dan *interpersonal trust* dapat berperan penting bagi individu untuk membantunya mengendalikan pengambilan keputusan dalam hidupnya.

Kami berharap bahwa edisi Juni 2024 ini bisa memberikan inspirasi, pencerahan dan manfaat lain bagi pembaca umum, termasuk peneliti maupun akademisi, baik di bidang psikologi atau disiplin ilmu lainnya. Semoga riset di Indonesia dapat terus bergerak maju, saling mendukung satu sama lain, dan memunculkan berbagai hasil dan temuan menarik bagi perkembangan psikologi khususnya di Indonesia. Penghargaan yang besar dan ucapan terima kasih kami berikan kepada segenap mitra bebestari yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk membaca dan memberikan umpan balik pada setiap naskah dalam edisi ini. Semoga Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma dapat terus memberikan yang terbaik bagi psikologi di Indonesia.

Terima kasih dan salam hormat,

Mewakili redaksi,
Wahyu Rahardjo

DAFTAR PUSTAKA

- Antilla, M., Lantta, T., Ylitalo, M., Kurki, M., Kuuskorpi, M., & Valimaki, M. (2021). Impact and feasibility of information technology to support adolescent well-being and mental health at school: A quasi-experimental study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 14*, 1741-1753. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S311788>
- Barak, A., & Sadvovsky, Y. (2008). Internet use and personal empowerment of hearing-impaired adolescents. *Computers in Human Behavior, 24*(5), 1802-1815. doi: 10.1016/j.chb.2008.02.007
- Bowker, N. I., & Tuffin, K. (2007). Understanding positive subjectivities made possible online for disabled people. *New Zealand Journal of Psychology, 36*, 63-71.
- Boyd, A. S., & Bentley, K. J. (2006). The relationship between the level of personal empowerment and quality of life among psychosocial clubhouse members and consumer-operated drop-in center participants. *Social Work in Mental Health, 4*(2), 67-93. doi: 10.1300/j200v04n02_05
- Chang, C. (2020). Cross-country comparison of effects of early government communication on personal empowerment during the COVID-19 pandemic in Taiwan and the United States. *Health Communication. https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1852698*

- Cheung, Y. W., Mok, B.-H., & Cheung, T.-S. (2005). Personal empowerment and life satisfaction among self-help group members in Hong Kong. *Small Group Research, 36*(3), 354-377. doi: 10.1177/1046496404272510
- Clark, P. G. (1988). Autonomy, personal empowerment, and quality of life in long-term care. *The Journal of Applied Gerontology, 7*(3), 279-297. doi: 10.1177/073346488800700302
- D'Alessandro, D. M., & Dosa, N. P. (2001). Empowering children and families with information technology. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 155*(10), 1131. doi: 10.1001/archpedi.155.10.1131
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 22*(2), 135-142. doi: 10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin
- Fayyaz, S., & Khan, A. (2020). Impact of microfinance on quality of life, personal empowerment and familial harmony of female borrowers in Pakistan. *Journal of Public Affairs, 21*, e2614. <https://doi.org/10.1002/pa.2614>
- Garcia, E. R., Stoeber, J. K., Wang, P., & Yim, I. S. (2019). Empowerment, stress, and depressive symptoms among female survivors of intimate partner violence attending personal empowerment programs. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(19-20), 9557-9579. doi: 10.1177/0886260519869693
- Hassi, M. L., & Laursen, S. L. (2015). Transformative learning: Personal empowerment in learning mathematics. *Journal of Transformative Education, 13*(4), 316-340. doi: 10.1177/1541344615587111
- Li, J., Snow, C., Jiang, J., & Edwards, N. (2014). Technology use and self-perceptions of English language skills among urban adolescents. *Computer Assisted Language Learning, 28*(5), 450-478. doi: 10.1080/09588221.2014.881387
- Macedo-Rouet, M., Tropaia, G., Castilhos, W., Massarani, L., Brasil, V., & Almeida, C. (2023). Adolescents' evaluation of online scientific information in daily life context: When sourcing matters. *International Journal of Science Education, Part B, 13*(4), 311-327. <https://doi.org/10.1080/21548455.2023.2175625>
- Moyle, T. L., Dollard, M., & Biswas, S. N. (2006). Personal and economic empowerment in rural Indian women. *International Journal of Rural Management, 2*(2), 245-266. doi: 10.1177/097300520600200207
- Neighbors, H. W., Braithwaite, R. L., & Thompson, E. (1995). Health promotion and African-Americans: From personal empowerment to community action. *American Journal of Health Promotion, 9*(4), 281-287. doi: 10.4278/0890-1171-9.4.281
-

Rissel, C. (1994). Empowerment: The holy grail of health promotion? *Health Promotion International*, 9(1), 39-47. doi: 10.1093/heapro/9.1.39

Tjaden, C., Mulder, C. L., den Hollander, W., Castelein, S., Delespaul, P., Keet, R., van Weeghel, J., & Kroon, H. (2021). Effectiveness of resource groups for improving empowerment, quality of life, and functioning of people with severe mental illness: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 78(12), 1309-1318. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2021.2880

How to cite:

Rahardjo, W. (2024). Editorial: Psikologi dan personal empowerment. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1-7 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i1.11288>