

Jurnal Ilmiah

PSIKOLOGI

SELF-REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA	117
Nadya Rizkiyanti, Nurul Qomariyah	
KONTRIBUSI RELIGIUSITAS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PECANDU NARKOBA YANG SEDANG MENJALANI REHABILITASI DI BNN	126
Dian Effendi Nasution, M. Fakhurrozy	
ADVERSITY QUOTIENT DAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SMA	135
Adelina Ayu Andyani, Rini Indryawati	
CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA PENGGUNA KOSMETIK WARDAH	143
Aisyiah Girindra, Hally Weliangan, Yudit Oktarie K. Pardede	
STRES AKADEMIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SAMBIL KULIAH	153
Suri Indriyani, Nita Sri Handayani	
BODY DISSATISFACTION DAN HARGA DIRI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN	161
Dian Rachmi Amalia, Mahargyantari Purwani Dewi, Astri Nur Kusumastuti	
PENGARUH KONTEN INFLUENCER DI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA AKHIR	172
Asrini Mahdia	
REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA MERANTAU YANG TINGGAL DI TEMPAT KOS	180
Ghifari Rizky Pahlevi, Henny Regina Salve	
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN BURNOUT PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT	190
Rabiatul Adawiyah, Jacobus Belida Blikololong	
RELIGIUSITAS DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA WANITA YANG MENGGUNAKAN CADAR	200
Muhammad Saifuddin, Inge Andriani	

Diterbitkan Oleh:

BAGIAN PUBLIKASI UNIVERSITAS GUNADARMA

DEWAN REDAKSI JURNAL PSIKOLOGI

Penanggung Jawab

Prof. Dr. E.S. Margianti, S.E., M.M.

Prof. Suryadi Harmanto, SSI., M.M.S.I.

Drs. Agus Sumin, M.M.S.I.

Dewan Editor

Dr. Wahyu Rahardjo, Universitas Gunadarma

Prof. Jamaludin Ancok, PhD, Universitas Gunadarma

Dr. Nurul Qomariyah, Universitas Gunadarma

Dr. Eko A. Meinarno, Universitas Indonesia

Mitra Bebestari

Dr. Ni Made Swasti Wulanyani, Universitas Udayana

Dr. Ira Puspitawati, Universitas Gunadarma

Dr. Nurlaila Effendi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Dr. Abdul Rahman Saleh, Universitas Islam Negeri Jakarta

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, Universitas Tarumanagara

Dr. Eny Purwandari, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Sartana, MA, Universitas Andalas

Dr. Charyna A. Rizkyanti, Universitas Pancasila

Sekretariat Redaksi

Universitas Gunadarma

Jalan Margonda Raya No. 100 Depok 16424

Phone : (021) 78881112 ext 516.

JURNAL PSIKOLOGI

NOMOR 2, VOLUME 11, DESEMBER 2018

DAFTAR ISI

<i>SELF-REGULATED LEARNING</i> DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA Nadya Rizkiyanti Rahmanillah, Nurul Qomariyah	117
KONTRIBUSI RELIGIUSITAS TERHADAP <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> PADA PECANDU NARKOBA YANG SEDANG MENJALANI REHABILITASI DI BNN Dian Effendi Nasution, M. Fakhurrozy	126
<i>ADVERSITY QUOTIENT</i> DAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SMA Adelina Ayu Andyani, Rini Indryawati	135
CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA PENGGUNA KOSMETIK WARDAH Aisyiah Girindra, Hally Weliangan, Yudit Oktarie K. Pardede	143
STRES AKADEMIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SAMBIH KULIAH Suri Indriyani, Nita Sri Handayani	153
<i>BODY DISSATISFACTION</i> DAN HARGA DIRI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN Dian Rachmi Amalia, Mahargyantari Purwani Dewi, Astri Nur Kusumastuti	161
PENGARUH KONTEN INFLUENCER DI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA AKHIR Asrini Mahdia	172
DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ORANG TUA DENGAN ANAK DOWN SYNDROM Ghifari Rizky Pahlevi, Henny Regina Salve	180
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN <i>BURNOUT</i> PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT Rabiatul Adawiyah, Jacobus Belida Blikololong	190
RELIGIUSITAS DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA WANITA YANG MENGGUNAKAN CADAR Muhammad Saifuddin, Inge Andriani	200

SELF-REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA

¹Nadya Rizkiyanti Rahmanillah, ²Nurul Qomariyah
^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
²nurul_q@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Untuk mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, pecahnya konsentrasi antara bekerja dengan kuliah dapat berujung pada prokrastinasi akademik. Beberapa riset memperlihatkan hubungan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah hendak mengukur pengaruh self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sebanyak 121 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Kata kunci: *prokrastinasi akademik, mahasiswa bekerja, self-regulated learning*

Abstract

For students who study while working, a break in concentration between work and college can lead to academic procrastination. Some research shows the relationship between self-regulated learning and academic procrastination. The purpose of this study is to measure the effect of self-regulated learning and academic procrastination on working students. The participants of this study were 121 students studying while working. The sampling technique used was purposive sampling. The results showed that self-regulated learning had a considerable influence on academic procrastination in working students.

Keywords: *academic procrastination, self-regulated learning, working college students*

PENDAHULUAN

Kehidupan di era globalisasi memiliki persaingan yang ketat di bidang pekerjaan, karena sumber daya manusia sangat dilihat berdasarkan kualitas dan kuantitas kinerja seseorang dari jenjang pendidikan (Wensly, 2016). Menurut Darmaningtyas (2004), pendidikan adalah usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau kemajuan yang lebih baik, salah satu caranya dengan masuk ke dalam perguruan tinggi. Amin (2014) menjelaskan bahwa Perguruan Tinggi Umum adalah unit pelaksana pendidikan yang

berwenang dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi dengan tujuan secara khusus untuk pengembangan ilmu pengetahuan umum yang sesuai dengan ketentuan serta peraturan dan undang-undang Republik Indonesia dimana mahasiswa dan tenaga pendidiknya berasal dari khalayak umum atau terbuka untuk umum.

Mahasiswa menurut Budiman (2006) adalah orang yang belajar di sekolah tingkat Perguruan Tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Naim (2017) menjelaskan pada bukunya

berjudul statistik perguruan tinggi terdapat 6.924.511 mahasiswa yang terdaftar di Indonesia dengan data per tanggal 20 Desember 2017. Mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu mahasiswa reguler dan mahasiswa non-reguler yang berarti mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Fenomena kuliah sambil bekerja sudah banyak ditemukan dikalangan mahasiswa. Faktor yang menyebabkan mahasiswa bekerja yaitu, faktor ekonomi karena dengan bekerja mahasiswa mampu mengatasi masalah keuangan dalam membiayai perkuliahan sehingga dapat meringankan beban orangtua (Lubis dkk., 2015). Adapun alasan yang menyatakan mahasiswa bekerja, yaitu untuk bertahan hidup, menambah pengalaman, memperluas jaringan, memang sudah bekerja dan agar eksis untuk memenuhi gaya hidup (Lestari, 2011).

Hasil survei yang dilakukan oleh *Endsleigh and the National Union of Student* menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja meningkat. Survei tersebut menyatakan bahwa dari 4.642 mahasiswa diketahui terdapat 77% mahasiswa yang bekerja, hal ini menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja naik 59% dari tahun lalu. Penghasilan yang didapatkan oleh mahasiswa rata-rata sekitar Rp 8.7 juta per bulan. Hasil survei juga menyatakan bahwa penghasilan perempuan 36% lebih sedikit dibandingkan dengan laki-laki. Pada survei ini terdapat mahasiswa bekerja paruh waktu sebesar 86% dan 14% memilih untuk bekerja penuh selama periode

perkuliahan, liburan ataupun keduanya. Alasan mahasiswa bekerja, yaitu lebih dari setengah (56%) mahasiswa mengatakan bekerja karena telah salah memperkirakan biaya universitas, terutama biaya akomodasi dan sebagian lainnya (87%) menyatakan bahwa bekerja untuk mengembangkan keterampilan dan untuk memperkaya CV.

Kuliah sambil bekerja memiliki dampak tersendiri bagi mahasiswa. Denura (2012) menjelaskan dampak positif pada mahasiswa yang bekerja, yaitu mendapatkan pengetahuan tentang berbagai macam pekerjaan, mengembangkan bakat, memiliki pengalaman, memperoleh keterampilan, bertanggung jawab, melatih kemandirian, serta memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan. Wensly (2016) dalam penelitiannya mengenai dampak kuliah sambil bekerja, mewawancarai beberapa orang mahasiswa yang bekerja sebagai operator warnet. Subjek mengungkapkan bahwa dengan bekerja bisa menambah wawasan pengetahuan, mendapatkan teman baru, dan dapat hidup mandiri sehingga mampu meringankan beban orang tua. Adapun dampak negatif yang diungkapkan oleh mahasiswa pekerja operator warnet, yaitu terlambat masuk kuliah dan berkurangnya waktu belajar.

Kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan dalam aktivitas karena mahasiswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Perubahan yang dapat terjadi, yaitu menjadi tidak fokus ketika perkuliahan, motivasi kuliah menurun, bolos

kuliah, dan menunda menyelesaikan tugas kuliah (Octavia & Nugroho, 2013). Menunda menyelesaikan tugas akademik dalam psikologi biasa disebut sebagai prokrastinasi akademik. Burka dan Yuen (2008) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas akademik dan dilaksanakan pada lain waktu.

Menurut Yip dan Leung (2016) prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai niat untuk mulai menunda menyelesaikan tugas akademik. Hasil penelitian dari Ulum (2016) yang meneliti siswa kelas IX SMAN 1 Ngamprah berdasarkan hasil observasi kepada beberapa siswa dan wawancara kepada guru menyatakan bahwa beberapa siswa menunda dalam mengerjakan tugas sehingga ketika mendekati *deadline* tugas pun belum selesai dikerjakan dan bahkan ada yang belum mengerjakan tugasnya sama sekali dengan berbagai macam alasan seperti, tidak dapat membagi waktu antara belajar dan ekstrakurikuler serta melakukan aktivitas lain. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ramadhan dan Winata (2016) terhadap siswa SMK Swasta kelas XI di Bandung menyatakan bahwa terdapat prokrastinasi akademik yang tinggi, hal ini dapat dilihat pada nilai tertinggi pada indikator bahwa siswa suka melakukan penundaan belajar ketika dihadapkan pada suatu ujian.

Prokrastinasi sering dihubungkan dengan kurangnya kemampuan untuk mengatur diri (Vahedi, Mostatafi, & Mortazanajad, 2009).

Apabila mahasiswa terlalu sering dalam melakukan prokrastinasi akademik akibatnya kelulusan mahasiswa pun akan tertunda, seperti penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Abdullah (2014) yang mewawancarai beberapa orang mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana di Yogyakarta, menyatakan bahwa seluruh subjek mengalami prokrastinasi akademik dalam melakukan penyelesaian skripsi. Faktor yang menyebabkan subjek melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal disebabkan karena kondisi fisik yang kurang sehat dan kondisi psikologis seperti perasaan malas dan cemas. Faktor eksternal disebabkan karena pola asuh dan lingkungan yang kurang mendukung dalam melakukan pengerjaan skripsi.

Fischer (dalam Ulum, 2016) menyatakan bahwa masalah utama pada prokrastinasi adalah ketidakmampuan memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu usaha aktif dan mandiri untuk dapat membantu mengarahkan proses belajar pada tujuan yang dicapai yang biasa disebut dengan *self-regulated learning*. Menurut Wolters (2003), *self-regulated learning* adalah proses aktif membangun peserta didik dalam menetapkan tujuan pembelajaran untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, serta perilaku. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Vahedi, Mostatafi dan Mortazanajad (2009) pada siswa SMP di Iran,

menyatakan bahwa siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik karena siswa mampu mengendalikan kondisi belajar melalui metakognisi seperti evaluasi diri dan cara belajar yang tepat.

Kemampuan mahasiswa dalam meregulasikan dirinya dalam belajar dapat membuat mahasiswa bersaing dalam mencapai tujuan di masa depan karena mahasiswa dapat bertanggungjawab dalam pembelajarannya dan memiliki motivasi yang kuat serta metode pembelajaran yang sesuai (Tekeng, 2015). Yulis (2012) menyatakan bahwa sebagai seorang mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang bosan dengan rutinitas kampusnya yang hanya mengerjakan tugas, kuliah, diskusi, dan ke perpustakaan. Hingga akhirnya Yulis mencoba terjun ke dalam dunia menulis, hingga tulisannya diterima oleh media masa. Sejak saat itu Yulis menjadikan menulis sebagai pekerjaan sampingan. Pada siang hari Yulis kuliah dan dimalam hari Yulis menjadi penulis resensi buku, opini, dan karya fiksi. Hingga lulus kuliah Yulis pun menjadi jurnalis disalah satu surat kabar.

Penelitian yang dilakukan oleh Istia'dah (2018) yang meneliti mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2015, secara umum menyatakan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki *self-regulated learning* dalam kategori tinggi artinya mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya memiliki *self-*

regulated learning yang baik. Terdapat juga hasil penelitian dari Adicondro dan Purnamasari (2011) pada 62 siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah menyatakan bahwa *self-regulated learning* yang dimiliki siswa kelas VII SMP Muhammadiyah sebanyak 2 siswa berada pada kategori rendah, 50 siswa berada pada kategori sedang, dan 10 siswa berada pada kategori tinggi.

Menurut Cheng (dalam Rachmah, 2015), seseorang yang melakukan pembelajaran mandiri memiliki gagasan yang jelas tentang bagaimana strategi *self-regulated learning* digunakan, karena dengan strategi tersebut seseorang mampu aktif dalam belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Sarajar (2016) yang meneliti mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari 2 semester disalah satu Universitas Swasta di Salatiga. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa pelatihan *self-regulated learning* memiliki perbedaan terhadap proses belajar antara mahasiswa kelompok control dan eksperimen.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya maka peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja dengan jumlah 121

orang (65 orang berjenis kelamin perempuan, dan 56 orang sisanya adalah pria). Partisipan yang terlibat adalah mahasiswa yang kuliah di daerah Depok, Jawa Barat.

Prokrastinasi akademik adalah adalah perilaku menunda dalam mengerjakan tugas akibat gagal dalam mengelola waktu dan akan mengerjakan tugas pada lain waktu. Pengukuran prokrastinasi akademik pada penelitian ini akan menggunakan skala ciri-ciri prokrastinasi akademik dari Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) yaitu penundaan untuk menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Self regulated learning adalah usaha individu untuk belajar secara aktif mengendalikan diri serta memonitor pikiran, perasaan, dan tindakan dalam mencapai tujuan akademis secara mandiri dan termotivasi. Pengukuran *self regulated learning* pada penelitian ini akan menggunakan skala faktor-faktor *self regulated learning* dari Zimmerman dan Pons (1986), yaitu evaluasi diri, pengorganisasian dan transformasi informasi, menetapkan rencana dan tujuan, mencari informasi, menyimpan catatan atau memantau, menata lingkungan, konsekuensi diri, berlatih dan menghafal, mencari bantuan sosial dan mengulang kembali catatan.

Teknik analisis data diarahkan untuk menguji hipotesis yang diajukan sesuai

dengan tujuan penelitian, yaitu untuk melihat adanya pengaruh antara dua variabel. Peneliti menggunakan analisis data statistik inferensial dan statistik parametrik dengan menggunakan regresi sederhana sebagai uji pengaruh untuk menganalisa pengaruh *self-regulated learning* sebagai variabel bebas dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 21 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, diketahui bahwa hipotesis (H_a) yang diajukan diterima dengan nilai sangat signifikan sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$) dan menunjukkan besar pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 34,9%, sedangkan sisanya sebesar 65,1% merupakan faktor lain di luar penelitian. Penelitian ini hipotesis yang diterima, yaitu H_a yang berarti terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Wolters (2003) menyatakan bahwa individu yang menggunakan strategi *self-regulated learning* akan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Kirana, Sahrani dan Hastuti (2016) yang memberikan pelatihan strategi *self-regulated learning* kepada 14 siswa SMPN "X" di Jakarta Barat untuk mereduksi prokrastinasi akademik dengan membagi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil yang didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antar dua kelompok. Siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan *self-regulated learning* mampu secara efektif mereduksi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil perhitungan *mean* empirik, didapatkan nilai *mean* empirik prokrastinasi akademik sebesar 63.49. Hal ini berarti prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja berada pada kategori sedang. Hal ini seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Indah dan Shofiah (2012) yang meneliti mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau, bahwa mahasiswa terindikasi prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Hal itu dinyatakan bukan masalah yang berat karena aktivitas diluar akademik masih dapat diatur. Untuk perhitungan *mean* empirik pada *self-regulated learning* sebesar 148.35. Hal ini berarti *self-regulated learning* pada mahasiswa yang bekerja berada pada kategori tinggi. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan Istia'dah (2018) yang mengkaji mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2015, menyatakan bahwa mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya memiliki kategori *self-regulated learning* yang tinggi.

Hasil analisis deskripsi responden, jika dilihat dari nilai *mean* empirik prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin, bahwa responden perempuan dan laki-laki berada pada kategori sedang. Apabila dilihat dari nilai *mean* empirik *self-regulated learning*, responden perempuan berada pada kategori tinggi dan laki-laki berada pada kategori sedang. Zimmerman dan Ponz (1990) mengatakan bahwa perempuan menggunakan *self regulated learning* lebih baik dari pada laki-laki dimana perempuan lebih sering menggunakan strategi memonitor diri, membuat rencana tujuan belajar, dan mengatur lingkungan. Pernyataan tersebut seperti dalam penelitian Hardhito dan Leonardi (2016) yang meneliti 115 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Airlangga yang tidak menyelesaikan skripsi dalam satu semester menyatakan berdasarkan variasi jenis kelamin, yaitu terlihat perbedaan dari persentase pada kategori *self-regulated learning* yang rendah bahwa mahasiswa laki-laki memiliki persentase sebesar 11.43% sedangkan hanya terdapat 5% sampel wanita yang berkategori rendah, sedangkan untuk persentase perempuan pada kategori *self-regulated learning* tinggi lebih besar daripada laki-laki dengan 35% berbanding 25.71%.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa

yang bekerja. Dari hasil penelitian ini terdapat besar pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 34,9% dengan sisanya 65,1% merupakan faktor di luar penelitian.

Ada beberapa saran terkait hasil penelitian ini. Pertama, dengan adanya pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik, maka diharapkan mahasiswa yang bekerja mampu untuk meregulasi diri dalam belajar seperti mengevaluasi diri dan menetapkan tujuan dalam pembelajaran sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Kedua, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada penelitian dengan tema *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik agar lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang dapat menjadi faktor lain yang mempengaruhi variabel terikat, yaitu prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga, dan *self-regulated learning* pada siswa kelas VIII. *Jurnal Humanitas*, 3(1), 18-27.
- Amin A. R. (2014). *Sistem pembelajaran pendidikan agama Islam pada perguruan tinggi umum*. Yogyakarta: Deepublish.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan, negara, pembangunan*. Jakarta: Pustaka Alvabet dan Freedom Institute.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination why you do it, what to do about it now*. New York: Dacapo Press.
- Darmaningtyas. (2004). *Pendidikan yang memiskinkan*. Yogyakarta: Galang Press.
- Denura, F. (2012). *Kuliah sambil kerja, tuntutan ekonomi atau belajar mandiri*. <http://www.scholae.co/web/read/451/kuliah.smbil.kerja.tuntutan.ekonomi.atau.belajar.html>. Diakses pada tanggal 29 Maret 2017, jam 20.06 WIB.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and tasks avoidance theory, treatment, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Hardhito, R., & Leonardi, T. (2016). Gambaran *self regulated learning* pada mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsi dalam waktu satu semester di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 5(1), 1-11.
- Indah, P. S., & Shofiah, V. (2012). Hubungan prokrastinasi akademik dengan ketidakjujuran akademik pada mahasiswa psikologi UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 30-36.
- Istia'dah, F. N. L. (2018). Komparasi *self-regulated learning* pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. *Journal of Innovative Counseling*, 2(1), 6-13.
- Kirana, A., Sahrani, R., & Hastuti R. (2016). Intervensi pelatihan *self-regulated learning* dalam mlubisereduksi prokrastinasi akademik siswa (studi pada

- siswa SMPN "X" di Jakarta Barat). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 20-36.
- Lestari, R. D. (2011). *5 Alasan mengapa mahasiswa kuliah sambil bekerja*. <http://news.okezone.com/read/2011/08/07/373/489059/5-alasan-mengapa-mahasiswa-kuliah-sambil-bekerja>. Diakses pada tanggal 08 Agustus 2017 jam 21.41 WIB.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., Puspita, M., & Syahfitri, D. (2015). *Coping Stress* pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48-57.
- Naim, A. (2017). *Statistik pendidikan tinggi tahun 2017*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Pendidikan Tinggi.
- Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara *adversity quotient* dan *work study conflict* pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integrative*, 1(1), 44-51.
- Purwandany, A. (2012). Perbedaan tingkat *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja paruh waktu dan mahasiswa yang tidak bekerja pada prodi pendidikan matematika angkatan 2008-2009 Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psikosains*, 4(1), 45-58.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61-77.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 163-169.
- Sarajar, D. K. (2016). Pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Insight*, 18(2), 150-159.
- Tekeng, S. N. Y. (2015). Belajar berdasar regulasi diri dalam pembelajaran di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan*, 18(1), 82-94.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi *self regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrasinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Vahedi, S., Mostafafi, F., & Mortazanajad, H. (2009). Self-regulation and dimensions of parenting styles predict psychological procrastination of undergraduate students. *Iran Journal of Psychiatry*, 4, 147-154.
- Wensly, Y. R. (2016). Dampak kuliah sambil bekerja (study kasus mahasiswa Universitas Riau yang bekerja sebagai operator warnet). *Jurnal Online Mahasiswa*, 3(1), 56-72.
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Journal Educational Psychologist*, 38(4), 189-205.

- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55-74.
- Yip, K. Y., & Leung, M. T. (2016). The structural model of perceived parenting style as antecedent on achievement emotion, self-regulated learning and academic procrastination of undergraduates in Hong Kong. Dalam Leung, M. T., & Tan, L. M. (Eds.), *Applied psychology reading*. Singapore: Springer.
- Yulis, H. (2012). *Uang dapat kuliah rampung*.
<http://www.kompasiana.com/3301/uang-dapat-kuliah-rampung5510b1ec813311bf2cbc73d7>. Di akses pada tanggal 28 Maret 2017, jam 14.45 WIB.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4), 614-628.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51-59.

KONTRIBUSI RELIGIUSITAS TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PECANDU NARKOBA YANG SEDANG MENJALANI REHABILITASI DI BNN

¹Dian Effendi Nasution

²M. Fakhurrozy

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

²fakhurrozi@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kontribusi religiusitas terhadap *psychological well-being* pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN dengan jumlah responden penelitian sebanyak 50 orang. Responden diambil berusia 21 sampai dengan 40 tahun. Religiusitas diukur dengan menggunakan dimensi religiusitas, sedangkan *psychological well-being* diukur dengan menggunakan skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan dimensi *psychological well-being*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi sederhana. Diperoleh nilai R^2 sebesar 0.451 ($p < .01$). Hal ini berarti religiusitas berkontribusi pada *psychological well-being* sebesar 45.1% dan sisanya 54.9% faktor lain di luar penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi pada *psychological well-being* pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN.

Kata Kunci: *psychological well-being*, religiusitas, pecandu narkoba, rehabilitasi

Abstract

This study aims to examine the contribution of religiosity to *psychological well-being* in drug addicts who are undergoing rehabilitation in the National Narcotics Agency with a total number of respondents as many as 50 people. Respondents were taken from 21 to 40 years old. Religiosity is measured using the dimensions of religiosity, while *psychological well-being* is measured using a scale of *psychological well-being* that is arranged based on the dimensions of *psychological well-being*. The data analysis technique used in this study is a simple regression test. R^2 value obtained is 0.451 ($p < .01$). This means that religiosity contributes to the *psychological well-being* of 45.1% and the remaining 54.9% other factors outside the research. These results indicate that religiosity contributes to the *psychological well-being* of drug addicts who are undergoing rehabilitation at the BNN.

Keywords: *psychological well-being*, religiosity, drug addict, rehabilitation

PENDAHULUAN

Narkoba adalah bahan atau suatu zat yang ketika dimasukkan ke dalam tubuh manusia (baik dengan diminum, dihirup, ataupun disuntikkan) akan dapat mengubah pikiran, perasaan, serta perilaku individu. Narkoba sendiri dapat menimbulkan

ketergantungan atau adiksi, baik secara fisik maupun secara psikologis (Amriell, 2008).

Banyak masalah kemudian muncul. Hal ini diawali dengan adanya perasaan terlena karena manfaat-manfaat jangka pendek narkoba, atau juga karena adanya persepsi positif awal dari hal-hal yang

terkait dengan penyalahgunaan narkoba. Akibatnya, individu yang terlibat akan secara terus-menerus mengkonsumsi narkoba dengan berpikir mereka cukup kuat untuk menghindari adanya efek kontraproduktif dari narkoba tersebut. Bahkan dalam bidang kesehatan sekali pun, penggunaan zat narkoba yang berlebihan dari kadar yang seharusnya disarankan untuk obat-obatan akan memberikan dampak negatif yang serius bagi orang yang menyalahgunakan (Amriël, 2008).

Sejak tahun 2016 hingga sekarang, kurang lebihnya 100 orang pengguna narkoba direhabilitasi di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Tangerang Selatan. Pengguna narkoba yang direhabilitasi ini berasal dari berbagai kecamatan, yang ada di Kota Tangerang Selatan (Kesuma, 2018). Rehabilitasi sendiri adalah suatu proses pemulihan penyalahguna narkoba yang dilakukan dalam jangka waktu pendek maupun Panjang, di mana hal ini bertujuan untuk mengubah perilaku pengguna agar merasa siap kembali ke masyarakat (Kepmenkes RI, 2010).

BNN memiliki peran yang besar dan penting dalam menanggulangi permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya. Hal ini tidak hanya menekankan kepada pencegahan penyalahgunaan narkoba di tengah masyarakat, namun juga untuk pemulihan bagi para pecandu. Hal ini penting agar mereka mampu mempertahankan keadaan

bebas dan bersih dari pengaruh narkoba (abstinensia).

NIDA (*National Institute on Drug Abuse*) tahun 2000 telah memberikan laporan bahwa perubahan perilaku yang signifikan pada individu terjadi setelah masa perawatan selama minimal tiga bulan. Hal ini berarti program rawat inap jangka panjang kemudian diharapkan dapat mengatasi masa kritis yang terjadi pada banyak penderita untuk menggunakan narkoba kembali. Oleh sebab itu, perlu dilakukan program rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba (BNN R.I. & Depsos R.I. 2004). Hal ini tentu sesuai dengan upaya BNN, di mana pada tahun 2007 telah berhasil membangun unit pelaksana teknis terapi dan rehabilitasi (UPT T & R), atau yang lebih dikenal banyak orang sebagai BNN Lido, tempat di mana pelayanan terapi dan rehabilitasi secara komprehensif dan integratif diberikan.

Hanya saja, berbagai upaya yang dilakukan tidak memberikan jaminan kesembuhan bagi banyak orang dari ketergantungan narkoba, serta kepastian bahwa mereka tidak akan pernah *relapse* (kambuh kembali). *Relapse* atau kambuh adalah suatu proses yang biasa terjadi karena beberapa faktor pemicu. Salah satunya adalah ketika individu yang telah dinyatakan *abstinence* (bertahan bebas zat) kemudian kembali menggunakannya. Hal ini terjadi biasanya dimulai dengan suatu perubahan pada pola pikir, perasaan yang dirasakan,

serta perilaku yang ditampilkan (Syuhada, 2015).

Penyebab dari kekambuhan individu biasanya adalah suasana hati yang buruk seperti rasa bosan yang besar atau tekanan dan depresi, kemudian adanya konflik interpersonal, adanya tekanan sosial, munculnya ketidak-nyamanan secara fisik, serta adanya dorongan dan godaan untuk kembali mengkonsumsi narkoba (BNN, 2009). BNN menyebutkan penyebab dari kekambuhan di mana di antaranya adalah ketika individu kembali pada pola perilaku lama (misalnya mendatangi kembali tempat dirinya biasa mendapatkan narkoba dan kembali bergaul dengan orang-orang yang juga masih menjadi pecandu narkoba), kemampuan bertahan yang gagal dipenuhi (misalnya kurangnya kemampuan untuk mengatasi masalah serta tekanan), serta kebutuhan spiritual dan emosional yang tidak terpenuhi (BNN R.I. & Depsos R.I, 2004).

Kembali menjalani kehidupan spiritual memegang peran yang cukup penting dalam proses pemulihan. Kehidupan spiritual seorang pecandu biasanya tidak terpenuhi. Sebagai akibatnya, muncul rasa kecewa, dan kegagalan dalam hidup mampu membuat mereka mereka kian goyah. Pecandu narkoba menjadi sangat sulit untuk diajak berdoa sesuai kepercayaannya masing-masing. Sekalipun ada kegiatan spiritual maka hanya sebatas perilaku yang bersifat ritual, namun tidak muncul secara natural dari dalam hati.

Sementara itu, di pusat rehabilitasi yang berbasis *therapeutic community* terdapat empat struktur program yang biasa dijalankan, yaitu (1) tingkah laku, (2) emosional dan psikologis, spiritual atau kerohanian, *vocational* atau *survival* (ketrampilan) (Nurul, 2016). Di sisi lain, masalah berbeda yang juga

kerap dirasakan oleh para mantan pecandu narkoba setelah melalui tahap rehabilitasi adalah persoalan kesejahteraan psikologis (Sirait, 2016). Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* adalah evaluasi hidup individu yang menggambarkan bagaimana cara dirinya mendapatkan gambaran menghadapi tantangan dalam hidup.

Berdasarkan pernyataan Ryff (1989) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yaitu demografi, kemudian kepribadian, adanya dukungan sosial serta evaluasi terhadap pengalaman hidup yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Namun, selain beberapa faktor tersebut, menurut Pargament (dalam Amawidyati & Utami, 2007) terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, salah satunya adalah faktor agama atau religiusitas. Agama memiliki korelasi positif terhadap *psychological well-being*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti ingin mengetahui apakah ada kontribusi dari

religiusitas terhadap *psychological well-being* pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN. Sementara itu [penelitian-penelitian sebelumnya menguji hubungan tingkat religiusitas dengan *psychological well-being*. Adapula subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini berbeda dengan subjek penelitian-penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN, minimal 1-2 bulan telah direhabilitasi di BNN, berusia sekitar 21-40 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 50 orang.

Psychological well-being adalah perspektif aktualisasi diri dari kesejahteraan mental yang memiliki fokus pada fungsi optimal aspek psikologis dan kesadaran diri serta mengukur sejauh apa individu mampu melihat dirinya berusaha mengembangkan aspirasi dirinya. *Psychological well-being* didapat dari skor skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan dimensi *psychological well-being* dari Ryff dan Singer (2005), yang diadaptasi dari Indraswari (2017), antara lain terdiri dari penerimaan diri, lalu hubungan yang positif dengan orang lain, kemudian pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, kemandirian. Skala ini berjumlah 15 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.883.

Religiusitas adalah sikap serta tindakan manusia yang dilakukan secara berkelanjutan dalam mencari jawaban atas sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan keberadaan dan pertimbangan batin terkait dengan keyakinan terhadap agama yang dianut. Religiusitas pada penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala religiusitas yang disusun berdasarkan lima dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark (dalam Subandi, 2013), yang diadaptasi dari Oktaviati (2017), antara lain dimensi ideologis, dimensi intelektual, dimensi ritualistik, dimensi eksperiensial, dan dimensi konsekuensial. Skala ini berjumlah 19 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.868.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Teknik analisis data dilakukan dengan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana diperoleh R sebesar 0.671 dimana hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara religiusitas dengan *psychological well-being* dengan R² sebesar 0.451. Hal ini berarti bahwa religiusitas berkontribusi pada variabel *psychological well-being* sebesar 45.1% dan sisanya 54.9% adalah faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa ada kontribusi yang sangat signifikan dari religiusitas terhadap *psychological well-being* pada pecandu narkoba yang sedang menjalani

rehabilitasi di BNN. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa religiusitas memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being* pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN diterima.

Hal ini didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013) dalam penelitiannya tentang hubungan religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang beragama muslim. Penelitian lain yang dilakukan oleh Amna (2015) pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis yang memperlihatkan bahwa semakin tinggi religiusitas yang ditunjukkan oleh para siswa maka tingkat kesejahteraan psikologis siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang juga semakin meningkat.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Situmorang (2015) terhadap pensiunan suku Batak Toba menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap *psychological-well being*. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ismail dan Desmukh (2012) yang mengeksplorasi hubungan religiusitas dan kesejahteraan psikologis dalam model Muslim Pakistan mendukung hubungan religiusitas dan berbagai aspek kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh partisipannya. Sementara itu, penelitian Green dan Elliot (2009) membandingkan efek religiusitas yang dirasakan berdasarkan dua hal, kesehatan dan

kesejahteraan, serta kontrol untuk pekerjaan dan keluarga. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai orang yang religius cenderung memiliki kesehatan dan kebahagiaan yang lebih baik, terlepas dari afiliasi agama yang dimiliki, kemudian kegiatan-kegiatan keagamaan yang dijalani, pekerjaan dan keluarga, serta dukungan sosial, atau status keuangan pribadi. Di sisi lain, orang-orang dengan keyakinan agama yang cenderung liberal memang lebih sehat, namun kurang bahagia dibandingkan orang-orang dengan keyakinan yang agak fundamentalis.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Chime (2015) yang menyelidiki hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis dalam sampel orang Kristen Irlandia menunjukkan hal yang sama. mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan religiusitas. Hubungan positif terungkap antara variabel kehadiran layanan keagamaan dan kesejahteraan psikologis. Berbeda dengan hipotesis bahwa kepuasan hidup akan dikaitkan dengan harga diri, hasil korelasi menunjukkan non-hubungan negatif antara kepuasan hidup dan harga diri.

Berdasarkan hasil perhitungan *mean* empirik, *mean* hipotetik, dan pendistribusian pada garis distribusi skor, pada skala *psychological well-being* dan religiusitas menunjukkan arah yang positif. Diketahui pula *mean* empirik pada skala *psychological well-being* sebesar 50.1 dan *mean* hipotetik yaitu

sebesar 52.5 yang artinya responden pada penelitian ini berada pada taraf *psychological well-being* yang sedang. Selanjutnya *mean* empirik pada skala religiusitas sebesar 103.87 dan *mean* hipotetik yaitu sebesar 66.5 sehingga secara umum responden dalam penelitian ini memiliki religiusitas yang sangat tinggi.

Analisis perhitungan pada laki-laki sebanyak 46 orang dengan hasil perhitungan *mean psychological well-being* sebesar 61.80 dengan kategori sedang dan *mean* religiusitas sebesar 101.07 dengan kategori sangat tinggi. Sedangkan perempuan sebanyak 4 orang dengan hasil perhitungan *mean psychological well-being* sebesar 55.50 dengan kategori sedang dan religiusitas sebesar 98.00 dengan kategori tinggi. Penyalahguna narkoba dengan jenis kelamin laki-laki ternyata empat kali lebih banyak jika dibandingkan dengan perempuan. Dengan kata lain, ada sekitar 1 dari 28 orang laki-laki yang menjadi penyalahguna narkoba, sedangkan di sisi lain untuk perempuan ada sekitar 1 dari 120 orang. Hal ini memperlihatkan bahwa bisa jadi laki-laki lebih memiliki pergaulan yang lebih bebas dan luas jika dibandingkan dengan pergaulan yang dikembangkan oleh perempuan. Di mulai dengan mengenal rokok dikalangan kelompok laki-laki, mereka menganggap merokok merupakan perlambangan orang yang telah dewasa dan jantan bagi laki-laki sehingga, dari hal tersebut membuat mereka mulai mengkonsumsi narkoba (BNN, 2011).

Analisis perhitungan *mean* pada skala *psychological well-being* berdasarkan usia, diketahui bahwa usia 21-25 memiliki nilai *mean* paling rendah yaitu sebesar 56.00 dengan kategori sedang dan usia 36-40 memiliki nilai *mean* paling tinggi sebesar 69.10 dengan kategori tinggi. Menurut Ryff dan Singer (dalam Shin & Cooney, 2006) terdapat beberapa aspek kunci kesehatan (*positive health*). Hal ini adalah kondisi sejahtera secara psikologis (*psychological well-being*) yang meliputi beberapa komponen. Komponen-komponen tersebut adalah kualitas hubungan social yang baik, harga diri yang positif, tujuan hidup yang jelas, serta penguasaan lingkungan. Semua hal tersebut dianggap sebagai elemen inti untuk hidup secara sehat bagi orang dewasa. Adapun dimensi *psychological well-being* secara keseluruhan memperlihatkan angka yang cukup tinggi pada kelompok usia dewasa madya, yang memang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa akhir (dalam hal tujuan hidup yang jelas) serta lebih tinggi dari dewasa awal (dalam hal otonomi) (Ryff, 1989).

Hasil perhitungan *mean* pada skala religiusitas berdasarkan usia, diketahui bahwa rata-rata tertinggi ialah pada usia 36-40 tahun dengan nilai *mean* 107,60 dengan kategori sangat tinggi dan yang paling rendah yaitu pada usia 21-25 memiliki *mean* sebesar 97,60 dengan kategori tinggi. Hal ini dikarenakan pada orang-orang yang sudah dewasa

cenderung lebih banyak memiliki pengalaman dalam hidupnya. Semakin bertambahnya usia individu, semakin berkembang dan semakin menambah pengetahuan dalam agamanya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi religiusitas seseorang menurut Thouless (1992) adalah pengalaman pribadi seperti pengalaman-pengalaman baik yang bersifat alami, seperti pengalaman konflik moral maupun pengalaman emosional yang terikat secara langsung dengan Tuhan akan mempengaruhi religiusitas individu tersebut.

Hasil perhitungan *mean* pada skala *psychological well-being* berdasarkan lama di rehabilitasi, diketahui bahwa lama di rehabilitasi selama 4 bulan sebanyak 18 orang memiliki nilai *mean* sebesar 61,89 dengan kategori sedang, lama di rehabilitasi selama 6 bulan sebanyak 17 orang memiliki nilai *mean* sebesar 63,41 dengan kategori sedang, lama di rehabilitasi selama 8 bulan sebanyak 13 orang memiliki nilai *mean* sebesar 56,31 dengan kategori sedang dan lama di rehabilitasi selama 10 bulan sebanyak 2 orang memiliki nilai *mean* sebesar 70,50 dengan kategori tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Winkel (1999) yang menyatakan bahwa belajar sengaja dilakukan agar terjadi perubahan perilaku pada individu yang melakukan proses belajar tersebut. Perubahan perilaku tersebut menjadi perolehan hasil belajar yang diinginkan. Hasil belajar merupakan perbedaan keadaan yang mengakibatkan manusia berubah dalam hal sikap dan tingkah lakunya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini memiliki arti bahwa adanya kontribusi religiusitas terhadap *psychological well-being* pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN. Berdasarkan *mean* empirik religiusitas dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa religiusitas responden dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan *mean* empirik *psychological well-being* dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa *psychological well-being* partisipan dalam kategori sedang.

Ada beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan temuan penelitian ini. Pertama, bagi pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN, secara umum diharapkan dapat menjadi bekal guna menghadapi permasalahan hidup khususnya dalam penerimaan diri yang baik, hubungan yang positif dan hangat dengan orang lain, pertumbuhan pribadi yang positif, tujuan hidup yang jelas dan fokus, penguasaan lingkungan tempat individu berada, dan kemandirian. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan religiusitas yang dimiliki seperti penghayatan dan penerapan nilai-nilai agama diantaranya keikutsertaan dalam kegiatan keagamaan, dan menciptakan hubungan sosial yang baik sehingga pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN tidak terlarut dalam kesengsaraan ketika

menghadapi masalah yang menyulitkan, serta dapat menjalani kehidupan lebih positif dan berkualitas. Berikutnya, bagi penelitian selanjutnya untuk menambahkan variabel religiusitas dengan variabel lain yang dapat berkontribusi pada *psychological well-being* seperti efikasi diri, optimisme, harapan, dan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amna, B. N. (2015). *Hubungan tingkat religiusitas dengan kesejahteraan psikologis siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang*. Thesis (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Amriell, R. I. (2008). *Psikologi kaum muda pengguna narkoba*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Badan Narkotika Nasional bekerja sama dengan Depsos RI. (2004). *Model pelayanan terapi dan rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan narkoba*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2009). *Pencegahan penyalahgunaan narkoba (apa yang anda bisa lakukan)*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2011). *Sejarah singkat narkoba*. Yogyakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Chime, E. (2015). A study of religiosity and psychological well-being. *Unpublished thesis*. Ireland: The School of Social Sciences at National College of Ireland.
- Green, M., & Elliott, M. (2009). Religion, health, and psychological well-being. *Journal Religious Health, 49*(2), 149-163.
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science, 3*(11), 1-9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Profile kesehatan Indonesia*.
- Oktaviati, E. (2017). *Hubungan religiusitas dan resiliensi pada ibu rumah tangga menengah ke bawah*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guildford Press.
- Putri, L. S. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada lansia Muslim. *Journal Psikologi, 3*(1), 1-14.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2005). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. *Handbook of positive psychology* (pp. 541-553). New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychological, 57*(6), 1060-1081.

- Shin, A. J., & Cooney, T. M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parents-child relationship across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 30(1), 410-421.
- Sirait, C. O. (2016). *Psychological well-being pada mantan pecandu narkoba di Rumah Cemara Bandung*. Thesis (tidak diterbitkan). Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Maranatha.
- Situmorang, S. Y. (2015). *Pengaruh religiusitas terhadap psychological well-being (PWB) pada pensiunan suku Batak Toba*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Subandi, M. A. (2013). *Psikologi agama dan kesehatan mental*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar.
- Syuhada, I. (2015). Faktor internal dan intervensi pada kasus penyandang relaps narkoba. *Jurnal Psikologi*, 1(5), 501-505.
- Thouless, R. (1992). *Pengantar psikologi agama*. Jakarta: CV Rajawali.
- Winkel, W. S. (1999). *Psikologi pengajaran*. Jakarta: Gramedia.

ADVERSITY QUOTIENT DAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SMA

¹Adelina Ayu Andyani

²Rini Indryawati

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jalan Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

²rini_indry@yahoo.co.id

Abstrak

Prestasi akademik siswa tidak terlepas dari usahanya dalam menghadapi setiap hambatan atau masalah untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan adversity quotient dan prestasi akademik pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling purposif, yaitu teknik penentuan sampel dengan karakteristik dan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA sebanyak 160 orang. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment pearson dan diperoleh angka koefisien korelasi sebesar $r = 0.608$ dengan taraf signifikan sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara adversity quotient dan prestasi akademik pada siswa SMA.

Kata kunci: adversity quotient, prestasi akademik, siswa SMA

Abstract

Students' academic achievements cannot be separated from their efforts in dealing with any obstacles or problems to get good results. This study aims to determine the relationship between adversity quotient and academic achievement in high school students. This research uses quantitative methods with purposive sampling technique, namely the technique of determining samples with certain characteristics and considerations. Participants in this study were 160 high school students. Hypothesis testing in this study uses Pearson product moment correlation techniques and obtained the correlation coefficient of $r = 0.608$ with a significant level of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that there is a positive relationship between adversity quotient and academic achievement in high school students.

Keywords: adversity quotient, academic achievement, senior high school students

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek kehidupan yang sangat penting bagi individu. Selain sebagai usaha untuk mewujudkan proses pembelajaran yang efektif, pendidikan juga berfungsi untuk mengembangkan potensi peserta didiknya. Siswa atau peserta didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi

manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri (Haryanto, 2012).

Pendidikan itulah yang akan membuat diri individu berkeinginan untuk berprestasi. Kemampuan intelektual siswa diduga dapat menentukan keberhasilan siswa dalam memperoleh prestasi. Untuk mengetahui berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar maka diperlukan suatu evaluasi, tujuannya

untuk mengetahui prestasi yang diperoleh siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Prestasi belajar merupakan hal yang sulit untuk dipisahkan dari berbagai kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan suatu proses, sementara itu prestasi merupakan hasil dari proses belajar. Prestasi belajar adalah suatu bukti dari keberhasilan belajar atau kemampuan seorang peserta didik di dalam melakukan berbagai kegiatan belajar sesuai dengan target yang dicapai (Winkel, 2008).

Kualitas siswa-siswi salah satunya dapat dilihat dari capaian prestasi akademik. Prestasi akademik merupakan hasil belajar akhir yang dapat diraih siswa dalam jangka waktu tertentu, di mana saat berada di sekolah maka prestasi akademik yang diraih siswa biasanya dinyatakan dalam bentuk angka maupun simbol tertentu. Melalui angka atau simbol tersebut, orang lain atau siswa sendiri kemudian akan dapat mengetahui sampai sejauh mana prestasi akademik yang telah mampu dicapai dirinya (Suryabrata, 2006).

Menurut Azwar (2004) secara umum, terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi akademik seseorang, di mana faktor-faktor tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi beberapa faktor antara lain faktor fisik dan juga faktor psikologis. Faktor fisik terkait dengan kondisi fisik umum seperti misalnya penglihatan serta pendengaran. Adapun faktor psikologis terkait faktor-faktor non fisik, antara lain seperti

minat, kemudian motivasi, bakat, intelegensi, sikap, serta kesehatan mental. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi faktor fisik dan juga faktor sosial. Faktor fisik terkait kondisi tempat belajar siswa, kemudian sarana dan perlengkapan belajar yang tersedia, banyaknya materi pelajaran, kemudian kondisi lingkungan belajar. Adapun faktor sosial terkait keberadaan dukungan sosial serta adanya pengaruh budaya.

Sikap belajar siswa yang kurang baik antara lain adalah adanya rasa malas dalam mengulang kembali pelajaran yang telah diberikan, rasa tertekan karena pekerjaan rumah yang dirasa banyak dan berat, perasaan inferior dan menyerah saat menghadapi soal-soal tes atau ujian yang dirasa sulit, serta munculnya rasa frustrasi sehingga lari dari masalah serta tanggung jawab yang ada.

Perasaan tertekan yang secara berulang kali terjadi pada diri siswa tersebut dapat mengakibatkan gangguan proses berpikir yang normal. Sebagai akibatnya, motivasi belajar menurun sehingga prestasi akademiknya juga ikut menurun. Namun demikian, banyak juga di antara para siswa yang mampu berprestasi dan tetap semangat bersekolah. Artinya, ada suatu hal yang membuat siswa itu bertahan di antara kesulitan dan beragam tantangan akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, guna mendapatkan prestasi belajar yang maksimal, juga dibutuhkan daya juang agar siswa dapat meraih hasil yang optimal.

Individu dengan daya tahan yang kuat akan menilai tekanan, baik fisik maupun mental, persaingan, dan permasalahan, serta berbagai hal-hal yang tidak terduga lainnya sebagai tantangan. Bahkan ancaman-ancaman akan dianggap sebagai hal yang bersifat sementara, sehingga dirinya tetap bertahan dan mempunyai harapan untuk menyelesaikan masalah. Sikap ini membantu individu untuk mencurahkan segala kemampuan yang dimiliki, dan memaksimalkan potensi agar permasalahan tersebut dapat segera terselesaikan. Sebaliknya, individu dengan daya tahan yang rendah akan merespons berbagai kesulitan sebagai hal yang bersifat menetap dan pasti, tidak dapat diubah. Sebagai akibatnya, hal ini akan memunculkan sikap ketidakberdayaan (*helplessness*). Ketangguhan serta daya juang inilah yang dikonseptualisasikan oleh Stoltz (2000) sebagai kecerdasan ketegaran atau yang sering disebut sebagai daya juang atau *adversity quotient (AQ)*.

Stoltz (2000) menjelaskan *adversity quotient* sebagai salah satu penentu penting bagi kesuksesan seseorang. *Adversity quotient* adalah kerangka kerja yang bersifat konseptual yang berguna untuk membantu individu dalam memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Hal ini juga merupakan suatu ukuran yang berguna untuk mengetahui respons seseorang terhadap kesulitan yang ditemui, serta serangkaian memiliki dasar ilmiah memperbaiki efektivitas kinerja diri dan profesionalisme.

Adversity quotient juga dapat membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan yang dimiliki di dalam menghadapi berbagai tantangan hidup sehari-hari dengan tetap fokus pada prinsip-prinsip dan impian yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat *adversity quotient* yang dimiliki individu maka akan semakin besar kemungkinan dirinya untuk yakin dan optimis dalam memecahkan masalah yang ada. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *adversity quotient* individu maka akan semakin besar kemungkinan dirinya untuk mudah menyerah,

Di dalam kegiatan proses belajar mengajar, siswa dituntut untuk mampu mengatasi berbagai permasalahan, termasuk kesulitan-kesulitan serta berbagai hambatan yang sewaktu-waktu muncul. Ini adalah alasan mengapa *adversity quotient* merupakan hal yang penting untuk dimiliki. *Adversity quotient* sebagai kecerdasan individu dalam menghadapi kesulitan atau berbagai permasalahan akan membantu siswa meningkatkan semua potensi diri dan menjalani kehidupan secara lebih baik. Lebih dari itu, *adversity quotient* dapat pula berfungsi sebagai pembinaan mental bagi siswa untuk menghindari berbagai masalah psikologis. *Adversity quotient* akan mendorong siswa untuk lebih berani mengambil risiko guna memaksimalkan prestasi belajar yang terbaik.

Selain masalah yang berhubungan dengan pendidikan dan nilai-nilai yang

diyakini, para siswa juga sering menghadapi masalah yang berhubungan dengan pergaulan. Pergaulan dianggap penting bagi siswa, dan kesulitan-kesulitan dibidang itu menimbulkan kekecewaan dan gangguan emosional yang besar artinya. Siswa sering dihadapkan pada persoalan penerimaan atau penolakan teman sebaya terhadap kehadirannya dalam pergaulan. Bila siswa dapat menyelesaikan berbagai masalah tersebut secara optimal, maka akan menjadi modal dasar baginya dalam menghadapi berbagai masalah selanjutnya. Hal ini didukung oleh pendapat Soedarsono (2006) yang menyatakan betapa pentingnya seseorang memiliki karakteristik seperti *adversity quotient*, yaitu kemampuan individu dalam mengubah tantangan yang dihadapi atau bahkan ancaman menjadi peluang yang memungkinkan individu untuk maju.

Hardika (2011) telah melakukan penelitian kepada 160 siswa-siswi di SMA Kristen Kalam Kudus Solo dari 12 kelas, dan menemukan bahwa ada hubungan positif yang cukup signifikan antara *adversity quotient* dengan prestasi akademik seseorang. Sementara itu, hasil yang relatif sama juga dijumpai dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hutasoit (2009). Hasil riset ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup signifikan antara *adversity quotient* dan prestasi belajar pada domain kognitif siswa-siswa SMA Negeri 2 Ambon. Adapun hasil penelitian yang berbeda ditemukan oleh Bintari (2011) yang

melakukan penelitian kepada peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Seyegan, di mana partisipannya berusia antara 15 tahun hingga 18 tahun sebanyak 36 peserta didik. Hasil menunjukkan tidak ada hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prestasi akademik.

Dari uraian sebelumnya telah diketahui bahwa prestasi akademik seseorang dapat ditentukan berdasarkan daya juang atau kegigihan yang dimiliki sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya. Mengingat temuan-temuan riset sebelumnya yang berbeda, maka penelitian ini bermaksud untuk melihat apakah ada hubungan *adversity quotient* dan prestasi akademik pada siswa SMA.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah siswa SMA berjumlah 160 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling purposif.

Prestasi akademik adalah hasil belajar yang didapatkan dari berbagai kegiatan pembelajaran di sekolah yang bersifat kognitif dan juga biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian tertentu. Prestasi akademik memiliki beberapa dimensi yaitu perkembangan kognisi, emosi, sosial dan pertumbuhan fisik. Prestasi akademik dapat diketahui melalui indikator prestasi akademik pada siswa yang dapat dilihat dari nilai raport siswa secara akademik.

Adversity quotient adalah suatu ukuran yang berguna untuk mengetahui sampai seberapa besar daya juang individu dalam mengatasi hambatan, tantangan dan serta rintangan yang diubah menjadi suatu peluang untuk mencapai kesuksesan. Variabel ini diukur menggunakan skala *adversity quotient* yang diadaptasi dari Rahmawati (2007), yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi *adversity quotient* menurut Stoltz (2005) yaitu, *control, origin, ownership, reach, endurance*. Skala ini memiliki aitem sejumlah 23 butir dengan reliabilitas sebesar 0.872.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari *Pearson* yang bertujuan untuk menjawab sebuah permasalahan apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prestasi akademik pada siswa SMA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan *adversity quotient* dan prestasi akademik pada siswa SMA. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dimana analisis menggunakan teknik *product moment pearson* diperoleh angka koefisien korelasi sebesar $r = 0.608$ dengan taraf signifikan sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *adversity quotient* dan prestasi akademik pada siswa SMA. Hal ini menunjukkan hipotesis pada

penelitian ini diterima, semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin tinggi pula prestasi akademik.

Menurut Stoltz (2004), *adversity quotient* membantu individu untuk memiliki kemampuan untuk mengubah hambatan yang dihadapinya menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan yang diinginkan. AQ mengungkapkan seberapa jauh dan lama individu mampu bertahan menghadapi berbagai kesulitan yang dialami dalam hidupnya. *Adversity* ini memunculkan motivasi yang tinggi dalam diri individu untuk berusaha bertahan melawan kesulitan dan halangan yang dijumpai (Devakumar, 2012). Keteguhan hati siswa ini membantu siswa dalam membangun semangat belajar dan juga membantunya melewati masa-masa sulit karena berhasil memaksimalkan potensinya sehingga berpengaruh secara positif terhadap hasil belajarnya (Tan, Wang, & Ruggerio, 2017). Hal ini penting diperhatikan mengingat sumber permasalahan siswa dalam mencapai hasil belajar yang maksimal bukan hanya berasal dari bidang akademis saja, namun bisa dari kehidupan sehari-hari. Temuan Williams dan Bryan (2013) menjelaskan bahwa *adversity* yang baik mendorong siswa mendapatkan penguatan untuk tetap fokus dalam berprestasi di sekolah meskipun didera banyak persoalan pribadi di sekolah dan di dalam keluarga.

Hasil hipotesis ini juga sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh

Zainuddin (2011). *Adversity quotient* dibutuhkan

individu untuk membantunya mencapai kesuksesan dalam hidup. Hal ini dapat terjadi karena individu dengan *adversity quotient* yang tinggi dapat mencapai keberhasilan meskipun banyak hambatan yang menghadang dirinya. Individu menjadi tidak mudah menyerah dan tidak membiarkan kesulitan menghambatnya. Siswa dengan *adversity quotient* yang tinggi akan terus berusaha meraih prestasi semaksimal mungkin. Temuan Tian dan Fan (2014) menyebutkan bahwa *adversity* membantu siswa menyusun rencana pencapaian cita-cita dan pengembangan karir setelah lulus.

Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hardika (2011) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* dan prestasi akademik seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan arah hubungan semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki siswa maka prestasi akademik siswa semakin meningkat.

Adversity quotient siswa SMA berdasarkan analisis yang sudah dilakukan memperoleh hasil *mean* empirik (ME) atau rata-rata nilai *adversity quotient* yang berada dalam kategori tinggi yaitu 75.5. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa

SMA tersebut memiliki kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan sesuai dengan pengertian *adversity quotient* (Stoltz, 2004).

Hasil perhitungan berdasarkan usia, diketahui bahwa tingkat *adversity quotient* berada dalam kategori tinggi. Pada masa remaja awal usia 13/14 hingga 17 tahun, diketahui bahwa tingkat *adversity quotient* pada masa remaja awal mengalami proses perkembangan kognitif dan tingkah laku. Hal tersebut sejalan dengan yang dipaparkan oleh King (2013) yaitu bahwa pada masa remaja, individu mulai belajar berpikir abstrak dan idealis, dan juga mulai belajar untuk berpikir logis tentang masalah dan strategi pemecahan yang paling memungkinkan untuk dilakukan.

Hasil perhitungan berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa tingkat *adversity quotient* pada laki-laki dan perempuan memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori tinggi. Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan Hasanah (2010) bahwa tidak ada perbedaan *adversity quotient* antara siswa laki-laki dan perempuan. Jika laki-laki mempunyai kategori yang tinggi maka perempuan juga bisa mempunyai kategori yang tinggi. Artinya pada titik ini, setiap orang memiliki potensi yang sama besar untuk memiliki *adversity quotient* yang baik.

Temuan senada juga diungkapkan oleh Chin dan Hung (2013) yang menyebutkan bahwa perbedaan jenis

kelamin tidak memunculkan perbedaan tingkat *adversity*. Baik perempuan dan laki-laki memiliki potensi yang sama besar untuk memaksimalkan ketahanan psikis mereka dalam menghadapi masalah dan mencapai tujuan hidup. Itu sebabnya penting bagi pihak sekolah untuk memaksimalkan perkembangan *adversity* siswa melalui dukungan penuh yang diberikan kepada siswa sedari dini (Crawford & Teo, 2000; Nikam & Uplane, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* dan prestasi akademik. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat *adversity quotient*, maka semakin tinggi pula tingkat prestasi akademik yang dapat diraih siswa.

Ada beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan temuan penelitian ini. Pertama, bagi siswa disarankan untuk mampu mempertahankan *adversity quotient* agar siswa selalu memiliki daya juang yang tinggi untuk mengubah hambatan menjadi peluang sehingga siswa dapat lebih meningkatkan hasil belajar yang maksimal dan mendapatkan prestasi akademik yang lebih baik lagi untuk kedepannya. Kedua, bagi peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan *adversity*

quotient dari segi tipe-tipe pendaki menurut Stoltz seperti *quitters*, *campers*, dan *climbers* sehingga hasil penelitian dapat menunjukkan kriteria subjek sesuai dengan tipe-tipe pendaki menurut Stoltz. Peneliti juga dapat menerapkan pada populasi yang lebih luas, serta peneliti diharapkan dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain dalam penelitian ini seperti faktor lingkungan, motivasi, harga diri, serta proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2004). *Pengantar psikologi intelegensi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bintari, P. W. N. (2011). *Adversity quotient dengan prestasi akademik pada anggota pleton inti siswa SMA*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Chin, P. L., & Hung, M. L. (2013). Psychological contract breach and turnover intention: The moderating roles of adversity quotient and gender. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(5), 843-559.
- Crawford, L. E. D, & Teo, C. T. (2000). Promoting adversity quotient among Singaporean school children. *React*, 1, 10-14.
- Devakumar, M. (2012). *A study of adversity quotient of secondary school students in relation to their academic self-concept and achievement motivation*.

- Unpublished dissertation. Mumbai: University of Mumbai.
- Hardika, S. (2011). *Hubungan antara adversity quotient dan prestasi belajar pada siswa- siswi SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo*. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Haryanto. (2012). *Tujuan pendidikan: Tujuan pendidikan nasional*. Retrieved 4 September 2017.
- Hasanah, H. (2010). *Hubungan aversity quotient dengan prestasi belajar siswa SMUN 102 Jakarta Timur*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hutasoit, V. R. S. (2009). *Hubungan antara adversity quotient dengan prestasi belajar pada ranah kognitif siswa SMA Negeri 2 Ambon*. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- King, L. A. (2013). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nikam, V. B., & Uplane, M. M. (2013). Adversity quotient and defense mechanism of secondary school students. *Universal Journal of Educational Research*, 1(4), 303-308.
- Rahmawati, T. A. (2007). *Studi deskriptif mengenai adversity quotient pada siswa SMA kelas XI*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Soedarsono, S. (2006). *Mengubah diri untuk Sukses*. <http://www.infobanknews.com/artikel/rubrik/2006/artikel.php?aid=373>
- Stoltz, P. G. (2000). *Mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo.
- Stoltz, P. G. (2005). *Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo.
- Suryabrata, S. (2006). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo.
- Tan, T. X., Wang, Y., & Ruggerio, A. D. (2017). Childhood adversity and children's academic functioning: Roles of parenting stress and neighborhood support. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2742-2752.
- Tian, Y., & Fan, X. (2014). Adversity quotients, environmental variables and career adaptability in student nurses. *Journal of Vocational Behavior*, 85, 251-257.
- Williams, J. M., & Bryan, J. (2013). Overcoming adversity: High-achieving African American youth's perspectives on educational resilience. *Journal of Counseling & Development*, 91, 291-300.
- Winkel, W. S. (2008). *Psikologi pengajaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Zainuddin. (2011). Pentingnya adversity quotient dalam meraih prestasi belajar. *Guru Membangun*, 26(2), 1-10.

CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA PENGGUNA KOSMETIK WARDAH

¹Aisyiah Girindra, ²Hally Weliangan, ³Yudit Oktaria K. Pardede
^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok, 16424, Jawa Barat
²hally@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Kosmetik seringkali dianggap membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri. Salah satu kosmetik yang cukup populer digunakan oleh wanita adalah Wardah. Wanita yang memakai kosmetik merasa bahwa dirinya menjadi lebih cantik. Namun demikian, pada dasarnya citra tubuh menentukan apakah seseorang percaya diri atau tidak dengan keadaan tubuhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur apakah ada korelasi citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna kosmetik Wardah. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswi pengguna kosmetik Wardah sebanyak 70 orang. Di dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala citra tubuh dan kepercayaan diri. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna kosmetik Wardah.

Kata kunci: kepercayaan diri, citra tubuh, mahasiswi, kosmetik

Abstract

Cosmetics are often thought to help in increasing self-confidence. One of the most popular cosmetics used by women is Wardah. Women who wear cosmetics feel that they become more beautiful. However, basically body image determines whether a person is confident or not with the state of his body. The purpose of this study was to measure whether there was a correlation between body image and self-confidence on female students who wear Wardah. The participants of this study were 70 female students who wear Wardah. In this study the scale used is the scale of body image and self confidence. The analysis technique used is correlation. The results showed that there was a significant correlation between body image and confidence on female students who wear Wardah.

Keywords: self-confidence, body image, female students, cosmetics

PENDAHULUAN

Wanita merupakan makhluk yang mencintai keindahan. Banyak hal yang dilakukan wanita agar terlihat indah, salah satunya dengan mempercantik diri. Hal ini dilakukan untuk menunjang penampilannya. Begitu pula dengan mahasiswi yang merupakan wanita menyukai hal-hal yang indah, rapi, bersih, dan cantik. Mahasiswi mempercantik diri antara lain dengan menggunakan produk kosmetik. Produk

kosmetik banyak digemari mahasiswi karena dapat memberikan hasil yang sesuai dengan keinginan mahasiswi. Belakangan ini kosmetik memiliki daya tarik bagi penggunanya salah satunya adalah mahasiswi dan juga berkembang sangat baik sesuai dengan tingginya peminat.

Hidayat (2017) mengatakan bahwa perkembangan produk kosmetik berkembang dengan signifikan. Kemenperin mencatat pertumbuhan industri kosmetik rata-rata

dalam lima tahun terakhir di kisaran 7%-8%, sedangkan sampai kuartal I-2017 Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat pertumbuhan produksi industri produk kosmetik mencapai 9.5%.

Produk kosmetik yang ditawarkan oleh produsen memiliki berbagai macam jenis dan merk, kosmetik yang dijual pun berasal dari luar maupun dalam negeri atau yang dikenal dengan produk lokal. Sebelumnya produk lokal kurang diminati dikalangan wanita Indonesia namun, sekarang produk lokal mendapatkan pengakuan yang baik. Banyaknya peminat produk lokal menjadikan wirausahawan yang bergerak dalam bidang kosmetik untuk semakin mengembangkan produk yang dibuatnya. Sesuai dengan yang dikemukakan Ratnaningsih (2017) hasil riset pemasaran yang dilakukan Sigma Research pada Mei 2017 menyebutkan bahwa merek lokal masih mempunyai potensi pasar yang besar. Dari riset yang melibatkan responden berusia 15-55 tahun itu diperoleh data bahwa 85% produk perawatan kulit dan 53% untuk kosmetik merek lokal.

Salah satu produk lokal yang berkembang akhir-akhir ini adalah Wardah. Produk ini berasal dari Indonesia dibawah PT. *Paragon Technology and Innovation*. Wardah mengeluarkan beberapa rangkaian kosmetik dari *skincare*, bb cream, bedak *compact* dan tabur, lipstick, lipcream dan lainnya. Produk dari Wardah sendiri memiliki klaim sebagai kosmetik yang halal. Yuristiary (2014) menyatakan bahwa jargon produk halal yang

melekat pada kosmetik Wardah menambah daya tarik sebagai produksi Indonesia yang mendunia. Selain memiliki sertifikat halal produk Wardah juga memiliki harga yang relatif terjangkau dan beragam. Wulandhary (2015) mengatakan produk wardah sudah sangat lengkap dan beragam sehingga tidak bosan untuk di aplikasikan ke wajah harganya pun terjangkau, dari kalangan elit hingga ke bawah dapat menggunakan wardah. Wardah juga sudah berkembang ke negara lain Dwijayanto (2018) Wardah juga sudah merambah ke pasar Malaysia, sejak tahun 2017 wardah sudah secara resmi masuk Malaysia.

Wardani dan Hastjarja (2013) berpendapat penggunaan kosmetik dapat membantu wanita untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam penampilannya, sehingga membuatnya lebih percaya diri secara keseluruhan. Kosmetik digunakan oleh wanita terkait dengan kekuatan perasaan daya tarik dan feminitas. Fungsi kosmetik menurut Santosa (2015) meningkatkan kepercayaan diri bagi yang menggunakannya dan untuk menutupi kekurangan fisik. Kosmetik juga dapat mempengaruhi suasana hati seseorang dengan menggunakan kosmetik seseorang akan berpenampilan menarik dan meningkatkan kepercayaan diri. Marita, Yuliadi, dan Karyanta (2014) berpendapat bahwa beperampilan menarik dan memiliki wajah yang cantik terawat merupakan impian yang diinginkan setiap orang dan menambah kepercayaan diri.

Menurut Elfiky (2009) kepercayaan diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan, apa pun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apa pun, kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Perry (2005) mengemukakan kepercayaan diri adalah merasa positif tentang apa yang bisa dilakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak bisa dilakukan.

Kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat dijadikan suatu ciri dari hidup sehat (Kartono, 1992). Selain itu, kepercayaan diri juga merupakan modal utama individu untuk mengaktualisasikan dirinya (Burns, 1993). Kepercayaan diri memiliki dampak bagi kehidupan Hakim (2002) mengatakan bahwa dampak kepercayaan diri antara lain mampu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu, mampu menyesuaikan diri, mampu berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, memiliki kemampuan bersosialisasi, dan selalu bersikap positif dalam menghadapi masalah. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing.

Andiyati (2016) mengatakan individu yang memiliki kepercayaan diri akan lebih menikmati hidup dan puas akan dirinya dan bila kurang memiliki rasa percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan

merasa kecil. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik. Santrock (2003) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya.

Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) bahwa penampilan fisik berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh dan penilaian individu terhadap fisik yang ia miliki. Cross dan Cross (dalam Hurlock, 1996) memiliki bentuk fisik yang baik maka akan timbul kepuasan dalam diri terhadap keadaan tubuhnya. Denich (2015) mengatakan berawal dari penampilan fisik individu mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh yang dimiliki, gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut citra tubuh. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa salah satu yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah citra tubuh.

Menurut Muhith (2015) citra tubuh atau citra tubuh adalah sikap, persepsi, keyakinan, dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu: ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna objek yang kontak secara terus menerus (anting, make up, lensa kontak, pakaian, kursi roda) dari masa lalu maupun sekarang. Cash (2000) citra tubuh merupakan evaluasi dan pengalaman fisik, investasi

dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang.

Thompson dan Smolak (2002) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh terdiri dari persepsi, perkembangan, dan sosiokultural. Santrock (2003) mengatakan hal yang berperan dalam pembentukan citra tubuh seseorang adalah komponen sosiokultural disekitarnya. Lingkungan juga ikut menentukan apa yang dikatakan ideal dan apa yang tidak.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswi yang menggunakan kosmetik wardah menunjukkan bahwa kosmetik wardah cocok di kulit mahasiswi dan nyaman digunakan. Hal tersebut membuat mahasiswi memiliki persepsi yang positif terhadap tubuhnya, puas terhadap penampilannya, mahasiswi merasa nyaman mengenai tubuhnya, mahasiswi merasa cantik, dan tidak cemas mengenai penampilannya hal tersebut membuat mahasiswi semakin merasa percaya diri. Selain itu mahasiswi yang menggunakan wardah ada yang bertujuan untuk menutupi kekurangan di wajahnya dan ada pula yang memakai wardah untuk tampil lebih menarik lagi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) bahwa terdapat hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri didapatkan hasil kepercayaan diri yang berada dalam kategori sedang dan citra tubuh yang berada dalam kategori sedang. Hasil

penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) bahwa terdapat hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri didapatkan hasil kepercayaan diri berada dalam kategori sedang dan citra tubuh dalam kategori sedang.

Berdasarkan uraian di atas bahwa mahasiswi yang memiliki persepsi baik terhadap tubuhnya, berpikir positif mengenai penampilannya, memiliki persepsi yang baik mengenai ukuran tubuhnya ditunjang dengan kosmetik yang sesuai akan semakin menimbulkan kepercayaan diri pada mahasiswi tersebut. Dimana salah satu kosmetik yang sedang berkembang saat ini adalah kosmetik wardah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pengguna kosmetik wardah pada mahasiswi, sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 sampel dengan karakteristik sampel adalah mahasiswi, usia 18-22 tahun, menggunakan kosmetik wardah. Teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling.

Kepercayaan diri merupakan kemampuan, keyakinan, dan usaha yang dimiliki individu untuk mencapai tujuan-tujuan hidup dengan optimis, yakin, dan bertanggung jawab. Skala yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri adalah

skala aspek-aspek kepercayaan diri dari Lauster (2002) yang meliputi mandiri, optimis, tidak mementingkan diri sendiri, dan toleransi. Aitem pada skala ini berjumlah 22 butir dengan reliabilitas sebesar 0.878.

Citra tubuh adalah aspek psikologis seseorang yang berkaitan dengan perubahan pada tubuh atau fisik individu tersebut dan bagaimana individu memandang, bersikap, dan memiliki perasaan mengenai keadaan tubuhnya. Skala yang digunakan untuk mengukur citra tubuh adalah skala aspek-aspek citra tubuh dari Cash (2000) yang meliputi evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi kegemukan (*overweight preoccupation*), pengkategorian berat badan (*self-classified weight*). Aitem pada skala ini berjumlah 17 butir dengan reliabilitas alat ukur sejumlah 0.886.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi, yaitu dengan menganalisis hubungan antara citra tubuh sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 16 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna kosmetik

wardah. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara citra tubuh dan kepercayaan diri memiliki $r = 0.377$ dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < .05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mempersepsikan diri yang terkait dengan citra tubuh dengan cara mengevaluasi penampilan secara positif, berorientasi pada penampilan dengan baik, puas terhadap bagian tubuhnya, mempersepsikan bagian-bagian tubuhnya secara positif yang menimbulkan kepercayaan diri memiliki keyakinan apa yang dimilikinya, menerima penampilan dirinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Melliana (2006) individu yang memiliki persepsi bahwa dirinya positif secara keseluruhan individu tersebut akan merasa nyaman dan percaya diri. Surya (2009) juga mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) yaitu adanya hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri, di mana citra tubuh yang positif akan memiliki kepercayaan diri yang positif, menerima penampilan dirinya, mampu berkomunikasi dan menjalin interaksi dengan siapa saja, berani mengemukakan pendapat, mampu menghadapi masalah, dan mengatasi kegagalan.

Berdasarkan hasil mean empirik kepercayaan diri pada mahasiswi memiliki nilai sebesar 95.53 yang termasuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kepercayaan diri yang berada pada kategori tinggi. Responden memiliki keyakinan pada diri sendiri, berpikiran positif, tidak bergantung dengan orang lain, dan dapat mencapai segala yang diinginkannya. Fatimah (2010) kepercayaan diri yang tinggi memiliki rasa optimisme, selalu berpikir positif dan realistis, serta evaluasi diri yang objektif, sehingga kepercayaan diri muncul bukan hanya dari penampilan luar saja. Anthony (1993) kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikiran positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Berdasarkan hasil mean empirik citra tubuh pada mahasiswi memiliki nilai sebesar 78,72 yang termasuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa responden memiliki citra tubuh yang berada pada kategori tinggi. Responden dapat memandang tubuhnya dengan cara yang positif, dapat mengevaluasi tubuhnya secara baik, puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Papalia, Olds dan Feldman (2013) citra tubuh merupakan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, keyakinan deskriptif dan evaluatif tentang penampilan. Melliana (2006) citra tubuh

merupakan pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan tubuh terhadap keadaan tubuhnya dan citra tubuh tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang nyata. Sebenarnya yang dipikirkan dan dirasakan individu mengenai keadaan tubuhnya belum tentu menggambarkan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri sendiri secara subyektif.

Hasil skor mean empirik kepercayaan diri berdasarkan usia yang diperoleh dari 80 responden yaitu memiliki rentang usia dari 18-22 tahun diketahui bahwa responden dengan usia 22 tahun memiliki kepercayaan diri yang berada dalam kategori tinggi dengan ME sebesar 80.56 dan usia 18-21 tahun memiliki kepercayaan diri yang berada dalam kategori sedang. Dalam rentang usia tersebut bahwa responden memiliki sifat yang mandiri yang tidak bergantung pada orang lain, memiliki tekad pada dirinya, dan melakukan hal untuk memenuhi kebutuhannya. Santrock (2012) mengatakan bahwa rentang usia tersebut merupakan fase dimana kognitif individu dapat berpikir secara logis, mampu untuk memecahkan masalah, berpikir secara egosentris, menampilkan tingkah laku yang menarik perhatian, serta merasa dirinya unik dan tidak terkalahkan.

Hasil skor mean empirik citra tubuh dengan rentang usia dari 18-22 tahun diketahui bahwa responden dengan usia 18, 20, 21, dan 22 tahun memiliki citra tubuh yang berada dalam kategori tinggi dan usia 19

tahun memiliki citra tubuh yang berada dalam kategori sedang. Citra tubuh bukanlah hal yang bersifat statis atau menetap, tetapi selalu mengalami perubahan. Dalam rentang usia tersebut responden dengan citra tubuh tinggi puas dengan penampilan fisiknya, memiliki persepsi yang positif, mengevaluasi penampilan dengan cara yang positif juga. Responden dengan usia 19 tahun memiliki citra tubuh yang rendah dibandingkan dengan usia di bawahnya, hal ini bukan berarti responden tidak memiliki citra tubuh yang positif. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan responden saat mengisi kuesioner. Pada saat itu, responden bisa saja sedang mengalami kenaikan berat badan, timbul masalah di wajahnya atau hal lain yang dapat mempengaruhi persepsi responden mengenai tubuhnya. Melliana (2006) citra tubuh bukanlah konsep yang bersifat statis atau menetap seterusnya, melainkan mengalami perubahan secara terus menerus, sensitif terhadap perubahan suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik individual dalam merespon sesuatu peristiwa kehidupan.

Hasil skor mean empirik kepercayaan diri berdasarkan tingkat kuliah yang diperoleh, diketahui bahwa responden yang berada pada tingkat 4 perkuliahan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan untuk responden yang berada pada tingkat 1 – 3 perkuliahan berada dalam kategori sedang. Pada tingkatan kuliah responden memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas,

baik tugas-tugas paling sederhana hingga tugas untuk meraih cita-cita, dan mampu untuk menindaklanjuti masalah sendiri secara konsekuen. Sears, Freedman, dan Peplau (1999) semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi kepercayaan diri dan penghargaan bagi dirinya. Anthony (1993) tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

Hasil skor mean empirik citra tubuh berdasarkan tingkat kuliah yang diperoleh, diketahui bahwa responden yang berada pada tingkat 2-4 perkuliahan memiliki citra tubuh yang tinggi, sedangkan untuk responden yang berada pada tingkat satu perkuliahan berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kuliah maka responden memiliki pemikiran yang lebih positif mengenai tubuhnya, memiliki perasaan yang puas terhadap tubuhnya, dan lebih menerima apa yang dimiliki tubuhnya, akan tetapi pendidikan bukan merupakan faktor kuat yang dapat mempengaruhi citra tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal, Shahnawaz, dan Alam (2006) bahwa tingkat pendidikan bukan hal utama yang mempengaruhi citra tubuh melainkan terkait

dengan faktor fisiologis dibanding dengan faktor lain.

Hasil skor mean empirik kepercayaan diri berdasarkan lamanya pemakaian produk wardah yang diperoleh, memiliki empat kategori yaitu dimulai dari 1-6 bulan, 7-12 bulan, 13-18 bulan, dan lebih dari 18 bulan diketahui bahwa lama pemakaian kosmetik pada rentang 1-6 bulan dan kurang dari 18 bulan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan pada rentang 7-12 bulan dan 13-18 bulan memiliki kepercayaan diri yang sedang. menggunakan kosmetik dapat membuat responden terlihat cantik, terawat, menarik, dan feminin yang dapat menambah rasa percaya diri. Akan tetapi, responden pada rentang 7-12 bulan dan 13-18 bulan memiliki kepercayaan diri yang rendah dibandingkan dengan rentang pemakaian kosmetik di bawahnya, hal ini mungkin saja bahwa responden yang merasa dirinya tidak menarik dengan menggunakan kosmetik pun responden merasa percaya diri. Berdasarkan hasil penelitian Yuwanto (2014) bahwa responden yang menggunakan kosmetik untuk membuat dirinya menarik tetap merasa tidak menarik walaupun sudah menggunakan kosmetik. Afable (2014) hasil penelitian yang dilakukannya bahwa wanita menggunakan kosmetik untuk memperoleh harga diri yang positif.

Hasil skor mean empirik citra tubuh berdasarkan lamanya pemakaian produk wardah yang diperoleh, memiliki empat kategori yaitu dimulai dari 1-6 bulan, 7-12

bulan, 13-18 bulan, dan lebih dari 18 bulan hasil yang diperoleh responden yang seluruhnya memiliki citra tubuh yang tinggi. Hal ini menunjukkan dengan pemakaian kosmetik bahwa responden percaya bahwa dengan menggunakan kosmetik dapat memunculkan citra tubuh yang positif akan tetapi masih dalam pemakaian yang sewajarnya. Responden yang percaya bahwa dirinya menarik akan membuat responden lebih puas akan penampilannya. Cash dan Cash (1982) wanita mengekspresikan citra tubuh yang lebih positif adalah ketika menggunakan kosmetik. Banyak wanita menggunakan kosmetik dengan keyakinan hal tersebut akan secara positif mempengaruhi tingkat daya tarik fisik. Brenan, Lalonde, dan Bain (2010) kepercayaan dapat mempengaruhi cara pandang dan perasaan wanita mengenai tubuhnya. Individu yang percaya bahwa dirinya menarik akan membuat cara pandang individu terhadap tubuh lebih positif. Bestiana (2012) mengatakan mahasiswi sikap mahasiswi yang berpikir positif mengenai penampilan fisik dapat menumbuhkan persepsi yang positif terhadap tubuhnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini menunjukkan korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna kosmetik Wardah. Artinya persepsi atas citra tubuh yang positif dapat membantu pengguna kosmetik Warda untuk menjadi percaya diri.

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian ini antara lain adalah pertama bahwa kosmetik pada dasarnya hanya alat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri, sehingga partisipan lebih baik mengembangkan citra tubuh yang positif untuk mendapatkan kepercayaan diri yang baik. Kemudian saran ke dua adalah bahwa partisipan dapat mengembangkan kepercayaan diri tanpa tergantung dengan kosmetik yang digunakan meskipun hal ini membantunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afable, A. (2014). *Reason why women wear make up*. Angeles City: Angeles University Foundation.
- Andiyati, A. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4, 80-88.
- Anthony, R. (1993). *Rahasia membangun kepercayaan diri*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Bestiana, D. (2012). Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal*, 1, 1-11.
- Brenan, M. A., Lalonde, C.E., & Bain, J.L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist. *Psi Chi Journal Of Undergraduate Research*, 15, 130-138.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan, dan perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Cash, T. F. & Cash, D. W. (1982). Women's use of cosmetics: Psychosocial correlates and consequences. *International Journal of Cosmetic Science*, 4, 1-13.
- Cash, T.F. (2000). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical*. New York: Guilford Publication.
- Dwijayanto, A. (2018). Paragon kembangkan Wardah sampai ke luar negeri. amp.kontan.co.id/news/paragon-kembangkan-wardah-sampai-ke-luar-negeri. Diakses tanggal 5 Desember 2018.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hidayat, A. (2017). Bisnis kosmetik semakin cantik. <http://industri.kontan.co.id/news/bisnis-kosmetik-semakin-cantik>. Diakses tanggal 16 Juli 2018.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A.U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2, 107-113.
- Iqbal, N. (2006). Educational and gender differences in body image and depression among students. *Journal of*

- the Indian Academy of Applied Psychology*, 32, 269-272.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi wanita: Mengenal gadis remaja dan wanita dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Lauster, P. (2002). *Tes kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Marita, G., Yuliadi, I., & Karyanta, N.A. (2014). Hubungan body image dan imaginary audience dengan kepercayaan diri pada siswi kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3, 145-155.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajahi tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: PT. Lukis Pelangi Aksara.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan keperawatan jiwa teori dan aplikasi*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Papalia, D.E., Olds, S.W & Feldman, R.D. (2013). *Human development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Perry, M. (2005). *Confidence booster*. Jakarta: Esensi.
- Ratnaningsih, D.N. (2017). Kosmetik lokal masih berjaya. [http://koran-sindo.com/page/news/2017-07-14/4/9/Kosmetik Lokal Masih Berjaya di Indonesia](http://koran-sindo.com/page/news/2017-07-14/4/9/Kosmetik%20Lokal%20Masih%20Berjaya%20di%20Indonesia). Diakses tanggal 16 Juli 2018.
- Santosa, N. (2015). *Wanita dan make-up*. <http://www.kompasiana.com/nowaliasantosa>. Diakses tanggal 20 Agustus 2018.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life span development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1999). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Surya, H. (2009). *Menjadi manusia pembelajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Thompson, J. & Smolak, L. (2002). *Body image: Eating disorder and obesity in youth*. Washington DC: APA.
- Wardani, E., & Hastjarja, D. (2013). Pengaruh facial image, cosmetic usage pada brand personality dan brand attitude. *Fokus Manajerial*, 12, 41-57.
- Wulandhary, S. (2013). *I choose Wardah for my halal cosmetics*. <https://www.kompasiana.com/shendiew/552b79176ea8343c668b4572/i-choose-wardah-for-my-halal-cosmetics>. Diakses tanggal 16 Juli 2018.
- Yuristiary, Y. (2014). *Sertifikat halal Wardah adalah jaminan kualitas produk*. <https://www.kompasiana.com/yelnayuristariy/54f6ac38a333112e5e8b457b/sertifikat-halal-wardah-adalah-jaminan-kualitas-produk>. Diakses tanggal 16 Juli 2018.
- Yuwanto, L. (2013). *Fungsi make up dari tinjauan psikologi*. Universitas Surabaya: http://www.ubaya.ac.id/2013/content/articles_detail/12/Fungsi-Make-up-dari-Tinjauan-Psikologi.html

STRES AKADEMIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SAMBIL KULIAH

¹Suri Indriyani, ²Nita Sri Handayani
^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
²nitasri.handayani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Kemudian sampel dan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berjumlah 120 orang responden, dengan karakteristik usia 19-28 tahun, dan merupakan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Kemudian alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala motivasi berprestasi dari McClelland (1987), yang mengacu pada karakteristik motivasi berprestasi. Sedangkan alat ukur stres akademik menggunakan skala dari Gadzella (1991) yang disusun berdasarkan dinamika stres akademik yang terdiri dari stressor akademik dan reaksi stressor akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hipotesis diterima dengan nilai korelasi sebesar $r = -0.545$ dengan nilai signifikansi 0.000, yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

Kata Kunci: stres akademik, motivasi berprestasi, mahasiswa, bekerja

Abstract

This study aims to empirically examine the relationship between academic stress and achievement motivation on college students who study while working. The method used in this study is a quantitative method with a purposive sampling technique. The sample and population in this study are 120 students who work while attending college, with characteristics aged 19-28 years, and are students who study while working. The measuring instrument in this study is the scale of achievement motivation from McClelland (1987), which refers to the characteristics of achievement motivation. Meanwhile, the measure of academic stress is the scale of Gadzella (1991) compiled based on the dynamics of academic stress consisting of academic stressors and academic stressor reactions. Based on the results of this study, noted that the hypothesis is accepted with a correlation value of $r = -0.545$ with a significance value of 0.000, which means there is a very significant negative relationship between academic stress and achievement motivation on college students who study while working. These results indicate that the lower the academic stress, the higher the achievement motivation on students who study while working.

Keywords: academic stress, achievement motivation, college students, working

PENDAHULUAN

Setiap rentang kehidupan, manusia akan melewati tahap-tahap perkembangan dengan tugas-tugas perkembangan yang berbeda. Manusia pada dasarnya mempunyai beberapa perkembangan intelektual yang harus di lewati

(Ahmadi & Sholeh, 2005). Menurut Piaget (dalam Ahmadi & Sholeh, 2005) perkembangan individu melewati 4 (empat) masa perkembangan saat lahir hingga dewasa yaitu masa usia pra-sekolah, masa sekolah dasar, masa usia sekolah menengah, dan masa usia

mahasiswa. Mahasiswa merupakan peserta didik dari salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2009). Sebagai mahasiswa, tugas pokoknya adalah menjalani dan mengikuti kegiatan akademik selama masa studinya diperguruan tinggi, serta dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu (Hidayah, 2016). Mahasiswa akan menjadi seorang yang dewasa sepenuhnya apabila dirinya tidak hanya menyibukkan diri dalam masalah akademiknya saja tetapi juga melakukan aktivitas diluar tugas-tugas akademiknya secara terus menerus dan berdaya guna, salah satunya adalah dengan bekerja (Timbang, 2014).

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, berdasarkan perolehan data yang dilakukan oleh Perdani (2015), melalui wawancara kepada 4 (empat) orang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, terdapat beberapa alasan yang melatar belakangi mahasiswa bekerja sambil kuliah diantaranya adalah untuk menambah pengalaman, belajar mandiri, dan sebagian memang untuk menghidupi dirinya sendiri ataupun keluarganya (Perdani, 2015). Kendala-kendala yang biasanya dialami oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah yaitu merasa lelah, berkurangnya waktu istirahat, sulit dalam membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan tugas serta berkurangnya waktu untuk belajar, hal ini disebabkan karena ketika pagi hari kebanyakan dari mahasiswa bekerja, sehingga membuat mahasiswa menghabiskan banyak waktu, energi serta tenaga untuk bekerja (Abdul, 2015). Hal ini di kuatkan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada

3 (tiga) mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan mengalami stres akademik, hasil prestasinya beragam yaitu sebesar 2.00, 2.50, dan 2.35. Faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres yaitu karena banyaknya pekerjaan yang dilakukan, dan tekanan baik dalam pekerjaan maupun perkuliahan, sehingga mahasiswa merasa lelah dan cemas yang dapat berdampak pada kegiatan perkuliahannya.

Jika dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya berkuliah perolehan prestasi yang didapat sangat berdeda, hasil prestasi yang diperoleh yaitu sebesar 3.07. Hal ini disebabkan karena pada mahasiswa yang hanya berkuliah dapat lebih fokus dalam belajar karena memiliki waktu yang cukup. Sementara itu mahasiswa yang bekerja harus pandai untuk membagi waktu antara belajar dan bekerja agar tujuan dari kedua kegiatan berbeda yang mereka lakukan itu dapat tercapai (Timbang, 2014). Kegiatan belajar yang dilakukan oleh mahasiswa akan berhasil apabila dilatar belakangi oleh suatu dorongan dalam diri yang umumnya dikatakan sebagai motivasi (Hidayah, 2016).

Motivasi yang berhubungan erat dengan pendidikan adalah motivasi berprestasi (Mulya & Indrawati, 2016). Motivasi berprestasi merupakan faktor pendorong untuk meraih atau mencapai sesuatu yang diinginkan agar meraih kesuksesan (Mayangsari, 2013). Motivasi adalah serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang memiliki keinginan atau mau untuk melakukan sesuatu, individu yang memiliki motivasi akan memiliki kegigihan dan semangat dalam melakukan aktifitasnya (Chernis & Goleman, 2001).

Studi percobaan mengenai motivasi berprestasi bermula dari taksonomi Murray mengenai sistem kebutuhan dan dilanjutkan dengan pengembangan TAT untuk mengetahui gambaran motivasi seseorang (Haryani & Tairas, 2014). Murray mendefinisikan *n-ach* sebagai kebutuhan untuk menyelesaikan sesuatu yang sulit, menguasai sesuatu dengan cepat dan mandiri, menyelesaikan permasalahan dan mencapai standar yang tinggi, menantang diri sendiri, bersaing dan mengungguli orang lain, mengembangkan penguasaan atas objek fisik, kemanusiaan, dan ide, serta melakukan semua hal tersebut sebagai kebanggaan, dengan latihan-latihan yang baik (Hall & Lindsay, 1985).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2013) menunjukkan bahwa 3(tiga) orang mahasiswa fakultas kedokteran Unlam (3.1%) memiliki motivasi berprestasi yang sangat rendah, 28 orang (28.9%) memiliki motivasi berprestasi rendah, 41 orang (42.3%) memiliki motivasi berprestasi sedang, dan 8 (delapan) orang lainnya (8.2%) memiliki motivasi berprestasi yang sangat tinggi. Terkadang kehidupan akademis mahasiswa, akan ada waktunya menghadapi kesalahan, nilai yang buruk, kebosanan, kelelahan, hilangnya kebulatan tekad, dan ujian-ujian yang menakutkan. Bahkan mereka yang termotivasi sekalipun memiliki kemerosotan, keragu-raguan, ketakutan, dan kecemasan (Prayascitta, 2010). Kondisi demikian akan membuat para mahasiswa mengalami perasaan tekanan baik secara fisik maupun psikis (Fadillah, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) melalui wawancara terhadap mahasiswa

psikologi tingkat pertama, stres dialami oleh mahasiswa ketika mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, tetapi mereka menghindari stres dengan cara berkumpul bersama teman-temannya. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012) dalam penelitian stres akademik pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan tahun kedua yaitu dari rata-rata mahasiswa usia 19-38 tahun, stres akademik didominasi oleh perempuan sebanyak (95.2%) yang teridentifikasi memiliki stress akademik sedang sebanyak (43.3%), ringan sebanyak (29.8%) dan tinggi sebanyak (26.9%).

Sumber stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dari beberapa sumber menurut Davidson (1987) sumber stres akademik meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu tugas perkuliahan.

Dengan demikian mahasiswa yang memiliki tekanan pada bidang akademik maupun non-akademik dapat memiliki resiko mengalami stres akademik yang mempengaruhi motivasi berprestasi mereka. Beberapa hal yang mungkin membantu dalam mengurangi stres akademik adalah mendapatkan dukungan sosial maupun dukungan dari keluarga.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah minimal 1 tahun dengan karakteristik usia 19-28 tahun.

Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* adalah pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan.

Motivasi berprestasi merupakan suatu keinginan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong orang tersebut untuk mencapai suatu standar atau ukuran keunggulan. Untuk memperoleh data mengenai motivasi berprestasi pada subjek penelitian menggunakan skala yang diciptakan oleh McClelland (1987) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia, dan mengacu pada karakteristik motivasi berprestasi yaitu memilih tugas dengan kesulitan sedang, tekun, tanggung jawab terhadap kinerja, membutuhkan umpan balik, dan kreatif inovatif.

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, terjadi dalam masa pendidikan, dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan, dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut. Untuk memperoleh data mengenai motivasi berprestasi pada subjek penelitian menggunakan skala yang diciptakan oleh Gadzella (1991) yang terdiri dari *stressor* akademik yaitu *frustrations, conflicts, pressures, changes, self-imposed* dan reaksi *stressor* akademik *psychological, emotional, behavioral, cognitive*.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* yaitu menganalisis hubungan stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Hasil penelitian ini diperoleh dengan melakukan analisa korelasi *Pearson (1-tailed)* $p < .01$, sehingga nilai koefisien korelasi sebesar $r = - 0.545$ dengan nilai signifikansi 0.000 yang diperoleh menggunakan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25 for Windows* artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan motivasi berprestasi.

Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima semakin tinggi motivasi berprestasi semakin rendah stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi mahasiswa masuk kedalam kategori tinggi hal ini di sebabkan karena keinginan dari mahasiswa yang ingin memperoleh nilai yang baik, selain itu mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mampu mengatasi tekanan yang berasal dari perkuliahan maupun pekerjaan hal inilah yang menyebabkan stres akademik mahasiswa menjadi rendah.

Hal ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi berprestasi. Pada penelitian ini juga ditemukan motivasi berprestasi masuk kategori tinggi sehingga berpengaruh terhadap menurunnya stres akademik.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian Luthans (2006) motivasi berprestasi yang tinggi mahasiswa ditunjukkan dengan perasaan bahagia, apabila mahasiswa dapat memenuhi harapan orang tua menjadi mahasiswa berprestasi, individu yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi salah satunya mempunyai karakteristik puas dengan prestasi, dan dalam penelitian ini puas dengan prestasi ditunjukkan dengan perasaan bahagia apabila memenuhi harapan orang tua. Menurut Baron dan Byrne (2003), usaha mengatasi stres adalah mengurangi emosi-emosi negatif dan meningkatkan emosi-emosi positif. Perasaan bahagia adalah suatu usaha meningkatkan emosi-emosi positif. Individu mencoba merasakan perasaan-perasaan positif dan menyenangkan sehingga dapat berpikir optimis atas peristiwa-peristiwa yang buruk.

Dapat dilihat bahwa analisis deskripsi responden pada penelitian ini sebanyak 120 responden, dimana data responden berdasarkan usia dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu pada 19-21 tahun memperoleh sebanyak 45 responden yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dengan *mean* empirik sebesar 63,98 sedangkan pada rentang usia 22-24 tahun memperoleh 65 responden yang memiliki motivasi berprestasi dalam kategori sedang dengan *mean* empirik 61,43 dan pada rentang usia 25-28 tahun memperoleh 10 responden, termasuk dalam kategori sedang dengan *mean* empirik motivasi berprestasi sebesar 61,50.

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki individu. Hal ini didukung berdasarkan pernyataan

McClelland (1987) mengatakan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi kemungkinan untuk sukses, kekuatan akan kegagalan, usia, pengalaman dan jenis kelamin. Sementara faktor eksternal meliputi lingkungan sekolah, keluarga serta teman. Dengan bertambahnya usia motivasi berprestasi individu akan meningkat hal ini disebabkan karena mahasiswa memiliki strategi dalam pemecahan masalah, serta cenderung tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan sehingga hal tersebut mampu mendorong motivasi berprestasi mahasiswa terhadap pencapaian prestasinya.

Sementara itu, pada analisis deskripsi stres akademik berdasarkan rentang usia 19-21 tahun, sebanyak 45 responden termasuk dalam kategori sedang dengan *mean* empirik stres akademik sebesar 47,31 sementara pada rentang usia 22-24 tahun memperoleh 65 responden termasuk dalam kategori sedang dengan *mean* empirik stres akademik sebesar 37,71 dan pada rentang usia 25-28 tahun sebanyak 10 responden termasuk dalam kategori sedang memperoleh *mean* empirik sebesar 51,10. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dapat terjadi pada semua usia, baik pada usia muda maupun usia yang lebih matang. Menurut Moore (dalam Rumiani, 2006), stres akademik dapat dialami oleh siapa saja stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan

baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman.

Selanjutnya, pada data analisa deskripsi motivasi berprestasi yaitu jenis kelamin terbagi menjadi dua kelompok yaitu, pada jenis kelamin laki-laki terdapat 62 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan memiliki *mean* empirik motivasi berprestasi sebesar 63,95 sedangkan pada perempuan memperoleh 58 responden termasuk dalam kategori sedang dengan *mean* empirik motivasi berprestasi sebesar 60,72. Hasil tersebut menunjukkan bahwa laki-laki memiliki motivasi berprestasi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Maccoby dan Jacklin (dalam Davidoff, 1987) menyatakan bahwa motivasi berprestasi pada laki-laki lebih tinggi di bandingkan dengan perempuan hal ini di sebabkan karena perempuan menunjukkan harga diri dan kepercayaan diri yang rendah di bandingkan laki-laki ketika berkaitan dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik.

Sementara hasil analisis stres akademik pada jenis kelamin yaitu terbagi dalam dua kelompok, kelompok pertama yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 62 responden termasuk dalam kategori sangat sedang dengan memiliki nilai *mean* empirik stres akademik sebesar 49.68 dan perempuan memperoleh sebanyak 58 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai *mean* empirik stres akademik sebesar 50.21. Norkasiani dan Tamher (2009) berpendapat bahwa laki-laki memiliki kecenderungan stres akademik yang tinggi dibandingkan dengan perempuan hal ini di sebabkan bahwa perempuan lebih siap dalam

menghadapi masalah baik dalam perkuliahan maupun di luar dari perkuliahan dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal ini berarti jika stres akademik rendah maka motivasi berprestasi tinggi. Maka, hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Dari hasil analisis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki stres akademik pada kategori sedang, sementara motivasi berprestasi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian maka diberikan saran untuk mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dan peneliti selanjutnya. Pertama, diharapkan para mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dapat mengenali potensi dan kemampuan diri sendiri agar dapat membagi waktu, tenaga dan konsistensi untuk melakukan dua kegiatan yang berbeda sekaligus serta tidak mengabaikan tujuan utama sebagai mahasiswa yaitu belajar dan menyelesaikan studi dengan baik dan tepat waktu. Kedua, untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat meneliti faktor-faktor penyebab stres akademik yang berkaitan dengan motivasi berprestasi. memilih subjek penelitian dengan karakteristik yang berbeda. mengaitkan stres akademik dengan variabel-variabel yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K. (2015). *Hubungan antara stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan motivasi belajar di mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Bhayangkara.
- Ahmadi, A., & Sholeh. M. (2005). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial, jilid 2 edisi 10*. Jakarta: Erlangga.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Davidoff, L. L (1987). *Introduction to psychology*. New York: McGraw-Hill Book.
- Fadillah, A.,E.,R. (2013). Hubungan stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Ejournal Psychology*, 1(3), 254-267.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Hall, C., & Lindsey, G. (1985) *Introduction to theories of personality*. New York: John Wiley & Sons.
- Hartaji, R. D. A (2009). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Universitas Gunadarma.
- Hidayah, K. (2016). *Pengaruh kuliah sambil bekerja dan aktivitas belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim.
- Haryani, R., & Tairas, M. M. W (2014). Motivasi berprestasi pada mahasiswa berprestasi dari keluarga tidak mampu secara ekonomi. *Ejournal of Psychology*, 3(1), 30-36.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi* (edisi sepuluh). Alih bahasa oleh V. A. Yuwono. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Mayangsari, M. D. (2013). *Motivasi berprestasi mahasiswa ditinjau dari penerimaan orang tua*. Skripsi (tidak diterbitkan). Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Mulya, H. A & Indrawati., E., S (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Ejournal Psychology*, 5(2), 296-302.
- Norkasioni & Tamher, S. (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Perdani, R., T. (2015). *Hubungan antara motivasi berprestasi akademik dan prokastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prayascitta, P. (2010). *Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai*.

- Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta:
Universitas Sebelas Maret.
- Purwanti, S. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa regular angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 37-48.
- Timbang, K. U. S. (2014). *Perbedaan motivasi belajar antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.

BODY DISSATISFACTION DAN HARGA DIRI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN

¹Dian Rachmi Amalia, ²Mahargyantari Purwani Dewi, ³Astri Nur Kusumastuti³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jalan Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

²mahargyantari@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada ibu pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode pengumpulan data berbentuk kuisioner yang dibuat berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* dari Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) dan aspek-aspek *self-esteem* dari Felker (1974). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 94 orang yang merupakan ibu pasca melahirkan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment Karl Pearson*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa hipotesis berupa nilai signifikansi sebesar 0.352 ($p < 0.05$) dengan korelasi (r) kedua variabel sebesar -0.040 sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada ibu pasca melahirkan ditolak.

Kata Kunci: *body dissatisfaction, harga diri, ibu, pasca melahirkan*

Abstract

This study aims to determine the relationship between *body dissatisfaction* and *self-esteem* in postpartum mothers. This study uses quantitative methods with data collection methods in the form of questionnaires made based on aspects of *body dissatisfaction* from Cooper, Taylor, Cooper, and Fairburn (1987) and aspects of Felker's *self-esteem* (1974). The sample in this study amounted to 94 people who were postpartum mothers. The sampling technique used in this study was *purposive sampling* with hypothesis testing using *Karl Pearson Product Moment correlation analysis technique*. Based on the results of the analysis that has been done, it is known that the hypothesis is a significance value of 0.352 ($p < .05$) with a correlation (r) of the two variables at -0.040 so that the hypothesis states that there is a relationship between *body dissatisfaction* and *self-esteem* in postpartum mothers rejected.

Keywords: *body dissatisfaction, mother, postpartum, self-esteem*

PENDAHULUAN

Memiliki tubuh yang ideal dan menarik merupakan idaman semua orang, terutama wanita. Wanita yang telah menjadi seorang ibu akan menjalani tahap kehamilan juga proses melahirkan. Setelah proses melahirkan akan timbul rasa kekurangan secara psikis maupun fisiologis, banyak wanita yang merasa khawatir dan cemas

mengenai bentuk tubuh yang indah dan ideal setelah melahirkan.

Saat kehamilan berkembang, tubuh mulai mengalami banyak perubahan dan penyesuaian diri untuk membantu pertumbuhan bayi. Beberapa perubahan tubuh cukup membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dengan perubahannya, seperti rasa nyeri pada perut, perubahan pada payudara, perubahan

pada peredaran darah, perubahan rambut, perubahan pada kulit, dan peningkatan berat badan. Setelah melalui masa kehamilan, ibu yang menjalani proses melahirkan secara normal ataupun *caesar* dapat mengalami perubahan kembali pada bentuk tubuhnya yang menimbulkan rasa khawatir.

Saat setelah melalui proses melahirkan, ada perbedaan antara ibu yang melahirkan secara normal dan *caesar*. Perubahan yang membedakannya yaitu ibu yang melahirkan secara normal akan mengalami perubahan pada otot dibagian panggul akibat mengejan, selain itu ibu akan merasa nyeri pada vagina karena pembengkakan pada daerah sekitar uretra dan kandung kemih. Terlebih untuk ibu yang mendapatkan tindakan episiotomi atau robekan yang sengaja dibuat dokter untuk membuat jalan lahir menjadi lebih besar. Luka yang berada di bagian vagina sering menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan kurang leluasa (Astuti, 2017).

Selanjutnya jika ibu melahirkan melalui *caesar* maka di bagian perut ibu akan ada bekas sayatan dan luka parut yang lumayan panjang disebut dengan *hypertrophic scar*, hal tersebut dapat merusak estetika (keindahan) perut ibu pasca melahirkan. Ini yang membuat kepercayaan diri ibu berkurang dan membuat ibu merasa risih akan perubahan tubuh yang dialaminya. Beberapa hari pertama pasca melahirkan melalui *caesar*, akan timbul rasa nyeri hebat yang kadarnya dapat berbeda-beda pada setiap ibu.

Proses pemulihan cenderung berlangsung lebih lama karena operasi besar ini menimbulkan trauma operasi, seperti terjadinya risiko perdarahan dua kali lebih besar juga risiko kerusakan kandung kemih, sehingga ibu harus menjalani waktu rawat inap yang lebih lama dibandingkan melahirkan secara normal (Sari, 2016).

Selain itu, sebagian ibu juga mengeluhkan bentuk perutnya yang melebar serta bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI pada anak menjadi salah satu alasan *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) pada ibu pasca melahirkan (Grogan, 2008). Selain perubahan fisik, ibu pasca melahirkan juga akan mengalami perubahan emosi. Menurut Hertianingsih (2013), mayoritas wanita merasa khawatir dengan bentuk tubuhnya, wanita juga mengaku emosionalnya tidak stabil, merasa stres dan ditekan untuk terlihat bagus dan menarik. Sekitar 40% wanita mengaku khawatir berkepanjangan dengan bentuk tubuh sehabis melahirkan paling banyak mengkhawatirkan penambahan berat badan, akan tetapi penambahan berat badan selama kehamilan adalah hal yang wajar setelah melahirkan biasanya secara perlahan berat badan dapat kembali ke berat normal sebelum hamil (Anna, 2013).

Perubahan dalam berat badan ibu pasca melahirkan dapat menyebabkan terbentuknya *stretch marks* karena kurangnya elastisitas kulit. Hal ini sejalan dengan pernyataan dokter Adrian (2016) bahwa

ketika kulit meregang dengan cepat akibat anggota tubuh mengembang atau penambahan berat badan, lapisan di bawahnya muncul ke permukaan dan kondisi ini biasa disebut dengan *stretch marks*. Menurut Krieger (dalam Sukmasari, 2015) berdasarkan *American Congress of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), empat minggu atau sebulan pasca melahirkan, wanita umumnya kehilangan sembilan kg berat badannya. Baru enam bulan setelah melahirkan, rahim sudah kembali ke ukuran normal sehingga perut terlihat lebih datar dan kecil. Meski begitu, sekitar satu dari lima wanita mengatakan merasa tertekan dan tidak puas dengan bentuk tubuhnya pasca melahirkan dengan alasan utama untuk cepat kembali langsing karena suami tidak suka dengan penampilan setelah melahirkan (Anna, 2013).

Pandangan yang negatif pada penampilan ibu pasca melahirkan dari suami ataupun lingkungan sekitar dapat mempengaruhi harga diri (harga diri) ibu karena menurut Hurlock (1993), peningkatan harga diri tidak hanya dipengaruhi penampilan fisik, penambahan usia, namun juga dipengaruhi oleh pandangan dari keluarga dan kelompok individu tersebut. Harga diri merupakan evaluasi individu tentang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat

dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya sendiri apa adanya (Santrock, 1998).

Menurut Moore dan Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) harga diri cenderung memiliki keterkaitan yang kuat terhadap persepsi diri pada satu domain tertentu yaitu penampilan fisik. Ketika ibu merasa tubuhnya mengalami banyak perubahan pasca melahirkan akan muncul penilaian dan pikiran negatif terhadap penampilan fisik tubuhnya. Rosen dan Reiter (1996) menyatakan jika individu sangat fokus pada pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial disebut juga *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction (Ogden, 2003), adalah kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh individu sebenarnya atau dapat juga dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Selanjutnya menurut Schilder (dalam Grogan, 2008) bahwa dasar *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) dibentuk oleh pikiran negatif tentang penampilan seseorang, misalnya pikiran tentang ketidakpuasan pada bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, atau keyakinan bahwa orang lain tidak menyukai bentuk tubuhnya.

Kelainan dalam persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk

tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki atau disebut dengan *body dissatisfaction* atau *negative body image* (Anonim C, 2003). Melliana (2006) juga mengatakan jika seorang perempuan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri, berarti perempuan tersebut tidak puas terhadap dirinya sendiri karena memandang dirinya berdasarkan atas penampilanya.

Individu yang menderita ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya cenderung memiliki *harga diri* (harga diri) yang rendah, dan tidak memiliki *coping stress* yang baik (Hatata, Awaad, & Refaat, 2009). Hal tersebut sesuai dengan yang Secord dan Jourard (dalam Grogan, 2008) kemukakan bahwa kepuasan seseorang terhadap tubuhnya sangat berhubungan dengan harga diri, dengan kata lain orang yang memiliki kepuasan tubuh yang tinggi akan cenderung memiliki harga diri yang rendah dan jika orang memiliki rasa kepuasan tubuh yang rendah juga akan cenderung memiliki harga diri yang tinggi.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Devlin, Ross dan Kotchick (2008), hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat *body dissatisfaction* dan tingkat harga diri, sehingga tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi dikaitkan dengan rendahnya tingkat harga diri. Karena menurut subjek dalam penelitian ini kebugaran dan penampilan memainkan peran penting dalam hubungan

dan kegiatan sosial, individu yang mengalami perasaan ketidakpuasan tubuh dapat mengakibatkan rendahnya harga diri.

Berdasarkan uraian, ibu pasca melahirkan dapat mengalami perubahan tubuh yang sangat drastis seperti penambahan berat badan dan *stretch marks*. Perubahan emosi juga sering dialami oleh ibu pasca melahirkan karena adanya kekhawatiran dan perasaan tertekan akan penilaian negatif dari oranglain terhadap tubuhnya yang dianggap tidak ideal. Penampilan fisik yang dinilai ibu secara negatif dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan malu ketika berada di lingkungan sosial yang biasa disebut dengan *body dissatisfaction*. Penampilan fisik juga merupakan salah satu hal yang menyebabkan tinggi rendahnya harga diri. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dan harga diri pada ibu pasca melahirkan.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu pasca melahirkan, dengan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti yaitu ibu pasca melahirkan secara normal maupun *caesar* dengan kurun waktu lebih dari enam bulan pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penarikan sampel yang digunakan dengan cara sengaja atau langsung kepada orang yang dianggap dapat mewakili karakteristik-karakteristik populasi (Pasalong, 2012).

Harga diri adalah penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri dari berbagai sudut pandang yang berbeda baik secara positif ataupun negatif. Di dalam penelitian ini harga diri akan diukur dengan skala harga diri, dimana alat ukurnya berdasarkan aspek-aspek harga diri dari Felker (1974) yaitu perasaan

diterima, perasaan mampu dan perasaan berharga. Skala ini memiliki aitem sejumlah 50 butir dengan reliabilitas sebesar 0.758.

Body dissatisfaction adalah perasaan tidak puas akan bentuk dan ukuran tubuh dimana individu menjadi sangat fokus pada pikiran akan penilaian yang negatif terhadap keadaan fisiknya. Dalam penelitian ini *body dissatisfaction* akan diukur dengan skala *body dissatisfaction*, dimana alat ukurnya berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* dari Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) yang terdiri dari empat aspek yaitu persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*), membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain (*comparative perception of body image*), sikap yang fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*), perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (*severe alteration in body perception*), yang dikenal dengan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34). Aitem dalam skala ini berjumlah 34 butir dengan reliabilitas sebesar 0.953.

Teknik analisis korelasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji korelasi

product moment dari Pearson dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*). Pengujian ini dilakukan untuk menguji hipotesis, yaitu untuk menyatakan ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan harga diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *body dissatisfaction* dan *harga diri* pada ibu pasca melahirkan. Dari hasil perhitungan yang dilakukan, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan harga diri. Hal ini dapat dilihat dari koefisien korelasi (r) kedua variabel sebesar $-0,040$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,352$. Ibu pasca melahirkan memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah dan tingkat harga diri yang sedang. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan *harga diri* ditolak. Hal tersebut dikarenakan, ibu pasca melahirkan merasa bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) bukan hal utama yang dapat mempengaruhi tingkat harga dirinya, melainkan keberhasilan melewati masa kehamilan terutama proses melahirkan sebagai suatu pencapaian yang diharapkan, mampu melakukan tugas sebagai seorang ibu dan perasaan puas karena ibu merasa menjadi wanita sejati itu yang mempengaruhi tingkat harga diri ibu. Pemikiran ibu mengenai bentuk tubuh teralihkan oleh rasa bahagia akan kehadiran

anak, ibu menyadari bahwa anak lebih membutuhkan perhatian dan menjadi hal utama untuk di khawatirkan saat pasca melahirkan.

Bagi sebagian ibu kehamilan dan melahirkan merupakan proses yang menyenangkan dan membahagiakan serta berdampak positif dalam kehidupannya, meskipun ibu mengetahui bahwa akan mengalami perubahan baik fisik dan psikologis akan tetapi ibu menyadari bahwa hal tersebut adalah peristiwa yang alamiah dan normal. Seperti yang dikemukakan oleh Havighurst (dalam Hurlock, 1980) bahwa wanita yang hamil dan melahirkan merupakan ciri dari tugas perkembangan pada masa dewasa muda diantaranya mulai membina keluarga, mengasuh anak, dan mengelola rumah tangga. Pada umumnya ibu pasca melahirkan memang menyadari bahwa perubahan bentuk tubuh akan menimbulkan kekhawatiran dan perasaan tidak puas dalam dirinya, tetapi seiring berjalannya waktu hal itu akan segera teralihkan oleh kesibukan ibu mengurus anak, yang setiap saat membutuhkan perhatian khusus sehingga pemikiran ibu tidak terlalu tertuju pada perubahan bentuk tubuh yang dialaminya. Menurut Kartono (2007) setelah anak lahir, anak dirasakan sebagai obyek kasih sayang yang terpisah dari ibu. Perasaan terpisah dan bahagia juga disertai dengan berbagai macam kecemasan seperti akan keselamatan bayi, kecemasan tidak dapat menyusui bayi, dan perawatan yang baik untuk bayi.

Dapat dikatakan bahwa perubahan bentuk tubuh yang dialami ibu pasca melahirkan bukan menjadi hal utama untuk dikhawatirkan, karena dengan kehadiran anak ibu merasa anak yang lebih utama untuk dikhawatirkan. Prawitasari (2012) menyatakan bahwa terjadi percampuran rasa saat ibu menyambut anak yang telah lahir seperti perasaan bahagia dan kebanggaan menjadi perempuan sejati. Ibu merasa puas dan bangga akan pencapaian yang telah diraih yaitu dapat melalui proses melahirkan dan mampu melakukan tugas sebagai seorang ibu.

Berdasarkan hasil perhitungan skala *mean* empirik, harga diri yang dimiliki ibu pasca melahirkan berada pada kategori sedang. Hal itu dikarenakan ibu menganggap bahwa perubahan tubuh yang terjadi merupakan bukti bahwa proses kehamilan dan melahirkan merupakan hal yang tidak mudah untuk dilewati sehingga ibu merasa bangga dan dirinya berharga karena dapat melalui hal tersebut. Menurut Utami (2014), jika individu sudah puas terhadap apa yang dimiliki maka akan lebih menghargai diri sendiri, lebih dapat mensyukuri apa yang dimiliki, tidak akan menyalahkan diri sendiri dengan keadaan yang dimiliki, sehingga idividu akan memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki.

Perhitungan kategorisasi harga diri berdasarkan usia dalam penelitian ini dengan rentang usia 21 sampai dengan 39 tahun yang dibagi menjadi tiga kelompok yaitu usia 21-26, usia 27-32, dan usia 33-39 semua berada

pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan tingkat harga diri ibu pasca melahirkan pada rentang usia 21-39 tahun masih berada pada kategori dewasa, ditentukan oleh beberapa faktor di antaranya adalah ibu merasa sudah berhasil melewati proses melahirkan, dan berusaha memenuhi tugas-tugas dalam mengurus anak pasca melahirkan. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Coopersmith (1967), bahwa terdapat aspek kemampuan dalam harga diri, yang berarti sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas atau pekerjaan dengan baik dari level yang tinggi.

Kategorisasi harga diri berdasarkan status pekerjaan dalam penelitian ini yaitu bekerja dan tidak bekerja berada pada kategori sedang, hal ini dikarenakan ibu pasca melahirkan yang bekerja ataupun tidak bekerja akan tetap hidup dengan lingkungan sosial dan menerima berbagai macam pandangan mengenai dirinya, khususnya pada bentuk tubuh dan pengalaman pasca melahirkan yang baru saja ibu lalui. Jika ibu menerima pandangan positif, serta penerimaan dari oranglain itu menunjukkan hubungan yang baik, hubungan dengan oranglain termasuk teman dan keluarga dapat mempengaruhi harga diri. Sejalan dengan pernyataan Luthan (2003) bahwa salahsatu yang mempengaruhi harga diri yaitu dari lingkungan, lingkungan yang menerima individu akan memberikan peningkatan kebutuhan harga diri, namun jika lingkungan

menolak individu maka akan menimbulkan kekecewaan terhadap individu tersebut dan menjadi tidak percaya diri sehingga individu tersebut akan menarik diri dari lingkungan serta mengakibatkan rendahnya harga diri.

Kategorisasi harga diri berdasarkan melahirkan anak pertama, kedua, dan ketiga berada pada kategori sedang, hal ini disebabkan karena kelahiran bayi merupakan peristiwa yang penting bagi ibu tidak berbeda pada setiap urutan anak yang dilahirkan, ibu tetap dituntut menjalani kehidupan yang berbeda dan lebih banyak membutuhkan tanggung jawab saat pasca melahirkan, sebagian ibu berhasil dan mampu dalam menyesuaikan peran serta aktivitas tersebut namun sebagian lainnya kurang berhasil. Ibu yang kurang berhasil dengan tugas barunya pasca melahirkan akan menyebabkan timbulnya perasaan tidak mampu, tidak berharga, tidak percaya diri dan cemas yang akan menghambat ibu untuk mengurus diri dan keluarga. Menurut Rusli (2011) tuntutan keadaan wanita saat harus berperan sebagai ibu menjadikannya harus berhati-hati dan selalu penuh tanggung jawab, untuk itulah ibu membutuhkan penyesuaian dalam menghadapi peran serta aktivitas baru. Melahirkan dan mampu menjalani tugas sebagai seorang ibu untuk anak pertama, kedua maupun ketiga merupakan suatu pencapaian yang selalu diharapkan. Menurut Felker (1974) terdapat aspek harga diri salah satunya yaitu perasaan mampu, perasaan yang individu rasakan saat

dirinya mampu mencapai suatu hasil yang di harapkan.

Kategorisasi harga diri berdasarkan proses melahirkan dalam penelitian ini yaitu secara normal dan secara *caesar* berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan pada setiap tahap kehamilan dan sampai pada proses melahirkan ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis, ibu sudah memikirkan kemungkinan-kemungkinan perubahan yang akan terjadi dengan tubuhnya saat sudah melalui proses melahirkan, dan sebagian ibu juga berpikir bahwa hal tersebut adalah normal serta alami, terlebih ibu merasa sangat bangga karena bisa melalui proses berharga tersebut melalui proses melahirkan secara normal maupun *caesar*. Menurut Felker (1974) terdapat aspek harga diri yaitu perasaan berharga (*feeling of worth*) yaitu merupakan perasaan yang sering muncul dari pernyataan yang sifatnya pribadi seperti: pandai, baik, perasaan harga diri menyatakan (menilai) positif atau menghormati diri.

Kategorisasi berdasarkan usaha yang dilakukan untuk mengembalikan bentuk tubuh dalam penelitian ini ibu melakukan senam, menjalani diet, dan olahraga berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan karena ibu pasca melahirkan melakukan usaha untuk mengembalikan bentuk tubuh saat lebih dari enam bulan pasca melahirkan bentuk tubuhnya belum kembali seperti sebelum kehamilan maka ibu merasa ingin mengubahnya dengan senam, diet ataupun olahraga untuk menjaga kesehatan dan bentuk

tubuhnya. Ketika ibu berusaha mengatasi masalah tersebut, timbul keinginan untuk lebih di hargai oleh lingkungannya, karena selain telah berhasil melewati proses melahirkan dan memenuhi tugas mengurus anak, keinginan untuk terlihat lebih menarik dalam penampilan menjadi hal yang juga terlintas dipikiran ibu.

Menurut Coopersmith (1967) Individu dapat mengurangi, mengubah, atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan dirinya dari orang lain atau lingkungan, pemaknaan individu terhadap keadaan tergantung pada cara mengatasi keadaan tersebut, dan tujuannya. Cara individu mengatasi keadaan akan mencerminkan bagaimana individu mempertahankan harga diri dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, dan tidak berarti. Individu yang dapat mengatasi kekurangan yang dimiliki adalah individu yang dapat mempertahankan harga diri. Oleh karena itu ibu akan lebih berusaha untuk menjaga tubuhnya dengan baik pasca melahirkan daripada terlalu mencemaskan perubahan tubuh yang terjadi, ibu akan melakukan tindakan-tindakan yang lebih selektif dan bijak seperti senam, diet atau olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, yaitu tidak ada hubungan *body dissatisfaction*

dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. Selain itu, dalam hasil penelitian ini ditemukan bahwa sampel memiliki *body dissatisfaction* yang berada pada kategori yang rendah serta harga diri yang berada pada kategori yang sedang. Maka hubungan antara *body dissatisfaction* dan harga diri pada ibu pasca melahirkan tidak dapat diterima.

Ada beberapa saran terkait hasil penelitian ini. Pertama, perubahan yang terjadi pada tubuh pasca melahirkan memang drastis akan tetapi tugas dan perhatian terhadap anak merupakan hal yang juga penting, maka dari itu penampilan bentuk tubuh bukan hal yang harus dikhawatirkan secara mendalam karena itu wajar dan alami untuk seorang ibu yang telah melalui proses melahirkan, agar ibu juga dapat menilai tubuh secara positif sehingga harga diri yang dimiliki ibu juga tinggi. Kedua, diharapkan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang berbeda, atau sampel yang sama ibu pasca melahirkan namun dengan status bekerja, untuk melihat apakah terdapat perbedaan *body dissatisfaction* dan harga diri dengan ibu pasca melahirkan yang memiliki karakteristik seperti pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, K. (2016). *Wanita dan fenomena stretch mark*. Diunduh dari www.alodokter.com. (Diakses tanggal 21 Juli 2018 pukul 14.15).

Anna, L. K. (2013). *1 dari 5 Wanita ingin cepat langsing setelah melahirkan*.

Diambil dari www.kompas.com. (Diakses tanggal 12 Oktober 2017 pukul 12.40).

Astuti, T. (2017). *12 Cara merawat tubuh setelah melahirkan normal*. Diunduh dari <https://hamil.co.id/pasca-hamil/kesehatan-ibu/cara-merawat-tubuh-setelah-melahirkan>. (Diakses tanggal 28 Januari 2018 pukul 11.03).

Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press.

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self esteem*. San Fransisco: Freeman Press.

Devlin, J., Ross, L., & Kotchick, B. (2008). Body dissatisfaction and self-esteem among male college students. *Modern Psychological Studies*, 13(2), 102-110.

Felker, D.W. (1974). *The development of self esteem*. New York: William Marraow & Company.

Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Second edition. New York: Routledge.

Hatata H., Awaad, M., El. S. M., & Refaat, G. (2009). Body image dissatisfaction and

- its relationships with psychiatric symptomatology, eating beliefs and self esteem in Egyptian female adolescents. *Journal of Current Psychiatry*, 16(1), 35-45.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hestianingsih. (2013). 20% Wanita merasa harus turun berat badan pasca melahirkan karena suami. Diambil dari https://wolipop.detik.com/read/2013/08/02/111832/2322411/849/20-wanita-merasa-harus-turun-berat-badan-pasca-melahirkan-karena-suami-?_ga=2.172231723.948709327.1526223547-159189822.1492238757. Jakarta. (Diakses tanggal 14 Oktober 2017 pukul 19.00)
- Kartono, K. (2007). *Psikologi wanita 2 mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Lutan, R. (2003). *Self esteem: Landasan kepribadian*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: Pelangi Aksara.
- Ogden, J. (2003). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. Oxford: Blackwell.
- Pasalong, H. (2012). *Metode penelitian administrasi publik*. Bandung: Alfabeta.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1996). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consultation and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Rusli, R. A. (2011). Perbedaan depresi pasca melahirkan pada ibu primipara ditinjau dari usia ibu hamil. *Insan*, 1, 21-31.
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescence*. 7th edition. Boston: McGraw Hill, Inc.
- Sari, D. S. (2016). *Persalinan normal vs operasi caesar? pahami, pilih dan tentukan dari sekarang*. Diunduh dari <http://www.kemangmedicalcare.com/km-c-tips/tips-dewasa/1019-persalinan-normal-vs-operasi-caesar-pahami-pilih-dan-tentukan-dari-sekarang.html>. (Diakses tanggal 05 Februari 2018 pukul 15.30).
- Sukmasari, R. N. (2015). *Usai melahirkan butuh waktu berapa lama bobot ibu kembali seperti semula*. Diunduh dari <https://health.detik.com/read/2015/03/28/121817/2872311/764/usai-melahirkan->

butuh-waktu-berapa-lama-bobot-ibu-
kembali-seperti-semula. Pada tanggal 01
January 2018.

Utami, W. T. (2014). *Hubungan antara citra
tubuh dengan perilaku konsumtif
kosmetik make up pada mahasiswi*.
Skripsi (tidak diterbitkan) Surakarta:
Universitas Muhammadiyah Surakarta.

PENGARUH KONTEN *INFLUENCER* DI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA AKHIR

Asrini Mahdia

*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
asrinimahdia@staff.gunadarma.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui pengaruh konten influencer di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir. Subjek penelitian adalah 111 mahasiswa psikologi universitas X tingkat satu dan dua dengan rentang usia 17-21 tahun yaitu yang sudah memasuki periode remaja akhir. Metode yang digunakan adalah metode korelasional yang akan dianalisis dengan analisis koefisien korelasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi yang didapat adalah kuat dan positif. Positif maksudnya terjadi hubungan searah antara konten influencer di media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja akhir. Bila konten influencer sering ditonton maka akan terjadi pembentukan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir. Pembentukannya bersifat positif, sehingga apabila remaja sering melihat konten influencer, kesejahteraan psikologisnya juga akan meningkat.

Kata kunci: *konten influencer, media sosial, kesejahteraan psikologis, remaja akhir*

Abstract

This study was conducted to determine the effect of influencer content on social media on the psychological well-being of late adolescents. The subjects were 111 psychology students of Gunadarma University, level one and two, with an age range of 17-21 years, who were in their late teens. The method used is the correlational method which will be analyzed by correlation coefficient analysis. The results showed the correlation value obtained was strong and positive. Positive means that there is a direct relationship between influencer content on social media and the psychological well-being of late teens. When an influencer content is watched frequently there will be a formation of psychological well-being in the late teens. The formation is positive, so if teenagers often see influencer content, their psychological well-being will also increase.

Keywords: *influencer content, social media, psychological well-being, late adolescent*

PENDAHULUAN

Komunikasi adalah salah satu aktivitas yang dilakukan oleh individu dalam menjalani hidupnya khususnya untuk saling bertukar informasi (Sears, 1985). Komunikasi berbasis teknologi saat ini mulai berkembang dengan dukungan internet, salah satunya komunikasi dengan menggunakan media sosial. Komunikasi di media sosial merupakan bentuk komunikasi media baru

yang sudah menggeser posisi media lama seperti televisi dan radio. Saat ini informasi *real-time* berbasis audio visual di media sosial justru lebih diminati.

Media sosial yang terdiri atas *Youtube, Twitter, Facebook* dan *Instagram* adalah saluran-saluran komunikasi digital untuk berbagi foto dan video dimana penggunaanya juga sekaligus dapat membuat foto ataupun video sendiri dan dapat

membagikannya ke publik. Indonesia menduduki posisi keempat pengguna media sosial terbanyak di dunia, yaitu sebanyak 56 juta orang dari 150 juta pengguna internet. Masyarakat Indonesia adalah pengguna media sosial dengan usia rata-rata 18-24 tahun sebanyak 59 persen, usia 45-34 tahun sebanyak 30 persen, dan yang berusia 34-44 tahun sebanyak 11 persen. Sebanyak 49 persen adalah wanita dan 51 persen adalah pria. Mayoritas pengguna media sosial adalah orang-orang dengan rentang usia 18 sampai 34 tahun (WeAreSocial, 2019).

Maraknya penggunaan media sosial kini tidak lagi hanya sebagai fasilitas untuk kebutuhan eksistensi pribadi. Kini media sosial sudah berubah fungsi menjadi sarana bisnis. Salah satu jenis bisnis yang sedang berkembang di media sosial adalah pemasaran secara digital dari beberapa orang yang dinamakan *influencer* yang memasarkan produk dengan cara memberi testimoni positif dan ajakan pembelian dalam bentuk gambar dan video melalui media sosial (Prilleltnsky, 2006).

Melalui profesinya, *influencer* mendapatkan banyak sorotan dari masyarakat dan secara otomatis memiliki banyak penggemar. Semakin lama masyarakat tidak hanya melihat konten testimoni dari produk namun juga konten pribadi yang ditampilkan oleh *influencer*. Seringkali terjadi konten *influencer* berisikan penggunaan kata kasar atau makian, atau bahkan tren gaya hidup berbudaya barat yang bebas mulai dari gaya

hubungan yang vulgar hingga gaya berpakaian yang terlalu seksi.

Banyak *influencer* yang mendapat teguran dari KPAI antara lain milik KN dan AG. Konten mereka sempat viral di dunia maya karena mengandung unsur-unsur yang dinilai negatif. Bahkan ada salah satu kalimat yang muncul dari salah satu video klip milik KN yang berbunyi “Tidak apa nakal, yang penting masih dalam batas wajar.” Konten tersebut mencapai 17 ribu kali tayangan dan dianggap menjadi tolak ukur cara hidup remaja di Indonesia.

Berdasarkan kasus tersebut, maka timbul permasalahan antara konten yang ditampilkan oleh *influencer* terhadap penontonnya yang lebih banyak berasal dari kalangan remaja. Tren-tren kontroversial tersebut berpotensi menjadi pengaruh buruk bagi kesejahteraan psikologis penonton terutama anak remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini sebagai penelitian.

Seorang mahasiswa fakultas psikologi universitas X angkatan 2019 berinisial IU dengan usia 20 tahun mengungkapkan bahwa semakin ia melihat konten dari *influencer*, semakin lama ia ingin hidup seperti para *influencer*. IU ingin membeli semua barang-barang yang dimiliki *influencer* dan ingin mencoba gaya hidup layaknya *influencer* tersebut. IU mengaku bahwa ia pun seringkali berbicara layaknya *influencer* yang ia gemari, berbicara baik ataupun berkata kasar. Terkadang ia

merasakan tindakan tersebut salah, namun ketika ia melihat lagi konten dari *influencer* yang ia gemari melakukan gaya hidup hedonisme dan berkata kasar, ia akan kembali mengabaikan perasaan bersalahnya tersebut. IU juga menyatakan bahwa disamping perasaan dan emosi negatif, setelah menonton konten *influencer* favoritnya ia justru merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, lebih termotivasi untuk berhubungan sosial, dan ia pun merasa lebih mampu mengembangkan dirinya.

Begitu pula yang dialami oleh HY, 18 tahun, mahasiswi fakultas psikologi universitas X angkatan 2018. Ia menyatakan bahwa para *influencer* memiliki teknik penyampaian informasi yang sangat detil dan menghibur dengan jenis konten yang sangat disukai remaja seusianya. Ia menyatakan bahwa ia menyukai mengetahui hal-hal baru karena membutuhkannya sebagai salah satu alat untuk meningkatkan eksistensi diri. Oleh karena itu, HY berpendapat bahwa dengan mengonsumsi konten *influencer*, ia merasakan efek positif secara psikologis. Ia mengungkapkan bahwa setelah melihat konten *influencer*, ia merasa lebih percaya diri, lebih mudah bersosialisasi, lebih terinspirasi untuk mencoba hal-hal baru.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti melihat bahwa konten para *influencer* memiliki korelasi terhadap kesejahteraan psikologis individu khususnya remaja akhir. Para remaja akhir ternyata menempati porsi besar dari pengguna media sosial dan merupakan penonton yang cukup banyak

dalam mengonsumsi konten *influencer*. Remaja akhir berada dalam periode usia yang cukup penting dalam kehidupan individu, yaitu terdiri atas periode transisi dan transformasi, Biswas (2007). Masa dimana banyak sekali permasalahan dalam usia, pencarian identitas diri. Remaja akhir berada pada masa dimana seringkali bermunculan pemikiran yang tidak realistis, serta merupakan masa menuju kedewasaan (Krori, 2011). Periode remaja akhir juga merupakan periode adaptasi pada transformasi kehidupan dan harapan sosial baru, (Hurlock, 1980). Peneliti mengambil objek penelitian yaitu mahasiswa fakultas psikologi Universitas Gunadarma semester satu karena rata-rata mahasiswa tersebut memiliki rentang usia 17-21 tahun yaitu ketika mereka berada pada fase remaja akhir. Mahasiswa universitas Gunadarma merupakan mahasiswa yang sudah paham digital dan rata-rata memiliki media sosial aktif serta sudah mengikuti dua sampai lima *influencer* di setiap akun media sosial mereka.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh positif dari konten influencer di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat satu Universitas Gunadarma angkatan 2018 sampai 2019 sebagai partisipan. Metode pengumpulan data yang digunakan

adalah metode survei. Partisipan di dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat satu jurusan Psikologi yang berkuliah di universitas Gunadarma, Depok. Rentang usia partisipan adalah 17-21 tahun.

Pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner atau angket, yaitu daftar pertanyaan yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dari responden. Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala milik Ryff (1989). *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) merupakan alat untuk mengukur kesejahteraan psikologis individu (*psychological well-being*), terdapat enam dimensi untuk mengukur kesejahteraan psikologis yakni: *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relation with others, purpose in life, dan self-acceptance*. Pilihan jawaban terentang 1-5 mulai dari Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai. Reliabilitas skala ini adalah 0.935.

Skala yang digunakan untuk mengukur konten *influencer* adalah skala SMIS (*Social Media Influencer Scale*) yang berisi tiga macam dimensi yaitu keyakinan, ketika *influencer* mempercayai diri mereka sendiri dalam membuat konten. Kemudian keaslian, konten *influencer* itu asli dan dapat dihubungkan dengan pengikut mereka. Dimensi ketiga adalah interaktivitas, dimana *influencer* bekerja sama dengan penonton untuk meminta umpan balik (Glucksman, 2018).

Partisipan dalam penelitian ini telah bersedia secara sukarela untuk mengikuti penelitian ini. Data-data penelitian juga dijaga kerahasiaan oleh tim peneliti sehingga etika penelitian di dalam riset ini telah ditegakkan. Analisis data akan dibantu dengan menggunakan komputer program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 24.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan hubungan antara variabel X (konten *influencer* di media sosial) dengan variabel Y (kesejahteraan psikologi remaja akhir) sebesar 0.63 ($p < .01$). Nilai korelasi ini memiliki sifat yang kuat dan positif. Positif berarti terjadi hubungan searah antara konten *influencer* di media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir.

Variabel kesejahteraan psikologis (Y) memiliki skor rerata 97.05, serta variasi skor yang muncul terentang dari skor minimum 57, dan skor maksimum 110. Melalui hasil analisis ditemukan bahwa variabel kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi yaitu memiliki frekuensi sebesar 13 mahasiswa (11%), kesejahteraan psikologis tinggi memiliki frekuensi sebesar 52 siswa (48%), kesejahteraan psikologis sedang memiliki frekuensi sebesar 38 siswa (35%), kesejahteraan psikologis rendah memiliki frekuensi sebesar 8 siswa (6%), dan kesejahteraan psikologis sangat rendah memiliki frekuensi 0 (0%).

Pada variabel konten *influencer* di media sosial (X) memiliki skor rerata 167.09, serta variasi skor yang muncul terentang dari skor minimum 120, dan skor maksimum 226. Hasil analisis ditemukan bahwa konten *influencer* media sosial sangat baik memiliki frekuensi sebesar 19 mahasiswa (17%), konten *influencer* baik memiliki frekuensi sebesar 64 siswa (58%), konten *influencer* cukup baik memiliki frekuensi sebesar 28 mahasiswa (25%), konten *influencer* kurang baik dan sangat kurang baik memiliki frekuensi 0 (0%).

Berdasarkan pengolahan SPSS dengan analisis korelasi antara konten *influencer* di media sosial dan kesejahteraan psikologis diperoleh hasil korelasi sebesar 0.63 pada taraf signifikan 1%. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konten *influencer* di media sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi mahasiswa menonton konten *influencer* yang ditampilkan di media sosial, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Koefisien determinasi sebesar 40.85%, hal ini berarti kesejahteraan psikologis memberikan sumbangan kepada tayangan konten *influencer* di media sosial sebesar 40.85% dan sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data distribusi skor rata-rata komponen variabel yang lebih besar dari rata-rata total skor variabel kesejahteraan psikologis lainnya

adalah komponen penguasaan lingkungan dengan rata-rata skor sebesar 450, dan komponen dengan rata-rata skor paling kecil adalah komponen pengembangan kepribadian dengan rata-rata skor sebesar 396 yang merupakan komponen yang belum dominan pada mahasiswa atau remaja akhir.

Hasil penelitian di atas juga didukung beberapa penelitian lain yang menyatakan bahwa konten para *influencer* di media sosial dapat membawa dampak positif berupa kesejahteraan psikologis bagi para remaja yang mengonsumsinya. Salah satu penelitian eksperimen membuktikan bahwa para remaja yang memiliki media sosial dan mengikuti konten-konten di dalamnya, termasuk salah satunya adalah konten para *influencer*, terbukti mengalami peningkatan dalam hal kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologisnya, (Gallagher, 2017). Penelitian lain menyatakan bahwa banyak sekali dampak positif dari konten media sosial termasuk konten di dalamnya adalah konten *influencer* bagi kesejahteraan psikologi dan perkembangan para remaja yang antara lain membantu mengembangkan kesadaran sosial mereka akan masyarakat dan dunia, konten *influencer* dapat membantu mengembangkan ketrampilan sosial yang bermanfaat untuk memperluas lingkaran sosial remaja, mampu menginspirasi para remaja, serta mampu mengembangkan dan menyempurnakan ketrampilan motorik mereka, (Lad, 2017). Sementara itu penelitian lain menyatakan bahwa *influencer* mampu menjadi teladan

positif dengan meningkatkan motivasi remaja yang mengikuti berbagai konten media sosialnya, bahkan *influencer* juga terbukti mampu menjadi panduan remaja untuk mencapai kesuksesan. Remaja akan memiliki kemampuan untuk menginspirasi orang lain, mampu mengembangkan komitmen sosialnya dan remaja dapat lebih bertoleransi dalam kehidupan bermasyarakat, serta memiliki kemampuan untuk mencari jalan keluar dari berbagai hambatan. Dampak positif tersebut akan mampu membuat para remaja memiliki pola pikir terbuka nantinya karena sudah mengalami proses perkembangan yang cenderung mengarah pada panutannya, yakni para *influencer*, (Bush & Clark, 2001). Ada juga penelitian yang membuktikan bahwa tidak hanya dari kesejahteraan psikologis, namun konten media sosial para *influencer* membawa dampak positif bagi kepuasan hidup para remaja. Hal tersebut dikarenakan konten *influencer* mampu memotivasi para remaja untuk lebih terbuka dengan lingkungan, lebih meningkatkan kemampuan bersosialisasi, dan mampu meningkatkan kepercayaan diri mereka (Dogan, 2016).

Menurut Hurlock (1980) salah satu karakteristik kesejahteraan psikologis yang sempurna yaitu penerimaan sosial karena individu mampu dinilai positif oleh orang lain, dapat berpartisipasi aktif dalam segala hubungan sosial, dan mampu meningkatkan keinginan untuk lebih bersahabat dalam hubungannya dengan orang di sekitarnya. Karakteristik tersebut dapat membuat

individu mengalami situasi kehidupannya diwarnai dengan kebahagiaan. Kebahagiaan ini didukung oleh faktor-faktor *achievement* (pencapaian prestasi), *acceptance* (penerimaan dari orang lain), dan *affection* (perasaan dicintai atau disayangi orang lain).

Influencer dinilai oleh para penontonnya sebagai sosok yang meyakinkan dan dapat dipercaya mengenai hal-hal yang dibicarakannya baik sekedar pendapat atau ulasan mengenai sebuah produk. *Influencer* juga ahli dalam membuat konten yang menarik dan bagus dalam mengedit hasil konten sehingga bisa dinikmati penonton. *Influencer* pun juga memiliki daya tarik dan memiliki kesamaan minat pada bidang-bidang tertentu seperti travelling, fashion, gaming, film, musik, dan lain-lain. *Influencer* juga menimbulkan kekaguman kepada para remaja yang menonton dimana hal ini bisa dikategorikan dalam kekuasaan rujukan yang berarti seseorang dianggap berkuasa apabila dijadikan teladan oleh orang lain atau menimbulkan kekaguman pada orang lain, seperti yang dilakukan *influencer* kepada penontonnya.

Isi konten *influencer* sudah menggunakan bahasa sehari-hari yang mudah dimengerti dan bersifat informatif serta menghibur sehingga bisa menjadi jenis konten yang diterima kebanyakan mahasiswa. Mayoritas mahasiswa mengakui bahwa konten *influencer* adalah jenis konten yang sedang populer dan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri. Mereka juga mengakui

jika menonton konten *influencer* sudah menjadi sebuah kegemaran dan sudah berkembang menjadi kebutuhan karena konten para *influencer* mampu memberikan hiburan, memberi inspirasi dan menambah informasi sesuai kebutuhan mereka.

Mengenai penggunaan kata berkonotasi negatif/kasar dalam konten *influencer*, ada perbedaan yang tipis antara ketidaksetujuan dan keraguan. Hal ini disebabkan penggunaan kata kasar itu relatif. Sebuah kata yang dianggap makian oleh seseorang belum tentu sebuah makian bagi orang lain (Yusuf, 2011). Sebagian merasa tersinggung dan menganggap tidak mendidik, sebagian lagi menganggap bahwa penggunaan kata kasar tersebut hanyalah bagian dari hiburan. Penggunaan kalimat kasar juga untuk beberapa orang sudah menjadi kebiasaan yang tidak bisa dihindari. Keinginan untuk mencoba tren-tren yang dicontohkan oleh *influencer* mendapat hasil yang beragam. Mayoritas ingin mencoba apabila hal tersebut dianggap positif oleh mereka. Sebuah tren yang dinilai positif seperti mengunjungi tempat wisata, mencoba produk kecantikan, atau mencoba kuliner, diakui ingin dicoba oleh para remaja. Sedangkan untuk tren yang dinilai negatif seperti berpakaian terbuka atau berkata kasar, tidak ingin dicoba oleh para remaja, walau tidak sedikit yang mempertimbangkan dan merasakan bahwa mereka mengeluarkan kata kasar dikarenakan mengonsumsi konten *influencer*.

Dengan demikian dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh konten *influencer* terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir, dalam hal ini mahasiswa fakultas psikologi tingkat satu universitas Gunadarma.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi positif. Berarti terdapat pengaruh konten *influencer* di media sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja akhir. Nilai korelasi yang diperoleh kuat dan positif. Hal ini menunjukkan apabila konten *influencer* sering dilihat dan dikonsumsi oleh para remaja akhir tersebut, maka akan ada peningkatan positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada beberapa pihak, di antaranya adalah remaja akhir atau mahasiswa tingkat satu fakultas psikologi Universitas Gunadarma untuk dapat memilih jenis konten dari media untuk dikonsumsi karena mampu berdampak pada kesejahteraan psikologis, baik itu positif ataupun negatif. Mengonsumsi konten *influencer* cukup disarankan karena berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis, namun perlu tetap disaring konten yang positif dan negatif agar tidak berpotensi sebaliknya bagi kesejahteraan psikologis para remaja. Sementara itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dengan penelitian serupa dapat mengedukasi para remaja untuk dapat lebih

bijaksana dalam memilih konten dan memberi pengetahuan untuk mengolah informasi menjadi hasil yang baik dan berbeda, yang dapat berkontribusi terhadap kehidupan bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Biswas, U. N. (2007). Promoting health and well being in lives of people living with HIV and AIDS. *Psychology developing societies*, 19(2), 215-247.
- Bush, A. J., Martin, C. A., & Clark, P. W. (2001). The effect of role model influence on adolescents' materialism and marketplace knowledge. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 27-36.
- Dogan, U. (2016). Effects of social network use on happiness, psychological well-being, and life satisfaction. *Education and Science Journal*, 250-252.
- Gallagher, S. M. (2017). The influence of social media on teen's self-esteem. *Unpublished thesis*. Glassboro: Rowan University.
- Glucksman, M. (2018). The rise of social media influencer marketing on lifestyle branding. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 78-79.
- Hurlock, E. B. (1980). *Development psychology*, Fifth Edition. New York: McGraw Hill.
- Krori, S. D. (2011). Developmental psychology. *Homeopathic Journal*, 3-4. <http://www.homeorizon.com/homeopathicarticles/psychology/developmental-psychology>
- Lad, H. (2017). The positive and negative impact of social media on education, teenagers, business, and society. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 2-4.
- Prilleltnsky, I., & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting well being*. New Jersey: John Wiley & Son.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(57), 1069-1081.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1985). Psikologi sosial. Alih bahasa: Michael Adryanto. Jakarta: Erlangga.
- We Are Social. (2019). *Digital in 2019*. Retrieved July 26, 2019, dari <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA MERANTAU YANG TINGGAL DI TEMPAT KOS

¹Ghifari Rizky Pahlevi, ²Henny Regina Salve²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

²alve_7@yahoo.com

Abstrak

Pada saat ini terdapat fenomena mahasiswi yang merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan ketika merantau kecenderungan mahasiswi banyak yang tinggal di tempat kost karena bagi mahasiswi tinggal di kostan merupakan alternatif terbaik untuk mendapat tempat tinggal selama masa studinya. Merantau merupakan suatu istilah yang digunakan masyarakat untuk menyebut seseorang yang pergi dari kampung halamannya untuk menetap serta bekerja atau mencari pendidikan dan pulang ketika ada hari besar atau kepentingan saja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Adapun pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuisioner dalam mengukur skala regulasi emosi dan resiliensi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 120 responden dengan pengambilan sampel terhadap subjek menggunakan teknik sampling purposive. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson (2-tailed), diketahui nilai signifikansi sebesar 0,773 ($p < 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak termasuk ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi resiliensi mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Kata kunci: regulasi emosi, resiliensi, mahasiswi, merantau, tempat kost

Abstract

At this time there is a phenomenon of students who migrate to get a better education and when they migrate, many students tend to live in boarding houses because for students living in boarding houses is the best alternative to get a place to stay during their studies. Wandering is a term used by the community to refer to someone who goes from his hometown to settle and work or seek education and go home when there are holidays or interests only. The purpose of this study is to measure the relationship between emotional regulation and resilience among female students who migrate and live in boarding places. The method used in this research is quantitative method. The data collection in this study was carried out using a questionnaire in measuring the scale of emotion regulation and resilience. The sample in this study amounted to 120 respondents with a sample of subjects using purposive sampling techniques. Based on the results of data analysis conducted using the Pearson correlation technique (2-tailed), a significance value of 0.773 ($p < 0.05$) is found, which means there is no relationship between emotional regulation and resilience of female students who migrate and live in boarding houses. This shows that emotional regulation is not included in psychological factors that influence resilience of female students who migrate and live in boarding houses.

Keywords: emotion regulation, resilient, female students, migration, boarding house

PENDAHULUAN

Pada saat ini terdapat fenomena mahasiswi yang merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan ketika merantau kecenderungan mahasiswi banyak yang tinggal di tempat kost karena bagi mahasiswi tinggal di kostan merupakan alternatif terbaik untuk mendapat tempat tinggal selama masa studinya. Dibanding tinggal dirumah kontrakan para mahasiswi lebih memilih untuk tinggal di kostan bersama teman baru (Pratiwi, 2015).

Merantau merupakan suatu istilah yang digunakan masyarakat untuk menyebut seseorang yang pergi dari kampung halamannya untuk menetap serta bekerja atau mencari pendidikan dan pulang ketika ada hari besar atau kepentingan saja. Hal ini awalnya merupakan suatu kebiasaan orang Minangkabau, namun seiring perkembangan jaman istilah ini tidak hanya digunakan orang Minangkabau saja, tetapi juga digunakan masyarakat luas lainnya. Istilah lain dari merantau adalah migrasi. Fenomena ini terjadi hampir di seluruh wilayah Indonesia (Prihantini, 2013).

Menurut Reivich dan Shatte (2002) ada beberapa kondisi dan situasi yang penuh tantangan dan menyebabkan mahasiswi membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki. Resiliensi pada diri individu, dapat mengubah keadaan menjadi sebuah tantangan, ujian menjadi

sebuah pelajaran, dan kelemahan menjadi kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan yang melemahkannya, sehingga resiliensi itu sangat memiliki arti bagi individu yang mengalami kesulitan yang dihadapinya (Lestari, 2007).

Beberapa faktor psikologis yang berperan pada proses resiliensi adalah kepribadian yang positif, motivasi, kepercayaan diri, fokus, dan dukungan sosial (Fletcher & Sarkar, 2012). Salah satu karakteristik kepribadian positif yang dimaksud adalah kestabilan emosi. Kestabilan emosi dapat dimiliki oleh seseorang yang telah mampu meregulasi emosinya (Khoirunnisa & Jannah, 2014).

Regulasi emosi merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu untuk mempengaruhi emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi ini dirasakan dan diekspresikan. Usaha yang diperlukan untuk dapat meregulasi emosi dapat bersifat otomatis ataupun dikontrol (Snyder, Simpson, & Hughes 2006). Menurut Khoir (2016) bagi mahasiswi yang sebelumnya telah mempunyai pengalaman dan hidup mandiri maka ada kecenderungan untuk lebih mudah beradaptasi dibandingkan dengan mahasiswi yang baru pertama kali merantau dan tinggal di tempat kost. pada mahasiswa kost yang bisa meregulasi emosinya dengan baik maka akan mendapatkan prestasi belajar yang baik karena mahasiswa kost memiliki waktu belajarnya sendiri. Selain itu ketika berada di tempat kost mahasiswi perantauan tidak

hanya menggunakan tempat kostnya untuk bertistirahat saja tetapi juga untuk mengerjakan tugas kelompok, dan berbagi kepada mahasiswi sesama perantauan.

Adapun kendala yang dihadapi oleh mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost sering kali membuat mahasiswa kewalahan apabila tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik, mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost akan menghadapi berbagai macam kesulitan dan cenderung putus asa lalu emosinya menjadi tidak stabil, contoh dari regulasi emosi yang kurang baik yaitu ketika akan bertemu dosen pembimbing mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost akan merasakan cemas. Faktor-faktor penghambat mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost dalam berprestasi tersebut dapat berasal dari dalam ataupun luar diri mahasiswi tersebut (Febrianto 2015).

Menurut Putri (2015), bermain musik dapat membantu proses regulasi emosi pada mahasiswi. Musik membantu dalam dua aspek regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Hal yang mempengaruhi regulasi emosi bukan ketika bermain musiknya tetapi didominasi oleh kebersamaan ketika bermain musik bersama, suasana di tempat ketika bermain musik. Kegiatan tersebut dapat membantu mahasiswi untuk lebih mengontrol emosi yang mereka tampilkan sehingga emosi yang mereka ekspresikan tidak berlebihan. Regulasi emosi juga berguna untuk mengatur

proses kognitif yang tidak disadari, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain (Garnefski & Kraaij, 2006).

Berdasarkan penjelasan tersebut, resiliensi merupakan peranan penting bagi mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost untuk dapat meregulasi emosinya. Resiliensi sangat penting pada diri seseorang karena dapat menimbulkan efek yang baik secara psikologis. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Untuk itu peneliti berasumsi bahwa resiliensi berhubungan dengan regulasi emosi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Tugade dan Fredrickson (2007) dalam penelitiannya menunjukkan hasil yang positif yaitu menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Bila seseorang dapat mengatur emosinya maka semakin bisa juga orang tersebut untuk cepat bangkit dari masalah dan tidak terpuruk terlalu lama sehingga kebahagiaannya dapat kembali. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Karreman dan Vingerhoets (2012) menunjukkan bahwa adanya hubungan antaran regulasi emosi resiliensi. Apabila seseorang dapat meregulasi emosinya dengan baik maka orang tersebut akan mendapatkan kesejahteraan. Studi lain juga menemukan bahwa regulasi emosi mendorong individu

menjadi resilen (Trompeter, de Kline, & Bohlmeijer, 2017). Ketika individu mampu mengendalikan perasaannya, maka dengan bantuan pengetahuan kognitif yang dimilikinya dia akan lebih mampu bertahan dan mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapinya.

Menurut Min, Yu, Lee, dan Chae (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi. Jadi, regulasi emosi berkontribusi terhadap resiliensi pada pasien yang depresi atau gangguan kecemasan. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Khoirunnisa dan Jannah (2014) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi. Maka penelitian ini masih perlu diteliti lagi karena tidak semua penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang positif.

Berdasarkan paparan teori tersebut, maka dari penelitian ini dapat ditarik hipotesis bahwa ada hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa yang merantau dan tinggal di tempat kost.

METODE PENELITIAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau dan tinggal di tempat kost. Kemudian dari populasi dengan karakteristik tersebut di atas diambil sebanyak 120 orang sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Karakteristik sampel

dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Resiliensi adalah suatu bentuk respon yang dilakukan secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan yang sehubungan dengan ujian yang dialami. Variabel resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi berdasarkan aspek-aspek resiliensi dari Reivich dan Shatte (2002), yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *empati*, *causal analysis*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Jumlah aitem dalam skala ini adalah 15 butir aitem dengan reliabilitas sebesar 0.796.

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu *strategies to emotion regulation (strategies)*,

engaging in goal directed behavior (goals), *control emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional response (acceptance)*. Jumlah aitem dalam skala ini adalah 22 butir aitem dengan reliabilitas sebesar 0.890.

Untuk menguji hipotesis hubungan antara resiliensi dengan regulasi emosi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost digunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diketahui bahwa koefisien korelasi antara resiliensi dan regulasi emosi sebesar 0.027 dengan taraf signifikansi 0.773 ($p < .05$) hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dan regulasi emosi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Hasil penelitian antara regulasi emosi dan resiliensi yang dilakukan oleh Khoirunnisa dan Jannah (2014) juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada atlet renang karena para atlet renang sudah bisa meresiliensi dirinya tanpa harus meregulasi emosinya. Hal ini diasumsikan bahwa para atlet renang bisa menjadi pribadi yang positif, bisa memotivasi dirinya,

meningkatkan kepercayaan, fokus, dan mendapatkan dukungan sosial.

Dari kelima faktor tersebut tidak ada faktor regulasi emosi. Begitu pula pada penelitian ini, bahwa mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost ada kecenderungan menjadi pribadi yang resilien tanpa harus meregulasi emosinya. Pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost akan mengalami berbagai macam *stressor* salah satunya adalah *homesick*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fletcher dan Sarkar (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor psikologis yang turut mempengaruhi proses pengolahan *stressor*. Selanjutnya ada lima faktor yang turut mempengaruhi resiliensi psikologis. Sedangkan, regulasi emosi tidak termasuk kedalam lima faktor yang mempengaruhi resiliensi. Tidak terdapat faktor psikologis regulasi emosi yang membantu mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost untuk mengelola berbagai macam *stressor* yang akan individu hadapi. Kelima faktor tersebut adalah kepribadian yang positif, motivasi, kepercayaan diri, fokus, dan dukungan sosial. Selanjutnya ciri-ciri mahasiswi yang resilien adalah mahasiswi yang memiliki kompetensi sosial, memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik, otonomi serta memiliki kesadaran akan tujuan dan masa depan.

Kompetensi sosial mendorong individu mengembangkan adaptasi yang baik, terutama

dalam memilih strategi pemecahan masalah yang paling tepat (Biggart, Ward, Cook, & Schofield, 2017). Hal lain yang juga sangat berperan terhadap resiliensi individu adalah dukungan sosial. Studi menemukan bahwa dukungan sosial memberikan perasaan nyaman pada diri individu yang memunculkan keyakinan bahwa dirinya tidak sendiri dan akan mampu melewati masa-masa sulit bersama orang-orang yang mendukungnya (Dumont & Provost, 1999; Pejicic, Ristic, & Andelkovic, 2018).

Pada deskriptif subjek skala resiliensi berdasarkan usia diketahui bahwa *mean* pada usia 18-19 tahun sebesar 48.35, pada usia 20-21 sebesar 46.75 dan pada usia 22-23 tahun sebesar 47.21. Di dalam kaitannya dengan usia, pada penelitian ini mahasiswi yang berusia 18-19 tahun, 20-21 tahun dan 22-23 tahun sama-sama dalam kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gunarsa (2014). Tingkat psikologi remaja lebih matang. Kemampuan tersebut mencakup sikap, tingkah laku, serta kematangan emosi. Kematangan emosi dapat menyebabkan individu memiliki suasana hati yang baik dan suasana hati membantu mengatasi situasi darurat dengan tepat.

Pada analisa deskriptif skala resiliensi berdasarkan lama merantau, dapat diketahui hasil *mean* pada mahasiswi yang lama merantau 1-2 tahun sebesar 47.63, pada mahasiswi yang lama merantau 3-4 tahun sebesar 46.93 dan pada mahasiswi yang lama merantau 5-6 tahun sebesar 47.18. Di dalam

kaitannya dengan lama merantau pada penelitian ini mahasiswi yang merantau selama 1-2 tahun, 3-4 tahun dan 5-6 tahun sama-sama dalam kategori yang tinggi. Pada saat merantau biasanya seseorang dituntut untuk mempunyai kemandirian yang kuat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, selain itu juga harus menanamkan rasa tanggung jawab yang tinggi. Menurut Wolin dan Wolin (1994), salah satu aspek resiliensi adalah *initiative* yaitu keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab terhadap hidupnya. Semakin lama mahasiswi tersebut merantau maka semakin besar juga tanggung jawab yang akan dihadapinya. Sebagai akibatnya, hal ini dapat mempengaruhi resiliensi mahasiswa tersebut.

Pada analisa deskriptif skala resiliensi berdasarkan ada atau tidaknya saudara yang bisa ditemui di tempat tinggal sekarang diketahui bahwa hasil *mean* pada mahasiswi yang mempunyai saudara yang bisa ditemui di tempat tinggal sekarang sebesar 47.11 dan hasil *mean* dari mahasiswi yang tidak mempunyai saudara di tempat tinggal yang sekarang sebesar 47.35. Kelompok subjek yang memiliki saudara yang bisa di temui di tempat tinggal sekarang masuk ke dalam kategori tinggi. Menurut Wullur (2009) dengan mempunyai kerabat dekat atau saudara maka individu akan merasa lebih optimis, yakin bahwa suatu hal akan akan berubah menjadi lebih baik serta mempunyai acuan untuk memperjuangkan sesuatu yang diinginkan. Sikap optimisme tersebut dapat

mempengaruhi resiliensi. Selanjutnya menurut Embury dan Saklofske (2013) optimisme adalah salah satu aspek pembentuk resiliensi. Mahasiswi yang tidak mempunyai saudara di tempat tinggal sekarang akan bertahan hidup bersama teman sebayanya yang mempunyai latar beklakang sama. Hal tersebut akan menimbulkan rasa empati terhadap sesamanya. Menurut Reivich dan Shatte (2002) salah satu aspek resiliensi adalah empati. Empati adalah kemampuan untuk peka terhadap lingkungan sekitar, mahasiswi yang berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan untuk dipahami dan dihargai.

Pada analisa deskriptif skala resiliensi berdasarkan ada atau tidaknya pacar atau kekasih pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Didapatkan hasil *mean* pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost yang memiliki pacar atau kekasih sebanyak 46.76 dan hasil *mean* mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost yang tidak memiliki pacar atau kekasih sebanyak 47.60. Kelompok subjek yang memiliki dan tidak memiliki pacar atau kekasih sama-sama masuk ke dalam kategori tinggi. Pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost peran pacar atau kekasih cenderung berpengaruh terhadap resiliensi subjek.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Henderson dan Milstein (dalam Desmita, 2009) menyebutkan bahwa salah satu

karakteristik pribadi yang resilien adalah kesediaan diri untuk melayani orang lain yang berarti adanya adaptasi dari mahasiswi terhadap lingkungan sekitar dengan baik, dan upaya bagi mahasiswi itu sendiri untuk melakukan hubungan dengan baik agar bisa menjadi pribadi yang resilien. Sedangkan menurut Grotberg (1995), resiliensi mempunyai sumber yang berbeda dan salah satunya yaitu perasaan dicintai dan disukai karena sikap yang menarik. Individu menerima orang yang menyukai dan mencintainya serta melakukan hal manis untuk orang yang menyukai dan mencintainya.

Pada analisa deskriptif skala resiliensi berdasarkan asal kota atau tempat tinggal pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Diketahui nilai *mean* yang bertempat tinggal di Bekasi termasuk ke dalam kategori sedang. Sementara itu yang bertempat tinggal di daerah Jakarta, Surabaya, Palembang, Padang, Lampung, Medan termasuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini dapat diasumsikan bahwa mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost meskipun jarak antara kampus dengan tempat tinggalnya berjauhan seperti di kota Jakarta, Surabaya, Palembang, Padang, Lampung, dan Medan akan menjadi pribadi yang resilien hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Grotberg (1995) bahwa salah satu sumber-sumber individu yang resilien adalah mandiri dan bertanggung jawab. Mahasiswi dapat melakukan berbagai hal yang sesuai dengan

keinginannya dan harus menerima berbagai macam konsekuensi yang akan di hadapi oleh mahasiswa tersebut ketika sedang berada jauh dari rumah atau sedang berada di perantauannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara resiliensi dan regulasi emosi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak termasuk ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi resiliensi mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Ada beberapa saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini. Pertama, bagi subjek agar tetap fokus pada perkuliahan dan dapat meregulasi emosinya dengan baik serta menjadi pribadi yang resilien dalam menghadapi masalah-masalah yang muncul pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Kedua, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar mencari waktu luang yang cukup banyak karena tidak mudah untuk mencari mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Selanjutnya menyebar data atau angket agar sesuai dengan subjek yang ingin diteliti dan bisa mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang peneliti harapkan. Misalnya menyebar kuisioner langsung ke mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost sehingga peneliti bisa mengetahui bahwa yang mengisi kuisioner tersebut benar-

benar mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Ketiga, bagi keluarga yang mempunyai anak perempuan yang merantau dan tinggal di tempat kost sebaiknya tetap menjaga komunikasi kepada anaknya karena diharapkan agar mahasiswi yang merantau dan tinggal tetap bisa merasakan dan mendapatkan perhatian-perhatian dan kasih sayang dari keluarganya walaupun berada jauh di kampung halamannya. Hal ini juga perlu dilakukan agar juga mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost tersebut tidak merasa kesepian ketika sedang merasakan *homesick*.

DAFTAR PUSTAKA

- Biggart, L., Ward, E., Cook, L., & Schofield, G. (2017). The team as a secure base: Promoting resilience and competence in child and family social work. *Children & Youth Services Review*, 83, 119-130.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset Bandung.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Embury, S., & Saklofske, D. (2013). *Resilience in children, adolescents, and adult*. Ottawa: Springer.

- Febriyanto, R. S. (2015). *Regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 669-678.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Difference, 41*, 1045–1053.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human Spirit*. Alabama: Benard Van Leer Foundation.
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Karreman, A., & Vingerhoets. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*, 821-826.
- Khoir, A. (2016). *Potret kehidupan mahasiswa yang tinggal di kost*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Khoirunnisa., & Jannah, M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Character, 3*(2), 1-7.
- Lestari, K. (2007). Hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di desa Canan, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3*(2), 22-32.
- Min, J., Yu, J. J., Lee, C., & Chae, J. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorder. *Comperhensive Psychiatry, 54*, 1190-1197.
- Pejicic, M., Ristic, M., & Andelkovic, V. (2018). The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perceived social support and resilience in post war. *Journal of Community Psychology, 46*(4), 457-472.
- Putri, R. (2015). Regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran yang bermain angklung. *Jurnal Psikologi, 3*(2), 18-27.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer againts psychopathology? An exploratory study

on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy & Research*, 41(3), 459-468.

Wolin, S. J., & Wolin, S. (1994). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villiard Books.

Wullur, V. (2009). *Mengoptimalkan kepedulian sosial masyarakat*. Grasindo: Jakarta.

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT

¹Rabiatul Adawiyah, ²Jacobus Belida Blikololong
^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No.100, Depok
²blikololong@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan kerja pada karyawan rumah sakit di tangerang. Sampel dalam penelitian ini adalah dokter, perawat, bidan, farmasi, dan laboratorium. Subjek yang diperoleh sebanyak 75. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner langsung kepada subjek yang berada di RSUD Kota Tangerang dan RDUS Kabupaten Tangerang. Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data adalah korelasi *product moment person*. Hasil analisis adalah $r = -0.601$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0.05$). Hipotesis yang diajukan diterima artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kelelahan kerja pada karyawan rumah sakit di Tangerang. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kelelahan kerja pada karyawan rumah sakit.

Kata kunci: dukungan sosial, kelelahan kerja, karyawan rumah sakit

Abstract

This study aims to determine the relationship between social support and burnout in hospital employees in Tangerang. The samples in this study were doctors, nurses, midwives, pharmacies, and laboratories. The subjects obtained were 75. The data collection process was carried out by giving questionnaires directly to the subjects who were in Tangerang City General Hospital and Tangerang District RDUS. The analysis technique used to analyze data is the correlation of *product moment person*. The results of the analysis are $r = -0.601$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The hypothesis proposed is accepted, meaning there is a significant negative relationship between social support and burnout on hospital employees in Tangerang. This means that the higher social support, the lower burnout for hospital employees.

Keywords: social support, burnout, hospital employee

PENDAHULUAN

Karyawan yang bekerja pada sebuah rumah sakit rentan mengalami kelelahan kerja, hal ini karena kegiatan sepanjang waktu untuk melayani pasien mulai dari pagi, siang, sore, dan malam. Jumlah pasien yang datang banyak, kemudian jenis penyakit bermacam-macam ada yang datang dengan kondisi ringan, kondisi parah, dan kondisi gawat semuanya membutuhkan kesabaran dan ketekunan para karyawan rumah sakit.

Jenis pekerjaan melayani karakteristik pasien yang berbeda-beda dan waktu istirahat karyawan yang mungkin kurang. Bila pekerjaan seperti ini dilakukan secara terus menerus dapat membuat orang cepat terkena stress yang akhirnya akan menimbulkan *burnout* bagi para karyawan. Oleh sebab itu dukungan sosial dibutuhkan untuk menekan *burnout*. Karyawan yang mendapatkan dukungan sosial seperti bantuan langsung, penilaian positif, dihargai dalam

bekerja dan mendapatkan penghargaan dari atasan dan lingkungan kerja dapat mencegah terjadinya *burnout*.

Kelelahan kerja adalah kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul sebagai konsekuensi dari ketidaksesuaian antara kondisi karyawan dengan pekerjaannya (lingkungan dan desain pekerjaan). Sejauh ini fenomena kelelahan kerja masih belum mendapat perhatian serius dari pihak manajemen organisasi, meskipun sudah banyak hasil penelitian yang memperlihatkan bahwa kelelahan kerja menurunkan efektivitas organisasi (Gunarsa, 2004).

Rumah sakit adalah suatu organisasi yang kompleks, menggunakan gabungan alat ilmiah khusus dan rumit dan difungsikan oleh berbagai kesatuan personil terlatih dan terdidik dalam menghadapi dan menangani masalah modern, yang semuanya terikat bersama dalam maksud yang sama, untuk pemulihan dan pemeliharaan kesehatan yang baik. Sebagai penyedia pelayanan kesehatan, rumah sakit memiliki karakteristik yang berbeda dengan instansi lainnya (Siregar, 2003).

Menurut Maslach, Schaufeli dan Lieter (dalam Dedju & Hastjarjo, 2012) kelelahan kerja merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari stres kerja yang banyak ditemukan pada profesi melayani manusia, yaitu profesi yang bergerak pada bidang jasa pelayanan kemanusiaan yang menuntut keterlibatan emosi yang tinggi. Beberapa

penelitian telah dilakukan mengenai kelelahan kerja yang dialami pada beberapa profesi yang berkaitan dengan pelayanan jasa pada manusia, antara lain pada psikolog klinis, tenaga pengajar, pekerja sosial, pekerja industri, karyawan rumah sakit, dokter, dan perawat. Menurut Demerouti dkk (dalam Dedju & Hastjarjo, 2012) Kondisi ini dikarenakan mereka dihadapkan pada kebutuhan untuk menjalin hubungan emosional dengan pasien yang sedang sakit dan memperlakukan dengan baik dan kesulitan dalam menghadapi klien-klien dan perilaku klien.

Data dari *website BMJ open*, menurut Chou, Hu & Li (2013) menyatakan bahwa kelelahan kerja pada profesi kesehatan yang berada di rumah sakit regional Taiwan. Kelelahan kerja tertinggi terjadi pada perawat sejumlah 66%, asisten dokter 61.8%, dokter 38.6%, staf administrasi 36.1% dan teknisi medis 31.9%.

Moghaddasi, Mehralian, Aslina, Masoodi dan Amiri (2013) menunjukkan bahwa terjadi kelelahan kerja pada perawat di Shahrekod, Iran. Ketidaksesuaian antara jumlah perawat, beban kerja dan gaji merupakan faktor penting penyebab kelelahan kerja. dari hasil penelitian didapatkan bahwa 34.6% mengalami kelelahan emosi 28.8% mengalami depersonalisasi, dan 95.7% mengalami penurunan harga diri. Menurut Poerwandari (dalam Kurniawan, 2010) pekerjaan yang sering membuat karyawan mengalami letih fisik dan psikis

dikenal dengan istilah kelelahan kerja. Kelelahan kerja ini bersifat psikobiologis yaitu beban psikologis mempengaruhi tampilan fisik. Karyawan yang terjangkit merasakan mudah pusing, gampang sakit, dan sulit berkonsentrasi. Tapi jika hal ini dibiarkan dapat mengganggu kinerja dan tekanan bagi rekan kerjanya.

Menurut Perry dan Potter (dalam Asi, 2013) kelelahan kerja merupakan kondisi penurunan energi mental atau fisik setelah periode stres berkepanjangan berkaitan dengan pekerjaan. Kelelahan kerja dapat terjadi pada bidang pekerjaan apapun, dan apabila bidang pekerjaannya terkait dengan pelayanan profesional maka peluang terjadinya akan lebih besar lagi. Proses *burnout* dimulai dari adanya ketidakcocokan antara karakteristik karyawan dengan lingkungan dan desain pekerjaan ataupun kebijakan organisasi. Kondisi seperti ini mengakibatkan terjadinya erosi dalam keterlibatan kerja. Tugas-tugas yang semula tampak menyenangkan dan memberi makna penting kini mulai dirasakan tidak menyenangkan dan tidak berarti (Gunarsa, 2004).

Golembiewsky, (dalam Andarika, 2004) mengatakan bahwa akibat dari kelelahan kerja dapat muncul dalam bentuk berkurangnya kepuasan kerja, memburuknya kinerja, dan produktivitas rendah. Apapun penyebabnya, munculnya kelelahan kerja berakibat kerugian di pihak karyawan maupun organisasi. Cherniss (dalam Mareike

& Musabiq, 2005) mengatakan terdapat banyak faktor yang saling berinteraksi dalam menimbulkan kelelahan kerja pada umumnya para ahli menggolongkan sumber kelelahan kerja menjadi dua, yaitu lingkungan kerja dan karakteristik individu. Walgito (dalam Rohman & Prihartanti, 1997) menyatakan bahwa hubungan antara individu dengan lingkungannya terutama lingkungan sosial ternyata tidak berjalan searah, tetapi hubungan ini bersifat timbal balik. Suasana kerja yang baik tercipta antara lain karena adanya dukungan sosial di lingkungan tempat kerja.

Menurut Sarafino (dalam Purba, Yulianto & Widyanti, 2007) dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan lainnya yang diterima dari orang lain atau kelompok. Dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan, individu membutuhkan dukungan sosial. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi tidak hanya mengalami stres yang rendah, tetapi juga dapat mengatasi stres secara lebih berhasil dibanding dengan mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial (Taylor dalam Adawiyah, 2013).

Rosyid dan Farhati (dalam Andarika, 2004) mengatakan bahwa ketiadaan dukungan sosial atasan terhadap karyawan akan mengakibatkan timbulnya kelelahan kerja pada karyawan. Menurut Ganster, dkk (dalam Andarika, 2004) bilamana seorang karyawan mendapat dukungan sosial maka perawat dapat menjalankan tugasnya dengan lebih

baik dan dengan demikian kinerjanya meningkat. Akan tetapi, bilamana karyawan tidak memperoleh dukungan sosial, maka akan mengalami kebingungan, merasa tidak mempunyai sandaran untuk mengadukan permasalahannya. Keadaan yang demikian tentu akan berdampak negatif pada para perawat dan akan tercermin pada kinerja yang tidak memuaskan.

Penelitian yang dilakukan Andarika (2004) menyatakan bahwa hasil penelitian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kelelahan kerja pada perawat puteri. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin rendah kelelahan kerja pada perawat puteri. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka akan semakin tinggi kelelahan kerja pada perawat puteri.

Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Adawiyah (2013) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan kelelahan kerja. Mereka yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung tidak mengalami kelelahan kerja dalam bekerja. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Farhati dan Rosyid (1997) menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kelelahan kerja. Rohman dan Prihartanti (1997) menyatakan juga bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *burnout*

Berdasarkan paparan teori yang ada, maka hipotesis dalam penelitian ini ada

hubungan negatif antara dukungan sosial dan *burnout* pada karyawan rumah sakit. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh karyawan rumah sakit, maka akan semakin rendah *burnout* yang dirasakan.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan rumah sakit yang bekerja sebagai tenaga kesehatan dan karyawan yang berhubungan langsung dengan pasien dengan minimal kerja satu tahun. Partisipan penelitian berjumlah 75 orang.

Burnout adalah suatu sindrom akibat adanya tekanan kerja yang menyebabkan penderitanya menjadi merasa letih, kelelahan mental dan emosional, dan perasaan tidak berdaya, yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. Skala *burnout* dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi *burnout* menurut Leiter dan Maslach (2005), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *ineffectiveness*. Skala ini memiliki aitem baik sejumlah 21 butir dengan reliabilitas sebesar 0.887.

Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu, terdiri atas informasi atau nasihat verbal dan nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial dimana dukungan sosial merujuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka

menyampaikan bantuan. Skala dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi dukungan sosial menurut Smet (2005), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Skala ini memiliki aitem baik sejumlah 20 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.908.

Pengolahan data di dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson. Hal ini dipilih untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan *burnout*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan kerja pada karyawan rumah sakit. Berdasarkan hasil koefisien korelasi sebesar -0.601 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.1$) yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah kelelahan kerja yang dialami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andarika (2004) berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, maka hipotesis yang diajukan ada hubungan antara dukungan sosial dengan kelelahan kerja pada perawat putri RS. ST. Elisabeth Semarang teruji kebenarannya. dukungan sosial secara langsung berhubungan dengan kelelahan kerja. Semakin tinggi dukungan sosial, maka

semakin rendah kelelahan kerja. Dukungan sosial yang diperoleh dari atasan, teman sekerja, dan keluarga mempunyai andil besar untuk meringankan beban seseorang yang mengalami kelelahan kerja.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Rohman, Prihartanti dan Rosyid (1997) bahwa dukungan sosial merupakan konteks hubungan yang membantu, bermanfaat dengan orang lain. Hal ini didapatkan dari orang-orang terdekat, yaitu keluarga, rekan kerja dan atasan. Dengan diperoleh dukungan sosial dari orang lain seseorang dapat mengatasi masalah-masalah psikologis dengan cepat dan juga tepat. Dukungan sosial merupakan landasan bagi seseorang untuk menghadapi kesulitan sehingga tidak mengalami *burnout*.

Berdasarkan hasil penelitian, subjek memiliki kelelahan kerja yang termasuk ke dalam kategori sedang dengan rerata empirik 49.58. Hal ini terjadi karena Karyawan yang bekerja pada sebuah rumah sakit rentan terkena *burnout*, hal ini karena kegiatan sepanjang waktu untuk melayani pasien mulai dari pagi, siang, sore, dan malam. Jumlah pasien yang datang banyak, kemudian jenis penyakit bermacam-macam ada yang datang dengan kondisi ringan, kondisi parah, dan kondisi gawat semuanya membutuhkan kesabaran dan ketekunan para karyawan rumah sakit. Menurut Demerouti dkk. (dalam Dedju & Hastjarjo, 2012), keadaan seperti ini dapat terjadi disebabkan karyawan dihadapkan pada kebutuhan untuk menjalin

hubungan emosional dengan pasien yang sedang sakit, sekaligus dan memperlakukannya secara baik. Hal ini kemudian diperberat bahwa di saat yang bersamaan karyawan menemui kesulitan dalam menghadapi pasien dan perilaku pasien dengan berbagai situasi yang dihadapi.

Sementara itu, dukungan sosial mendapatkan hasil rerata empirik sebesar 73.96 yang termasuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini dikarenakan Jenis pekerjaan yang melayani karakteristik pasien berbeda-beda dan waktu istirahat karyawan yang mungkin kurang. Bila pekerjaan seperti ini dilakukan secara terus menerus dapat membuat orang cepat terkena stress yang akhirnya akan menimbulkan kelelahan kerja bagi para karyawan. Oleh sebab itu dukungan sosial dibutuhkan untuk menekan kelelahan kerja. Johnson dan Johnson (dalam Handono & Bashori, 2013) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Jadi pada dasarnya dukungan sosial merupakan hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi maupun bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 75 subjek, diketahui bahwa hasil perhitungan

analisis deskripsi jenis kelamin subjek memperlihatkan bahwa kelelahan kerja pada laki-laki memiliki tingkat kelelahan kerja kategori sedang dengan rerata sebesar 48,76 sedangkan pada perempuan memiliki tingkat kelelahan kerja kategori rendah dengan rerata sebesar 53,53. Sementara itu, dukungan sosial laki-laki berada pada kategori sedang dengan rerata sebesar 69,54 dan dukungan sosial perempuan berada pada kategori tinggi dengan rerata sebesar 7,89. Hal ini dikarenakan dibandingkan laki-laki perempuan lebih mudah mengalami kelelahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Gunarsa (2014) biasanya perempuan menunjukkan frekuensi yang lebih besar untuk mengalami *burnout* dari pada laki-laki karena sering mengalami kelelahan emosional.

Hal ini karena perempuan lebih mudah minta bantuan dibandingkan laki-laki yang merasa mampu mengerjakan pekerjaannya sendiri dan memiliki harga diri tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Papalia (2008) yaitu laki-laki sangat kecil untuk mencari bantuan karena menganggap bahwa harga dirinya akan terancam atau orang lain akan menyepelkannya jika meminta bantuan.

Pada deskripsi usia kelelahan kerja pada usia pada usia 21-30 tahun, dan usia 41-50 tahun menunjukkan kategori sedang dengan rerata usia 21-30 tahun sebesar 50.19 dan pada usia 41-50 tahun sebesar 48.29, sedangkan usia 31-40 menunjukkan kategori rendah dengan rerata sebesar 52.75.

Sementara itu dukungan sosial pada usia 21-30 tahun menunjukkan kategori tinggi dengan rerata sebesar 74.64, sedangkan usia 31-40 tahun dan usia 41-50 tahun menunjukkan menunjukkan kategori sedang dengan rerata usia 31-40 tahun sebesar 72.52 dan pada usia 41-50 tahun sebesar 72.52. Hal ini dikarena pada usia 21-30 tahun lebih mudah mengalami *burnout*, sedangkan pada usia 41-50 tahun karena faktor usia karyawan biasanya akan lebih cepat lelah dibandingkan pada usia 31-30 tahun. Hal ini sejalan dengan pendapat Lau (dalam Larasati & Paramita, 2013) menyatakan bahwa pekerja yang berusia muda lebih mengalami *burnout* dibanding dengan rekan di atas usia mereka.

Faber (dalam Mariyanti & Citrawati, 2011) juga menambahkan bahwa pekerja usia 41-50 tahun mengalami kejenuhan kerja disebabkan karena secara fisik mulai mengalami penurunan kondisi fisik. Hal ini dikarenakan usia 21-30 cenderung membutuhkan dukungan sosial dibandingkan usia 31-40 dan usia 41-50 yang lebih mandiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Papalia (2008) menjelaskan bahwa individu yang memiliki usia yang lebih matang akan lebih mandiri dan cenderung mulai berkurang dalam pencarian dukukungan sosialnya.

Deskripsi kelelahan kerja subjek berdasarkan masa kerja 1-2 tahun , masa kerja 6-10 tahun, dan masa kerja >10 tahun, menunjukkan kategori sangat rendah dengan rerata masa kerja 1-2 tahun sebesar 48.21, masa kerja 3-5 tahun sebesar 50.64, masa

kerja 6-10 tahun sebesar 49.00 dan masa kerja >10 tahun sebesar 45,14. Pada dukungan sosial masa kerja 1-2 tahun menunjukkan kategori tinggi dengan rerata sebesar 75.3, sedangkan masa kerja 3-5 tahun, 6-10 tahun dan >10 tahun menunjukkan kategori sedang dengan rerata masa kerja 3-5 tahun sebesar 73.12, masa kerja 6 -10 tahun sebesar 70.50 dan masa kerja >10 sebesar 72.00. Hal ini dikarenakan pada masa kerja 3-5 tahun karyawan mulai merasakan kejenuhan karena merasa pekerjaan yang monoton atau pekerjaan yang dikerjakan selalu sama setiap hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Maharani (2012) individu dengan lama kerja 3-5 tahun cenderung mengalami kejenuhan kerja dibandingkan dengan pekerja dengan masa kerja lebih dari 5 tahun, karena semakin lama bekerja individu akan terbiasa dengan pekerjaannya.

Hal ini dikarenakna karyawan yang bekerja 1-2 tahun mendapatkan dukungan sosial yang tinggi berbeda dengan karyawan yang bekerja lebih dari dua tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Harnida (2015) mengatakan adanya perbedaan sangat signifikan dukungan sosial antara senior dan medior yang diterima, perawat senior lebih sedikit menerima dukungan sosia dari pada perawat medior.

Deskripsi kelelahan kerja subjek berdasarkan bidang kerja dokter, farmasi, dan bidan menunjukkan kategori sedang dengan rerata bidang kerja dokter sebesar 50.71, farmasi sebesar 50.83, dan bidan sebesar

49.83, sedangkan pada bidang kerja laboratorium dan perawat menunjukkan kategori rendah dengan rerata bidang kerja laboratorium sebesar 48.36 dan perawat sebesar 48.18. Hal ini dikarenakan bidan dan dokter akan mengalami *burnout* lebih besar karena pekerjaan mereka memiliki tuntutan yang tinggi dan memiliki ikatan emosional dengan pasien berbeda dengan farmasi mengalami *burnout* dikarenakan pekerjaan yang monoton dan terkadang dihadapkan dengan keluarga pasien yang tidak sabar saat menunggu obat. Hal ini sejalan dengan penelitian Strom dan Rothmann (2003) menyatakan apoteker memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *burnout*. Hal ini dapat terjadi miskomunikasi antara dokter dan farmasi yang dapat berupa penulisan resep yang tidak jelas dan pasien yang mudah marah saat menunggu obat terkadang mengganggu.

Dukungan sosial dibutuhkan dalam berbagai bidang pekerjaan. Hal ini sejalan dengan pendapat Rohman, Prihartanti dan Rosyid (1997) yaitu dengan diperoleh dukungan sosial dari orang lain seseorang dapat mengatasi masalah-masalah psikologis yang dirasakan dengan baik. Dukungan sosial membantu individu untuk tidak merasakan *burnout*.

Terjadinya *burnout* dapat mengkhawatirkan karena memiliki kecenderungan menyebar dan memicu efek yang lain. Bila disebuah organisasi ada karyawan yang merasa tertekan dan mengalami *burnout*,

karyawan lain dapat dengan mudah mejadi tidak puas, sinis, serta bermalas-malasan. Tidak lama kemudian seluruh organisasi menjadi tempat yang tidak menarik dan tidak bersemangat. Karena itu, pencegahan terjadinya *burnout* pekerja kesehatan dan sosial perlu diupayakan dengan baik (Adawiyah, 2013).

Menurut Ekawanti dan Mulyana (2016), untuk menurunkan kejadian *burnout* hal pertama yang harus dilakukan adalah adanya kesadaran diri dari pimpinan bahwa dalam melaksanakan pekerjaannya, seorang pegawai banyak menghadapi berbagai masalah yang bisa berdampak pada timbulnya kejenuhan kerja, hendaknya para pimpinan melakukan beberapa hal antara lain, melakukan pembinaan pegawai secara profesional, membina hubungan profesional yang tidak kaku dan akrab baik antara pimpinan dan pegawai, ataupun sesama pegawai, melakukan dukungan sosial yang cukup bermakna kepada pegawai, adanya usaha dari pegawai itu sendiri yaitu menjaga kondisi fisik dan mental sehingga terbentuk suatu manajemen stress yang baik, meningkatkan hubungan yang harmonis kepada orang lain, membuat lingkungan menyenangkan

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah diuraikan, diperoleh nilai $r = - 0,601$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan

negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout*. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *burnout*, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi *burnout* yang dialami. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini diterima.

Untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk lebih fokus pada bagian farmasi. Hal ini dikemukakan karena bagian farmasi melakukan pekerjaan yang cenderung monoton dan terkadang menghadapi pasien dan keluarga pasien yang kurang sabar saat menunggu obat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. A. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan *burnout*. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 99-107.
- Andarika, R. (2004). *Burnout pada perawat puteri RS St. Elizabeth Semarang ditinjau dari dukungan sosial*. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-8.
- Asi, S. P. (2013). Pengaruh iklim organisasi dan *burnout* terhadap kinerja perawat RSUD Dr. Doris Syivanus Palangka Raya. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 11(3), 512-523.
- Chou, L. P., Hu, S. C., & Li, C. Y. (2013). *Jobstress and burnout in hospital employees: Comparisons of different medical professions in regional hospital in Taiwan*. Retrieved September 26, 2018, from BMJ Open: <https://bmjopen.bmj.com/content/4/2/e004185>
- Dedju, E. A., & Hastjarjo, T. D. (2012). Pengaruh pelatihan strategi koping untuk menurunkan kejenuhan kerja pada perawat. *Jurnal Perilaku*, 1(1), 47-64.
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi diri dengan *burnout* pada guru. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 6(2), 113-118
- Farhati, F., & Rosyid, H. F. (1996). Karakteristik pekerjaan, dukungan sosial, dan tingkat *burnout* pada non human service corporation. *Jurnal Psikologi* 1(1), 1-12
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari anak sampai lanjut usia*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79-89
- Kurniawan, A. T. (2010). *Mengatasi burnout saat kerja*. Retrieved Mei 8, 2017, from Tempo.com: <https://m.tempo.co/read/news/2010/04/15/108240720/mengatasi-burnout-saat-kerja>
- Larasati, S., & Paramita P. P. (2013). Tingkat *burnout* ditinjau dari karakteristik demografis (usia, jenis kelamin, dan masa kerja) guru SDN inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 107-115

- Lieter, M. P., & Maslach, C. (2005). *Banishing burnout six strategies for improving your relationship with work*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maharani, D. R. (2012). *Hubungan self efikasi dengan burnout guru di sekolah dasar negeri x di kota Bogor*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Mareike, F., & Musabiq, S. (2005). Peran gaya kepemimpinan terhadap burnout pada perawat rumah sakit. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 41-56.
- Maryanti, S., & Citrawati, A. (2011). Burnout pada perawat yang bertugas diruang rawat inap dan rawat jalan RSAB Harapan Kita. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 48-60
- Moghaddasi, J., Mehralian, H., Aslani, Y., Masodi, R., & Amiri, M. (2013). Burnout among nurses working in medical and educational centers in Shahrekord, Iran. *Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18(4), 294-316
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2008). *Human development*. Jakarta: Kencana
- Purba, J., Yulianto. A., & Widyanti E. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 78-87
- Rohman, T. N., Prihartanti, N., & Rosyid, H. F. (1997). Hubungan antara dukungan sosial dengan burnout pada perawat putri di rumah sakit swasta. *Jurnal Psikologika*, 4, 51-59
- Siregar, C. J. (2003). *Farmasi rumah sakit teori dan penerapan*. Jakarta: EGC.
- Smet, B (2005). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Strom, K., & Rothmann, S. (2003). A psychometric analysis of the Utrecht Work Engagement Scale in the Sount African police service. *Journal of Industrial Psychology*, 29(4), 62-70.

RELIGIUSITAS DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA WANITA YANG MENGGUNAKAN CADAR

¹Muhammad Saifuddin ²Inge Andriani

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

²inge_andriani@staffsite.gunadarma.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan subjective well-being pada wanita yang menggunakan cadar. Responden dalam penelitian ini adalah wanita yang menggunakan cadar yang berjumlah 101 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling dengan jenis sampling purposif. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi bivariat. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil positif pada komponen yang pertama yaitu religiusitas dan subjective well-being kognitif dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = 0.564, p < .01$), kemudian pada religiusitas dan subjective well-being afektif positif diperoleh hasil positif dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = 0.434, p < .01$), selanjutnya pada religiusitas dan subjective well-being afektif negatif diperoleh hasil negatif dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = -0.585, p = < .01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan subjective well-being pada wanita yang menggunakan cadar.

Kata kunci: religiusitas, subjective well-being, wanita, bercadar

Abstract

The purpose of this study is to find out if there is a relationship between religiosity and subjective well-being in women who wear veils. Respondents in this study are women who wear veils of 101 people. The sampling method used in this study is nonprobability sampling with a type of purposive sampling. The data obtained are analyzed using bivariate correlation analysis techniques. Based on the data analysis obtained positive results on the first component, namely cognitive religiosity and subjective well-being with a correlation coefficient of ($r = 0.564, p < .01$), then positive affective and subjective well-being obtained positive results with coefficient values correlation is ($r = 0.434, p < .01$), then in negative affective and subjective well-being negative results are obtained with a correlation coefficient of ($r = -0.585, p = < .01$). This shows that there is a very significant relationship between religiosity and subjective well-being in women who wear veils.

Keywords: religiosity, subjective well-being, woman, veil

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan Negara dengan Jumlah Penduduk Islam sebanyak 225,25 juta jiwa atau sekitar 87,2% dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah 258,32 juta jiwa (Dickson, 2018). Dalam hukum ajaran agama Islam yang mewajibkan kaum wanita untuk menggunakan hijab atau

jilbab, hal ini terdapat di dalam QS Al-Ahzab ayat 59 menjelaskan mengenai perintah berjilbab sebagai berikut: “Hai Nabi, katakanlah kepada isteri-isterimu, anak-anak perempuanmu dan isteri-isteri orang mukmin: ‘Hendaklah mereka mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka’. Yang demikian itu supaya mereka lebih mudah untuk dikenal,

karena itu mereka tidak di ganggu. Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. Jilbab adalah pakaian yang menutupi seluruh tubuh atau aurat wanita dan setiap wanita muslim wajib mengenaannya. Dalam bahasa Arab jilbab atau jamaknya Jalabib artinya selendang. Seorang wanita sudah sepatasnya menutupi auratnya dan mengenakan jilbab yang sesuai dengan syariah atau yang biasa dikenal dengan jilbab syar’i, namun masih menjadi perdebatan terutama tentang hukum wanita bercadar (Rosalia, 2016).

Cadar atau yang dikenal dengan penutup wajah adalah sebuah kain yang merupakan bagian dari hijab yang dikenakan untuk menutupi bagian wajah kecuali mata, muslimah biasa mengenakan cadar saat keluar rumah untuk menjaga dirinya dari pandangan buruk lawan jenis dan dijauhkan dari niat jahat. Budaya cadar sendiri sering dianggap sebagai budaya masyarakat Timur Tengah. Cadar juga disebut dengan sebutan *niqab* oleh masyarakat Arab pada umumnya (Rosalia, 2016).

Di dalam menyikapi hukum penggunaan cadar, para ulama ahli hadits memiliki perbedaan pendapat, ada yang berpendapat hukumnya wajib (Shalih, 2001) dan ada yang mengatakan hukumnya sunnah dan merupakan keutamaan bila melakukannya (Albani, 2002). Dasar dari penggunaan cadar adalah untuk menjaga perempuan sehingga tidak menjadi fitnah dan menarik perhatian laki-laki yang bukan muhrim (Shalih, 2001).

Cadar dimaknai sebagai pelindung ekstra, karena wajah merupakan sumber utama fitnah (godaan) sehingga wajib untuk ditutup, penggunaan cadar didasarkan atas pemahaman akan jilbab yang sebenarnya. Muslimah bercadar memaknai cadar sebagai bentuk ketaatan terhadap perintah Allah (Iskandar dalam Puspanegara, 2016).

Terdapat beberapa alasan mengapa cadar digunakan oleh perempuan seperti menutup aurat. Hal pertama dari manfaat bercadar ialah menutupi aurat bagi wanita, menghindari berbagai macam fitnah, terhindar dari debu dan memperkecil bahaya dari polusi udara, memberikan perlindungan dari efek sinar matahari, melindungi wanita dari berbagai bentuk kejahatan dan godaan dari kaum adam (laki-laki), dapat membantu lelaki untuk menjaga pandangannya agar tertutup kesempatan dalam perzinahan dan perselingkuhan, agar memuliakan seorang wanita dan lelaki tidak bisa menilai wanita dari bentuk fisiknya, mengurangi kerusakan moral yang terjadi di masyarakat, agar wanita tidak terlihat menggoda, menjaga perasaan seorang suami agar merasa lebih tenang, dan mendapatkan pahala dari Allah SWT (Lidya, 2015).

Di dalam laporan penelitian yang dilakukan oleh Jasperse, Ward dan Jose (2012) mengungkapkan bahwa wanita bercadar yang tinggal di Selandia Baru memiliki kepuasan hidup yang besar dan lebih sedikit mengalami gejala tekanan psikologis. Selain itu menurut Tolaymat dan

Moradi (2011) jilbab dan cadar juga dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap pesan media negatif tentang standar kecantikan dan objektivitas seksual, sehingga wanita yang menggunakan cadar dan jilbab dapat melakukan aktivitas yang bebas dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi terhadap kepuasan hidup pada domain tertentu merupakan salah satu evaluasi dari komponen kognitif kepuasan hidup. Komponen ini berkaitan erat dengan hasil pengamatan lapangan yang dilakukan oleh Ratri (2011) pengguna cadar tidak pernah mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan tetangganya, hal ini didasari konsep ukhawah islamiyah, sesama muslim adalah saudara. Pengguna cadar juga menerima tamu yang tidak menggunakan cadar, tidak berjilbab, bahkan berbeda agama dalam rangka dakwah agama. Selanjutnya dalam penelitian yang sama terdapat afek positif dalam penggunaan cadar seperti subjek yang merasa tidak menarik perhatian laki-laki di jalanan sehingga merasa selamat dan aman.

Peningkatan kepuasan hidup ini erat kaitannya dengan *subjective well-being* menurut Compton (2005) *subjective well-being* merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini terdapat efek positif dalam praktik penggunaan jilbab dan cadar.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut

Pavot dan Diener (dalam Linely & Joseph, 2004) di antaranya hubungan sosial dan pendapatan. Faktor hubungan sosial dan pendapatan mempengaruhi *subjective well-being* hal tersebut didukung oleh penelitian Puspasari (2013) yang berjudul memahami pengalaman komunikasi wanita bercadar dalam pengembangan hubungan dengan lingkungan sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan cadar tidak selalu menutup diri dengan lingkungan sekitar. Wanita bercadar memiliki potensi-potensi yang dapat dikembangkan dan bermanfaat bagi lingkungan. Wanita bercadar dan orang-orang yang berada di lingkungan sosialnya juga memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan orang lain. Pada faktor pendapatan hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa wanita bercadar mampu menunjukkan keberhasilannya dalam menjalankan bisnis, penggunaan cadar tidak menghalangi kehidupannya dalam menjalankan bisnis.

Selain *subjective well-being* wanita muslim harus menyeimbangkan arahan terhadap religius dengan mempraktikkan cadar untuk membuat identitas religius mereka agar diketahui. Meskipun cadar dapat didefinisikan secara luas, terdapat dua aspek utama terkait pakaian cadar. Pertama mempertimbangkan aspek jilbab dan cadar dalam menutupi kepala dan wajah. Kedua, wanita Muslim disarankan memakai pakaian longgar yang menutupi kaki dan lengan (Rangoonwala, Sy & Epinoza 2011). Bagi

wanita muslim, praktik berpakaian dan juga tidak hanya melambangkan identitas religius, tapi juga kebebasan dari objektivitas seksual (Jasperse, Ward & Jose 2012). Religiusitas sebagai salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* individu. Orang yang religius lebih sejahtera terhadap kehidupan, karena penghayatan terhadap agama. Individu yang memiliki religusitas yang tinggi cenderung memiliki nilai yang positif dalam hidupnya, serta kesejahteraan yang tinggi (Nggadas, 2013). Religiusitas merupakan keberagaman yang meliputi berbagai sisi atau dimensi yang bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural (Ancok dan Suroso, 2000).

Keterkaitan antara religiusitas dan *subjective well-being* dapat terbukti berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Doane (2013) mengenai Hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan subyektif: Kontribusi unik dari kehadiran layanan keagamaan dan peran mediasi dukungan sosial keagamaan yang dirasakan. Partisipan dalam penelitian ini adalah sarjana jurusan psikologi berjumlah sebanyak 324 orang mahasiswa di Universitas Republik Irlandia. Terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan *subjective well-being* ($r=0,420; p<0,01$), religiusitas merupakan prediktor dari *subjective well-being*. Dengan demikian jika seseorang memiliki religiusitas yang tinggi maka

subjective well-being seseorang juga tinggi hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang sering menghadiri *religious service* mempunyai *subjective well-being* yang tinggi dibandingkan seseorang yang jarang menghadiri *religious service*. Di dalam penelitian ini *service attendance* memberikan kontribusi kepada kepuasan hidup (*life satisfaction*) yaitu salah satu indikator dari *well-being*. Hasil dari penelitian saat ini memberikan dukungan bahwa religiusitas sebagai prediktor dari *subjective well-being* dan khususnya terhadap kepuasan hidup. Religiusitas memberikan kontribusi yang unik dan memberikan bukti empiris yang baru untuk peran agama dalam memberikan *relationship support* dan manfaatnya terhadap *well-being*. Religiusitas mempunyai peran penting dalam kehidupan orang-orang, terutama pengaruhnya religius dalam kepuasan hidup.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat menjadi alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara religiusitas dan *subjective well-being* pada wanita yang menggunakan cadar.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah wanita dengan karakteristik yang menggunakan cadar dengan usia 18 tahun sampai dengan 60 tahun. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *sampling purposive*.

nuhi (Azwar, 2015).

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala *subjective well-being* dan skala religiusitas. Adapun persiapan alat ukur tersebut adalah mengadaptasi dan memodifikasi skala *subjective well-being* yang disusun oleh Halim (2015), berdasarkan komponen *subjective well-being* menurut Diener, Kahneman dan Schwartz (1999) yaitu komponen kognitif, afektif positif, dan afektif negatif terdapat 34 aitem pernyataan baik dengan reliabilitas sebesar 0.780.

Selanjutnya pada skala religiusitas yang disusun mengadaptasi dan memodifikasi dari skala Satriani (2011), berdasarkan dimensi-dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2000) yaitu dimensi keyakinan, praktik agama, pengetahuan agama, pengalaman, dan konsekuensi atau pengamalan di mana terdapat 30 aitem baik dengan reliabilitas sebesar 0.882.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan bantuan program komputer IBM SPSS version 20.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji normalitas terhadap *subjective well-being* komponen kognitif didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.001, kemudian pada komponen afektif positif didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.003, sedangkan pada afektif negatif didapatkan

nilai signifikansi sebesar 0.000 dan religiusitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,108 Sehingga menunjukkan bahwa sebaran data *subjective well-being* berdistribusi tidak normal karena taraf signifikansi variabel di bawah 0.05 ($p > .05$) sedangkan pada religiusitas berdistribusi normal karena taraf signifikansi variabel lebih dari 0.05 ($p > .05$).

Berdasarkan uji linearitas pada variabel *subjective well-being* dan religiusitas diperoleh taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < .05$). Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antar skor variabel *subjective well-being* dan skor variabel religiusitas bersifat linear.

Pada penelitian ini, untuk melihat hubungan variabel religiusitas dan *subjective well-being*, dilakukan uji statistika dengan metode *bivariate one tailed* dan diuji hubungan dengan *product moment pearson*. Dari uji korelasi yang dilakukan pada religiusitas dan komponen *subjective well-being* kognitif didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = 0.564, p < .01$), kemudian pada religiusitas dan komponen *subjective well-being* afektif positif didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = 0.434, p < .01$), sedangkan pada religiusitas dan *subjective well-being* afektif negatif didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = -0.585, p < .01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan *subjective well-being* pada wanita yang menggunakan cadar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan *subjective well-being* pada wanita yang menggunakan cadar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Setiyawan (2013) mengenai hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada masyarakat miskin di bantaran sungai Bengawan Solo Jebres Surakarta. Kemudian penelitian hasil dari jurnal menyatakan bahwa hipotesis didukung oleh religiusitas yang cenderung berhubungan dengan *subjective well-being* pada negara transisi, karena dalam negara-negara ini yang berhubungan dengan agama (religius) (Tran, Nguyen, Vu & Doan, 2016).

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi, diketahui bahwa tingkat *subjective well-being* kognitif berada dalam kategori tinggi dengan nilai *mean* empirik sebesar 55.92, dan *mean* hipotetik yaitu sebesar 42.5 dengan standar deviasi sebesar 8.5. Kemudian pada *subjective well-being* afektif positif berada dalam kategori tinggi dengan nilai *mean* empirik sebesar 30.10 dan *mean* hipotetik sebesar 22.5 dengan standar deviasi sebesar 4.5. Sedangkan pada *subjective well-being* afektif negatif berada dalam kategori rendah dengan nilai *mean* empirik sebesar 13.61, dan *mean* hipotetik sebesar 20 dengan standar deviasi sebesar 4.

Menurut Pavot dan Diener (dalam Linely & Joseph, 2004), *subjective well-being* kognitif dan afektif positif pada wanita yang menggunakan cadar tergolong tinggi,

sedangkan pada komponen negatif tergolong rendah. Pengaruh sosial atau budaya merupakan salah satu faktornya. Pengaruh masyarakat bahwa perbedaan *subjective well-being* dapat timbul karena perbedaan kekayaan negara, kekayaan negara dapat menimbulkan *subjective well-being* yang tinggi karena biasanya negara yang kaya lebih menghargai hak asasi manusia. Kemudian hubungan sosial yang positif dengan orang lain akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional, berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan.

Sedangkan tingkat religiusitas berada pada kategori tinggi dengan nilai *mean* empirik sebesar 102,08 dan *mean* hipotetik yaitu sebesar 75 dengan standar deviasi sebesar 15. Ditinjau berdasarkan lamanya bercadar yang berarti seseorang yang semakin lama menggunakan cadar maka tingkat religiusitas seseorang akan semakin tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan *subjective well-being* pada wanita yang menggunakan cadar. Religiusitas dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang erat dengan *subjective well-being*, religiusitas menjadi faktor penting yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Religiusitas yang merupakan bentuk ketaatan kepada Allah SWT dengan melakukan apa yang

diperintahkan dan meninggalkan apa yang dilarang. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi memunculkan *subjective well-being* yang tinggi.

Beberapa saran yang dapat dipertimbangkan adalah, pertama wanita yang menggunakan cadar diharapkan mendapatkan informasi bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan *subjective well-being*. Kemudian wanita yang menggunakan cadar diharapkan dapat meningkatkan religiusitas yang merupakan suatu bentuk ketaatan kepada Allah SWT dan menjalankan sunnah Rasulullah SAW, serta meningkatkan *subjective well-being* agar pola pikir seseorang dapat menjadi lebih positif terhadap kepuasan hidupnya dan dapat mengontrol perasaan-perasaan negatif yang dimiliki sehingga menjadi lebih baik lagi. Kedua, bagi masyarakat dan orang-orang sekitar diharapkan mampu untuk membuka wawasan dan pikiran terhadap wanita yang menggunakan cadar. Wanita yang menggunakan cadar mempunyai religiusitas dan *subjective well-being* yang baik, sehingga diharapkan untuk meningkatkan kegiatan agama (religiusitas) karena mempunyai hubungan yang baik dengan *subjective well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

Albani, N. (2002). *Jilbab wanita muslimah*. Yogyakarta: Media Hidayah.
Ancok, D., & Suroso, F. N. (2000). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-*

problem psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Compton, W.C. (2005). *Introduction to positive psychology*. New York: Thompson.

Dickson. (2018). *10 Negara dengan jumlah penduduk Islam terbanyak di dunia*. Diakses dari <https://ilmupengetahuanumum.com/10-negara-dengan-jumlah-penduduk-islam-terbanyak-di-dunia/> pada tanggal 17 Februari 2018.

Diener, E., Kahneman, D. & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Sage.

Doane, M. J. (2013). The association between religiosity and subjective well-being: The unique contribution of religious service attendance and the mediating role of perceived religious social support. *The Irish Journal of Psychology*, 34(1), 49-66.

Halim, A. R. (2015). *Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Jasperse, M., Ward, C., & Jose, P. E. (2012). Identity, perceived religious discrimination, and psychological well-being in Muslim immigrant women.

- Applied psychology: An International Review*, 61(2), 250-271.
- Lidya, D. (2015). *14 Manfaat menggunakan cadar bagi wanita muslimah*. Diakses dari <https://dalamislam.com/hukum-islam/wanita/manfaat-menggunakan-cadar> pada tanggal 17 Februari 2018.
- Linely, P. A., & Joseph. S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc.
- Nggadas, N. H. (2013). *Korelasi antara religiusitas dengan kebahagiaan subjektif: Suatu studi di jemaat GMIM Zebaoth Wanea Manado*. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Puspanegara, V. A. (2016). *Perilaku komunikasi perempuan muslim bercadar di kota Makassar*. Skripsi (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Puspasari, Y. (2013). *Memahami pengalaman komunikasi wanita bercadar dalam pengembangan hubungan dengan lingkungan sosial*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rangoonwala, F. I., Sy, S. R., & Epinoza, R. K. E. (2011) Muslim identity, dress code adherence and college adjustment among American muslim women. *Journal of Muslim Minority Affairs*, 31(3), 231-241.
- Ratri, L. (2011). Cadar, media dan identitas perempuan Muslim. *Jurnal Ilmiah Forum Universitas Diponegoro*, 7(2), 29-37.
- Rosalia, A. (2016). *Wanita bercadar dalam Islam*. Diakses dari <http://dalamislam.com/info-islami/wanita-bercadar-dalam-islam> pada tanggal 17 April 2017.
- Satriani. (2011). *Hubungan tingkat religiusitas dengan kecemasan moral mahasiswa Ushuluddin UIN Suska Riau*. Skripsi (tidak diterbitkan). Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Setiyawan, D. (2013). *Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada masyarakat miskin di bantaran sungai Bengawan Solo Jebres Surakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Shalih, M. (2001). *Hukum cadar*. Solo: At-Tibyan.
- Tolaymat, L. D., & Moradi, B. (2011). U.S. Muslim women and body image: Links among objectification theory constructs and the hijab. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 92-383.
- Tran, T. Q., Nguyen, T. Q., Vu, H. V., & Doan, T. T. (2016). Religiosity and subjective well-being among old people: Evidence from a transitional country. *Applied Research Quality Life*, 22(4), 16-32.