

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL DAN CALL FOR PAPER

Psikologi Lingkungan dan Bencana : “Perilaku Manusia dan Permasalahan Psikososialnya”

2022



Prosiding

**SEMINAR NASIONAL DAN CALL FOR PAPER
Psikologi Lingkungan dan Bencana : “Perilaku Manusia dan
Permasalahan Psikososialnya”**

Galaxy Hotel, Banjarmasin, 16 November 2022

Penerbit

Universitas Lambung Mangkurat Press

Gedung Perpustakaan Pusat ULM Lantai 2, Jl. Hasan Basri Kayutangi, Banjarmasin, Indonesia



**Prosiding
SEMINAR NASIONAL DAN CALL FOR PAPER
Psikologi Lingkungan dan Bencana : “Perilaku Manusia dan Permasalahan
Psikososialnya”
Banjarmasin, 16 November 2022**

Susunan Kepanitiaan

- Steering Committee : dr. Istiana, M.Kes
dr. H. Mohammad Bakhriansyah, M.Kes, M.Med.Ed, M. Sc., Ph.D
Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes
Fauzie Rahman, SKM, MPH
Neka Eryani, M.Psi., Psikolog.
- Penasihat : Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
- Ketua Panitia : Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
- Sekretaris : Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog
Nadya Alawwiyah
- Bendahara : Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A
Lisa Mulianata, SE
Nor Aisyah Amini
- Seksi Kesekretariatan dan
Humas : Dr. Silvia Kristanti T. F., M.Psi., Psikolog
Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog
Juhairiah
1. Miftahul Jannah
2. Indah Mutia Hanifa
3. Shabrina Kasmira
4. Aziza Alfisyahrin
5. Syifa Najla Ufairah
- Seksi Acara : Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog
1. Nabilah Farah Radhiyyah
2. Ella Puspita Febrianti
3. Niken Suryani Putri
4. Margareta Lie
5. Amalia Azzahra
- Seksi Perlengkapan dan
Dokumentasi : M.S. Hidayatullah, M.Psi., Psikolog
Herman Ario
1. Fikri Haekal Hawari
2. Maulana Ikhsan
3. Teasare Defa Freinoldy
4. A'isy Naufal Irawan

- 5. Muhammad Fahreza
- 6. Rira Kartika
- Seksi Teknologi da Informasi : M. Fadhilah, ST
- Seksi Konsumsi : Rahmi Fauzia
 - 1. Reza Agusta Wirakesuma
 - 2. Putri Raisha Jaya
- Divisi Workshop : Marina Dwi Mayangsari, M. Psi., Psikolog
Dr. Ermina Istiqomah, S. Psi., MA
 - 1. Elya Hafizhah
 - 2. Indina Salsabila
 - 3. Kholisa Nur Amali
 - 4. Zahra Shafa Hamidah
- Divisi Call For Paper : Rendy Alfiannoor Ahmad, S. Psi., MA
Dr. M. Abdan Shadiqi, S. Psi., M.Si
 - 1. Siti Saidah
 - 2. Reysuna Karunia Putri
 - 3. Hikma Rasyida
- Divisi Psychovent : Dwi Nur Rachmah, S. Psi., MA
: Rooswita Santia Dewi, S. Psi., MA
 - : a. Lomba Debat
 - 1. Alifah Nur Shabrina
 - 2. Ifia Waode
 - 3. Aldi Noorrahman
 - 4. Tania Lutfida Widiastuti
 - 5. Fauziah
 - : b. Lomba Poster
 - 1. Amanda Putri
 - 2. Andi Naurah Najla
 - 3. Dita Yuliana Alivia
 - : c. Lomba Esai Ilmiah
 - 1. Nayla Syifa Afriani
 - 2. Muthia Assyifa
 - : d. Lomba Short Movie
 - 1. Ahmad Fauzi
 - 2. Arimatea
 - 3. Nur Rahmat

Reviewer

1. Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog
2. Dr. Silvi Kristanti Tri F, M.Psi., Psikolog
3. Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog

Editor

1. Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si
2. Rendy Alfiannoor Achmad, S.Psi., M.A

Desain Cover

Reysuna Karunia Putri

Penerbit**Universitas Lambung Mangkurat Press**

Gedung Perpustakaan Pusat ULM Lantai 2, Jl. Hasan Basri Kayutangi, Banjarmasin, Indonesia

Kata Pengantar

Apakah panas matahari terasa lebih menyengat beberapa tahun terakhir? Apakah curah hujan terasa begitu ekstrem saat ini? Mengiringi pertanyaan-pertanyaan tersebut, beberapa waktu lalu tersiar mengenai peningkatan suhu udara yang signifikan di bumi, termasuk Indonesia.

Berdasarkan laporan *United Nations Intergovernmental Panel on Climate Change*, bumi menghangat lebih cepat 1,1 menuju 1,5 derajat *celcius* yang mengakibatkan bumi berada pada batas kritis iklim (www.liputan6.com). Peningkatan suhu bumi tersebut dipengaruhi oleh peningkatan emisi karbondioksida yang membuat iklim menjadi kacau seperti curah hujan yang tinggi sehingga mengakibatkan naiknya air laut dan banjir besar, atau justru sebaliknya, musim panas atau kemarau panjang yang mengakibatkan kebakaran hutan (Nunes, dkk., 2019).

Berdasarkan situasi bumi terkini, maka pada 6 Agustus 2021 dalam sebuah diskusi webinar, Kepala Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) menghimbau masyarakat untuk meningkatkan mitigasi bencana dan cuaca melalui pengelolaan emisi gas rumah kaca dengan menggunakan energi non-fosil, penghijauan, dan tidak merusak lingkungan (www.JPNN.com). Himbauan tersebut juga sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan yang salah satunya memiliki target pembangunan gaya hidup yang berkelanjutan secara harmonis dengan alam (<https://www.sdg2030indonesia.org/>).

Gaya hidup berkelanjutan untuk memperlambat perubahan iklim perlu dilakukan karena perilaku manusia merupakan salah satu penyebab dari masalah lingkungan yang sedang terjadi, untuk itu diperlukan perilaku pro-lingkungan (Steg & Groot, 2019).

Mempertimbangkan berbagai permasalahan lingkungan dan perilaku terkait yang muncul belakangan hingga perlunya usaha untuk mengatasi permasalahan lingkungan dari perubahan perilaku, maka pada tahun 2022 akan dilaksanakan rangkaian program kegiatan yang meliputi Seminar Nasional, Workshop, Call for Paper dan Psychovent dengan tema “Psikologi Lingkungan dan Bencana: Perilaku Manusia dan Permasalahan Psikososialnya”.

Banjarmasin, November 2022

Panitia Pelaksana

DAFTAR ISI

Susunan Kepanitiaan		iii
Kata Pengantar		v
Daftar Isi		vi
Efektivitas Seft (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Menggunakan <i>Video Conference</i> Untuk Menurunkan Kecemasan Petugas Kesehatan Dalam Menghadapi Covid-19	Abd. Basith Arham, M.Psi., Psikolog, Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog	1-26
Rancangan Intervensi Dalam Meningkatkan Dukungan Sosial Untuk Mengatasi <i>Burnout</i> Pada Guru Sd Di Banjarbaru	Ahmad Aqil Musyarif, Amalia Hamidah, Gina Kamila Yulianty, Lia Nur Hafisah, dan Nailah	27-39
Gambaran <i>Sense Of Community</i> Komunitas Buku X Di Banjarmasin-Banjarbaru	Ahmad Shahibulwafa, Amallia Sari, Aprini Hasanah, Miftahul Zannah, dan Noor Aulia	40-55
Gambaran <i>Work-Life Balance</i> dan Konflik Peran Pada Tenaga Kerja Dewasa Awal Yang Sudah Menikah di Kalimantan Selatan	Alya Hufida, amallia Sari, Maryam, M. Rafiqi Akbar, dan Nur Aulia Safitri	56-63
Perundungan Siber Pada <i>Bystander</i> Remaja: Studi Pendahuluan	Amallia Sari, Nadya Yusniarti, Rostia Karina, dan Emma Yuniarrahmah	64-72
Rancangan Intervensi Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Anggota Komunitas Motor X Di Kalimantan Selatan	Annisa Soraya, Mellysa Shella, M. Immawan Nuryahdi, Noor Madania Makiah, Nur Aulia Safitri, dan Victoria Dina Sutijono Kinasih	73-82
Gambaran <i>Quarter Life Crisis</i> Pada <i>Emerging Adulthood</i> Di Indonesia	Annisa Suci Soraya, Micha Setevani Br Sembiring, Muhammad Rais Wildan, Khairun Nisa, Dan Safina Salsabila Putri	83-95
Gambaran <i>Loneliness</i> Pada Dewasa Awal Pelaku <i>Self Injury</i>	Arbainah, Muhammad Rizal Fathurrahman, Rensa Erika, Dan Vergia Mellen Putri	96-106
<i>Sense Of Community</i> Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Adaro <i>Foundation</i> Di Kota Banjarbaru	Arbainah, Winie Angraina, Jennifer Joi Tanaputra, Ahmad Aqil Musyarif, Dan Adelia Septianingrum Marpaung	107-115

<i>Social Loafing</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Usia Dan Lama Masa Studi	Dwi Nur Rachmah, Rudy Adiguna, Bertua Cindy Feronika Passaribu, Dessy Aulia Rahmayanti, Indah Rahmah Juniati, dan Ridha Adenika	116-130
Asesmen Dan Rancangan Intervensi Manajemen Waktu Pada Komunitas Online “ <i>Sharing Mom Baby</i> ” Di Instagram	Evi Aliani, Marissa Mutia Rafika, Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah, Khairun Nisa, dan Retno Aprilia Dewanty	131-140
Studi Pendahuluan: Gambaran Kohesivitas Kelompok Pada Komunitas “Sbrunners”	Faldanu Arya Hendriawan, Annisa Suci Soraya, Dessyanti Ludfi Nur Wardina, Hanafi Algani, dan Safina Salsabila Putri	141-152
Meningkatkan <i>Strategy Brand Image</i> Pada Komunitas <i>Eco Enzyme</i> Nusantara Kalimantan Selatan	Fara Noor Aqilla Rambe, Halimatus Sa’diyah, Rais Kaisariadi, Vitria Mizani Amelia, Yuni Cahya Ulan Dari	153-163
Gambaran <i>Sense Of Community</i> Pada Anggota Komunitas <i>Teaching And Trip</i> Banjarbaru	Faridha, Muhammad Rizal Fathurrahman, Sitti Masruroh, Tazkiyatul Azizah, dan Yessica Yessaya	164-178
Perbedaan <i>Successful Aging</i> Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Tinggal Bersama Keluarga	Faridha, Annisa Soraya, Ririn Cantika Sapitri, dan Yuni Cahya Ulan Dari	179-196
Rancangan Intervensi <i>Psychological Well-Being</i> Pada Mahasiswa Papua Di Universitas Lambung Mangkurat	Fauziatul Lailiyah, Lia Nur Hafisah, Muhammad Suhaily, dan Yosua Febri Kamanang	197-212
Rancangan Strategi <i>Coping</i> Terhadap <i>Loneliness</i> Pada <i>Single Mother</i> Di Kalimantan Selatan	Fauziatul Lailiyah, Katamsi Tri Pratiwi Julia Elvananta, Faldanu Arya Hendriawan, Halimatus Sa’diyah, dan Hasmivalda Azwardhani	213-229
Asesmen Dan Rancangan Intervensi <i>Friendship Quality</i> Pada Dewasa Awal	Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah, Noor Madania Makiah, Sitti Masruroh, dan Hafizh Gustama	230-239
Rancangan Intervensi Terhadap Rendahnya Kepuasan Pernikahan Pada Istri Pertama Dalam Hubungan Pernikahan Poligami	Hanifa Aisha, Miftahul Zannah, Nadia Fachroni, Pavita Avissa, dan Yosua Febri Kamanang	240-256
Asesmen Dan Intervensi Pengungkapan Diri Pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunanetra	Hasmivalda Azwardhani, Elya Annisa Devi Arianti, Riametha	257-269

	Eka Febriana, dan Iffa Naffiatun Nisa	
Gambaran <i>Psychological Well-Being</i> Pada Komunitas Gerkatin Dan Pertuni Di Kota Banjarbaru	Inka Larasaty, Micha Setevani Br Sembiring, Vergia Mellen Putri, Caecillia Raras Andaristie, dan M. Biya Rasyid Al Banna	270-281
Asesmen Dan Rancangan Intervensi Rasa Memiliki Dalam Komunitas Pada Anggota Komunitas <i>Beat</i> Banjarbaru Yang Sedang Bekerja	Katamsi Tri Pratiwi Julia Elvananta, Amalia Hamidah, Novianti Rizky Ramadhina, dan Nizar Alwi	282-303
Asesmen Dan Rancangan Intervensi <i>Loneliness</i> Pada Dewasa Awal Yang Merantau Di Wilayah Banjarmasin-Banjarbaru Dan Terpisah Dari Hewan Peliharaan	Luthfia Puji Rahasti, Aprini Hasanah, Syadza Zhafira Haqiqi, dan Henny Okta Tri Wardana	304-323
Kontrol Diri Pada Remaja Perilaku <i>Cybersex</i> Pengguna Media <i>Twitter</i>	Marina Dwi Mayangsari, Yuni Cahya Ulan Dari, Elya Annisa Devi Arianti , Vergia Mellen Putri ⁴ , Khairun Nisa , dan Syadza Zhafira Haqiqi	324-335
Kontrol Diri Pada Remaja Perilaku <i>Cybersex</i> Pengguna Media <i>Twitter</i>		
<i>Gratitude</i> Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus	Marina Dwi Mayangsari, Hana Nauri Warhamna, Eef Saifullah Rosif, Sofia Annisa Fitri Nadia, dan M. Immawan Nuryahdi	336-350
Gambaran <i>Sense Of Community</i> Pada Komunitas “Mimbar Puan” Di Banjarbaru	Maryam, Hana Nauri Warhamna, Mufidah Dzulqa, Nailah, Luthfia Puji Rahasti, dan Pavita Avissa	351-362
Asesmen Dan Rancangan Intervensi Penerimaan Diri Pada Dewasa Yang Menyandang Disabilitas	Muhammad Rafiqi Akbar, Alya Hufida, Rafiah, Rostia Karina, dan Taruli Artha Butar Butar	363-377
Gambaran <i>Sense Of Belonging</i> Komunitas Gaul (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan) Hima Psikologi Fk Ulm	Neka Erlyani, Nanda Shinta Herlyna, Frits Hendrik Lala, Eef Saifullah Rosif, Ririn Cantika Sapitri, dan Liana Rusmayati	378-395
Rancangan Intervensi Untuk Mengelola Kesepian Pada Lansia Di Panti Jompo X Banjarbaru	Rafiah, M. Biya Rasyid Al Banna, M. Riza Azhari, Mellysa Shella, dan Rostia Karina	396-407
Gambaran <i>Happiness</i> Pada Tenaga Kerja Dewasa Awal Yang Sudah Menikah Di Kalimantan Selatan	Rais Kaisariadi, Asmarani Nur Azizah, Evi Aliani, Tazkiyatul Azizah, dan Novianti Rizky Ramadhina	408-422

Gambaran Pertemanan Remaja: Studi Pendahuluan	Safina Salsabila Putri, Laila Yasmin, Mellysa Shella, dan Emma Yuniarramah	423-431
<i>Analysis Of Anxiety Factors In Adults During The Covid-19 Pandemic</i>	Siti Mahmudah, Fuji Astutik, Elok Faiz Fatma El Fahmi, dan Achmad Zulkifli Adnan	432-443
Asesmen Dan Rancangan Intervensi <i>Loneliness</i> Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera li	Taruli Artha Butar Butar, Marissa Mutia Rafika, Hanafi Algani, dan Mufidah Dzulqa	444-456
Gambaran Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir	Vitria Mizani Amelia, Mayang Karina, Shindy Nur Salsabilla, Victoria Dina Sutijono Kinasih, dan Ghinaa Priambodo	457-475
<i>Psychological Well-Being Pada Single Mother</i> Di Wilayah Kalimantan Selatan; <i>Pre-Study</i>	Winie Angraina, Inka Larasaty, Frits Hendrik Lala, Iffa Naffiatun Nisa, dan Noor Aulia	476-488
Gambaran Perilaku Minimalisme Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Banjarbaru	Yesica Yessaya D.I, Jeniffer Joi Tanaputra, Muhammad Suhaily, Retno Aprilianti, dan Risky Nuer Vitasari	489-497

EFEKTIVITAS SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) MENGUNAKAN *VIDEO CONFERENCE* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PETUGAS KESEHATAN DALAM MENGHADAPI COVID-19

Abd. Basith Arham, M.Psi., Psikolog^{1*}, Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog.²

¹Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

²Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

¹basitharham.b@gmail.com

²fujiastutik@uin-malang.ac.id

Abstrak

Munculnya wabah Coronavirus atau COVID-19 sebagai bencana nasional memberikan dampak pada setiap aspek kehidupan. Presiden membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 yang juga melibatkan petugas kesehatan. Petugas kesehatan yang ada di Puskesmas merupakan bagian dari garda depan yang berhadapan langsung dengan masyarakat. Hal ini membuat petugas kesehatan merasa mempunyai tingkat risiko tinggi dalam penularan COVID-19, sehingga cenderung menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang timbul dapat disimpulkan dari respon perilaku, kognitif, dan afektif. Munculnya permasalahan mengenai kecemasan dalam situasi ini tidak dapat diselesaikan dengan intervensi psikologis secara tatap muka. Oleh karena itu, dibutuhkan metode yang bisa dilakukan secara *online*. Proses pemberian intervensi secara daring ini menjadi cara yang berbeda dari intervensi pada umumnya yang dilakukan secara langsung. Metode intervensi daring berpotensi untuk terus dilakukan sebagai bentuk kebiasaan baru, saat ada pandemi atau bahkan setelah pandemi berakhir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan media *video conference* apakah efektif untuk menurunkan kecemasan pada petugas kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng dalam menghadapi Virus COVID-19. Penelitian ini dilakukan pada subjek petugas kesehatan, dengan metode penelitian eksperimen, menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Analisis data yang digunakan uji SPSS *Mann Whitney test* dan analisa kualitatif. Penelitian ini telah membuktikan hasil signifikan bahwa SEFT menggunakan media *video conference* efektif menurunkan tingkat kecemasan petugas kesehatan, dengan nilai $p = 0.028$. lebih kecil dari $0,05$. Artinya ada efektivitas SEFT menggunakan media *video conference* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Tenaga Kesehatan.

Kata kunci : SEFT, *video conference*, Kecemasan, Tenaga Kesehatan, COVID-19

Abstract

The emergence of the coronavirus, or COVID-19 outbreak, as a national disaster has had an impact on every aspect of life. The President formed a Task Force for the Acceleration of Handling COVID-19, which also involved medical professionals. The medical staff at Puskesmas is part of the vanguard and deals directly with society. This makes health workers feel they have a high level of risk in the transmission of COVID-19, so it tends to cause anxiety. Anxiety that arises can be attributed to behavioral, cognitive, and affective responses. The emergence of problems regarding anxiety in this situation cannot be resolved by face-to-face psychological intervention. Therefore, we need a method that can be done online. The process of giving interventions online is different from interventions in general that are carried out in person. Online intervention methods have the potential to continue as a form of developing new habits, during a pandemic or even after the pandemic ends. This study aims to test the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) using video conference media to determine whether it is effective in reducing anxiety in health workers at the Puskesmas Bulak Banteng when dealing with the COVID-19. This research was conducted on the subject of medical professionals using an experimental research method and a one group pretest-posttest design. Data analysis used the SPSS Mann Whitney test and qualitative analysis. This study has proven with significant results that SEFT using video conference media is effective in reducing the anxiety level of health workers, with a p value of 0.028. smaller than 0.05. This means that SEFT using video conference media to reduce anxiety levels in medical professionals is effective.

Keywords: SEFT, video conference, anxiety, health workers, COVID-19

PENDAHULUAN

Pemerintah menetapkan wabah Coronavirus atau COVID-19 sebagai bencana nasional pada Sabtu, 14 Maret 2020. Pada saat itu Indonesia dalam posisi tanggap darurat bencana non-alam Wabah COVID-19. Presiden membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, gugus tugas tersebut dalam rangka mengkoordinasikan kapasitas pusat dan daerah. Gubernur Jawa Timur juga menghimbau seluruh satuan pendidikan berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan, rumah sakit, atau puskesmas setempat untuk memastikan ketersediaan sarana dan prasarana serta tindak lanjut dalam menghadapi COVID-19. Kondisi ini memunculkan berbagai respon ditengah masyarakat.

Gambaran kondisi masyarakat Indonesia secara umum dalam menghadapi wabah ini tergambar dari survei secara online yang dilakukan oleh Iskandarsyah, dkk.

(2020) mengenai Informasi COVID-19 tentang Perilaku Sehat dan Kondisi Psikologis di Indonesia dengan responden 3.686 orang menghasilkan gambaran keadaan masyarakat saat ini. Hasil survei menunjukkan mayoritas responden menilai bahwa COVID-19 adalah hal yang berbahaya (87%), merasa cemas dengan penyebaran COVID-19 di Indonesia (73%), dan sebanyak (23%) menunjukkan kondisi psikologis tidak bahagia/tertekan pada situasi pandemi COVID-19 ini. Data tersebut menjadi proyeksi yang berpeluang terjadi keterpurukan kondisi mental tenaga kesehatan di Indonesia secara umum dan khususnya di puskesmas Bulak Banteng. Data diatas juga menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat berada pada kondisi cemas. Kondisi cemas ini jika tidak terselesaikan akan muncul menjadi gangguan *anxietas*.

Anxietas merupakan gangguan kecemasan dimana penderitanya terus merasakan cemas berlebihan yang dapat mengganggu kesehariannya. Menurut Psikiater RSCM Jakarta dr. Gina Anindyajati, rasa khawatir dapat dibentuk menjadi sebuah tindakan pencegahan. Hanya saja, hal itu cukup sulit bagi mereka yang memiliki *anxietas*. Ada risiko mereka akan semakin terpuruk dalam pusaran pikiran dan perasaan cemas (Antara, 2020). Hal tersebut menunjukkan pentingnya untuk segera mengatasi kecemasan. Dalam hal ini, problematika kecemasan yang muncul sebagai efek dari wabah COVID-19. Mengingat kecemasan dapat sedikit banyak menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Apabila kecemasan tersebut tidak segera diatasi, lambat laun akan menjadi kendala dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan. Sedangkan petugas kesehatan saat ini dalam menghadapi wabah virus COVID-19 dituntut dalam kondisi kesehatan yang selalu prima. Kecemasan yang tidak teratasi akan berpengaruh pada penurunan kesehatan fisik, dan resiko penularan berbagai macam virus pada petugas kesehatan akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu perawat di Puskesmas Bulak Banteng. Banyak hal yang menjadi kekhawatirannya. Diantaranya mengkhawatirkan tentang tatalaksana pemberian layanan kesehatan. Tatalaksana pemberian pelayanan kesehatan saat ini dinilai berisiko tinggi untuk petugas kesehatan. Kekhawatiran selanjutnya terhadap pasien yang datang tidak jujur kepada petugas atas keluhan yang dialami. Hal ini menjadi menakutkan karena petugas tidak dapat mengantisipasi tindakan yang akan diambil, membuat petugas kesehatan semakin tinggi resiko tertular. Hasil wawancara secara keseluruhan pada petugas kesehatan di puskesmas Bulak Banteng secara acak dengan sembilan petugas didapat hasil

bahwa petugas kesehatan di puskesmas bulak banteng mengalami kecemasan. Gejala yang dikeluhkan cukup beragam, sebagian besar mengalami gangguan tidur, atau merasa sulit tidur dan tidurnya kurang nyenyak. Beberapa merasa perasaannya semakin tidak tenang ketika pulang dinas di rumah mendengar atau membaca berita terkait COVID-19. Gejala lain dari kecemasan juga banyak dialami. Kondisi ini diperparah dengan berkembangnya berita yang tidak benar, yang menyebarkan ketakutan. Menteri Komunikasi dan Informatika, Johnny G Plate, menyatakan bahwa per tanggal 10 Maret 2020 pihaknya menemukan ada 187 berita bohong atau *hoax* dengan topik COVID-19 di Indonesia yang tersebar melalui media sosial diantaranya seperti *Facebook*, *Twitter*, dan *Instagram*. Pernyataan tersebut merupakan hasil monitoring dari *cyber drone* Kementerian Informasi dan Komunikasi Republik Indonesia (Antara, 2020).

Melihat fenomena yang tampak masif tersebut, perlu kiranya dilakukan pertolongan psikologis pertama dengan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap seseorang dengan gangguan kecemasan. Terapi SEFT adalah gabungan *Spiritual Power* dan *Energy Psychology* yang dapat mengubah kondisi kimia di dalam otak (Neurotransmitter) yang selanjutnya dapat mengubah kondisi emosi seseorang termasuk kecemasan.

Terapi ini merupakan suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode *tapping* (ketukan) beberapa titik tertentu pada tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan terapi SEFT yang telah terbukti membantu mengatasi berbagai masalah fisik maupun emosi. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku manusia (Zainuddin, 2009).

Sehubungan dengan masa *social distancing* perlunya sebuah inovasi agar sebuah kepentingan yang biasanya dilakukan secara langsung tetap dapat terlaksana tanpa mengurangi maksud dan tujuan kepentingan tersebut. Menurut Dekisa (2017), konferensi video (Inggris: *video conference*) adalah seperangkat teknologi telekomunikasi interaktif yang memungkinkan dua pihak atau lebih di lokasi berbeda dapat berinteraksi melalui pengiriman dua arah audio dan video secara bersamaan. Dalam hal ini dapat diupayakan memodifikasi intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk diberikan kepada responden melalui

media *video conference*. Berkaitan dengan uraian diatas, maka peneliti terinspirasi untuk meneliti “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dengan menggunakan media *video conference* untuk menurunkan kecemasan pada petugas kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng dalam menghadapi Wabah COVID-19”. Modifikasi teknik ini menjadi pengembangan baru mengenai penanganan dalam psikologi.

Tinjauan Literatur

Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum akan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah, konflik atau ancaman (Taylor, 1951). Stuart mendefinisi *anxietas* (kecemasan) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik dan alami secara subjektif serta dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2006). Konsep kecemasan memegang peranan penting yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Gail W. Stuart (Stuart, 2006) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif. Tentunya jika kecemasan tidak mendapatkan penanganan yang tepat akan mengganggu ketiga aspek tersebut.

Spiritual Emotional Freedom Technique

Spiritual Emotional Freedom Technique yang kemudian disebut SEFT merupakan penggabungan antara spiritual (melalui doa keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy psychology*. Energi Psikologi adalah disiplin ilmu baru yang mendapatkan perhatian karena kecepatan dan efektivitasnya dalam mengatasi kasus-kasus sulit. David Freinstein (dalam Zainuddin, 2009) mendefinisikan *Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.

Menurut Zainuddin (2009) terapi SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi, serta kebermaknaan hidup. SEFT adalah teknik pemberdayaan spiritual dan penyalarsan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi,

asma, mudah letih, dan sebagainya) dan emosional (trauma, depresi, fobia, stres, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas, tidak percaya diri, dan sebagainya). Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai performa yang maksimal baik dalam dunia kerja, rumah tangga, atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak dan remaja. Teknik melakukan SEFT terdapat 3 tahapan, diantaranya *the Set-Up, the Tune In, the Tapping* (Zainuddin, 2009). Kunci keberhasilan SEFT adalah konsentrasi (khusyuk), ikhlas, pasrah, dan bersyukur (Musfiroh, 2014). Lebih lanjut ia menyatakan bahwa SEFT bisa bermanfaat untuk pengobatan mengatasi masalah fisik dan emosi dengan sangat efektif, cepat, dan mudah. Sehingga membantu seseorang untuk menikmati hidup yang lebih berkualitas.

Konferensi Video

Konferensi video (Inggris: *video conference*) adalah seperangkat teknologi telekomunikasi interaktif yang memungkinkan dua pihak atau lebih di lokasi berbeda dapat berinteraksi melalui pengiriman dua arah audio dan video secara bersamaan. Konferensi video merupakan salah satu bentuk komunikasi sinkron (secara langsung) dengan bertatap muka secara daring (*online*), dapat berkomunikasi dengan dua orang atau lebih dan menggunakan perangkat audio maupun video (Dekisa, 2017). Fajar (2012) juga memaparkan konferensi video adalah seperangkat teknologi telekomunikasi interaktif yang memungkinkan dua pihak atau lebih di lokasi berbeda dapat berinteraksi melalui pengiriman dua arah audio dan video secara bersamaan. *Video conference* atau konferensi video merupakan bagian dari dunia teleconference. *Video conference* dapat diartikan sesuai dengan suku katanya, yaitu *video=video, conference=konferensi*, maka *video conference* adalah konferensi video dimana data yang ditransmisikan adalah dalam bentuk video atau audio visual.

METODE

Pada penelitian ini, jenis yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding atau disebut dengan kelompok kontrol (Arikunto, 2006). Penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*, yaitu desain eksperimen semu (*quasi eksperiment*) yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek (Latipun, 2006).

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan sebagai terikat (Y) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan media *video conference* sebagai variabel bebas (X).

Partisipan

Penentuan subyek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel *non-random* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Peneliti kemudian memperoleh 6 orang yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan skala sikap model *likert*. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala kecemasan ini disusun berdasarkan teori Gail W Stuart (Stuart, 2006).

Teknik Analisis data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan statistika inferensial, yaitu data tidak untuk digeneralisasikan untuk populasi. Analisis data menggunakan *Mann Whitney test* (non parametrik) untuk mengetahui adakah signifikan perbedaan rata-rata (*mean*) diantara dua sampel yang tidak terdistribusi normal.

HASIL

Hasil perhitungan analisis data menggunakan uji data non parametrik *Mann Whitney U Test*. *Mann Whitney U Test* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan dari dua data apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak antara pretes dan postes.

Dari hasil *output* analisis data diatas didapatkan nilai *mean rank pretest* = 164.67 dan *mean rank posttest* = 131.17, sedangkan nilai signifikansi = 0.028. Jika nilai signifikansi < 0,05, maka hipotesis diterima dan dapat diartikan bahwa ada pengaruh SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng. Tingkat kecemasan sesudah diberikan *treatment* SEFT (131.17) lebih rendah dibandingkan dengan sebelum diberikan *treatment*. Adapun hasil tersebut sebagaimana yang terlihat dalam tabel dibawah ini,

Tabel 1
Hasil uji signifikansi Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – pretest	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics ^a	
posttest - pretest	
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Hasil analisis data statistik tersebut juga didukung adanya uraian data kuantitatif dalam tabel sebagaimana berikut:

Tabel 2
Data Pengukuran Pre-Post Test Kecemasan

No	Subjek	JK	Pre	Kategori	Post	Kategori	Ket
1	TW	P	166	S	141	R	Turun
2	JDC	P	155	S	92	S R	Turun
3	M	P	180	T	148	S	Turun
4	AF	P	150	S	128	R	Turun
5	UA	L	148	S	124	R	Turun
6	SR	P	189	T	154	S	Turun

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah adanya perlakuan terdapat perubahan berupa penurunan kecemasan dari masing-masing subjek penelitian. Penurunan terjadi pada semua kategori baik kecemasan sedang ataupun tinggi.

DISKUSI

Setiap peristiwa yang terjadi memunculkan inovasi dan penyesuaian dalam berbagai sisi kehidupan. Salah satunya ketika pandemi COVID-19 muncul dan mengharuskan manusia untuk membatasi kegiatan bertemu secara langsung. Sementara ada persoalan kecemasan yang harus diselesaikan dengan cara yang tepat. Oleh karena itu, inovasi intervensi menggunakan *video conference* menjadi pilihan dalam situasi pandemi ini.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan dalam penelitian ini dinyatakan bahwa SEFT menggunakan media *video conference*, efektif dalam penurunan tingkat kecemasan. Hal tersebut berdasarkan pada skor *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan SEFT menggunakan media *video conference*. Selain itu, didapatkan hasil signifikansi yang menunjukkan hasil signifikan. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa penggunaan metode SEFT menggunakan media *video conference* efektif sebagai intervensi penanganan kecemasan.

Jenis *video conference* yang digunakan dalam penelitian ini adalah aplikasi ZOOM. Pemilihan jenis *video conference* dilakukan karena ZOOM memiliki kemungkinan kecil dalam permasalahan teknis. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuhairi (2022) bahwa *platform ZOOM* 85% responden menyatakan suka dengan *platform* tersebut. Walaupun demikian, perlu diakui bahwa *video conference* tetap memiliki dua sisi, yaitu sisi yang menguntungkan secara praktis tanpa harus bertemu secara langsung. Namun, juga ada *cost* psikologis yang harus dibayar karena kekhawatiran peneliti dalam mengontrol variabel pengganggu. Walaupun, dalam penelitian sudah dituangkan dalam kesepakatan agar selama penelitian subjek hanya fokus pada sesi-sesi dalam modul penelitian.

Berkaitan SEFT menggunakan media *video conference* yang mampu menurunkan kecemasan dalam penelitian ini karena dalam SEFT terdapat teknik *tapping*. Menurut Zainuddin (2009), ketukan yang dilakukan akan merangsang "*electrically active cells*" sebagai pusat aktif yang terdiri dari kumpulan sel aktif yang ada dipermukaan tubuh. *Tapping* akan menimbulkan hantaran rangsang berupa

sinyal *transduksi* yang terjadi dalam proses biologik akibat rangsangan pada titik utama. Sinyal *transduksi* kemudian akan menstimulasi *gland pituitary* untuk mengeluarkan *hormon endorphine*, hormon tersebut akan memberikan efek menenangkan, dengan keadaan yang rileks membuat tingkat kecemasan subjek menurun. Efek lain yakni meningkatkan pengeluaran *epinephrine*, *norepinephrine*, kortisol, serta menurunkan *nitric oxide*. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernapasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ meningkat, serta peningkatan metabolisme tubuh. Untuk menghambat kerja saraf simpatis dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivasi kerja saraf parasimpatis untuk menimbulkan respon relaksasi. Respon relaksasi yang ditimbulkan oleh saraf parasimpatis bekerja dengan cara menstimulasi *medula adrenal* untuk menurunkan pengeluaran *epinephrine*, *norepinephrine*, *kortisol* serta meningkatkan *nitric oxide*. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti penurunan denyut nadi, tekanan darah, konsumsi oksigen, metabolisme tubuh, produksi laktat, dan seseorang merasakan perasaan nyaman. Teknik relaksasi yang dilakukan dengan teknik spiritualitas mampu menimbulkan respon relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan.

Dalam penelitian ini kelompok terdiri dari 6 petugas kesehatan dengan rentang umur 23-54 tahun, 1 laki-laki dan 5 perempuan, mengalami kecemasan kategori sedang dan tinggi. Latar belakang pendidikan semua subjek, yakni diploma dan sarjana. Subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan, memiliki latar belakang pendidikan yang baik sehingga subjek memiliki respon terhadap kecemasan dengan baik. Menurut Kaplan dan Sadock (1997), tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami kecemasan dan jika semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Tingkat pendidikan yang tinggi pada seseorang akan membentuk pola yang adaptif terhadap kecemasan karena memiliki pola coping terhadap sesuatu yang lebih baik. Sehingga, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin banyak pengetahuan yang dimiliki dan makin mudah proses penerimaan informasi. Sehingga, kecemasan terkait kondisi yang dihadapi dapat diterima dengan baik.

Subjek yang menonjol selama berjalannya terapi ialah JDC. Setelah JDC mendapatkan perlakuan dalam hal ini terapi SEFT dengan media *video conference*,

mendapat hasil penurunan tingkat kecemasan dua kategori sekaligus. Hal ini berbeda dengan hasil penurunan tingkat kecemasan sebagian besar subjek lain. Sebagian besar subjek yang lain, setelah memperoleh perlakuan yang sama mendapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan satu kategori.

JDC merupakan seorang yang memiliki ciri tipe kepribadian ekstrovert. Ia merupakan seorang yang ramah, mudah bergaul, komunikatif dan ekspresif. Ciri tersebut sesuai dengan yang diutarakan Eysence (dalam Atkinson, 1993) menjelaskan bahwa seseorang dengan tipe ekstrovert memiliki karakteristik ramah, suka bergaul, menyukai pesta, memiliki banyak teman, selalu membutuhkan teman untuk diajak bicara, tertarik dengan apa yang terjadi disekitar mereka, terbuka, dan sering banyak bicara, membandingkan pendapat mereka dengan pendapat orang lain seperti aksi dan inisiatif, mudah mendapat teman dan beradaptasi dalam kelompok baru, mengatakan apa yang mereka pikirkan, tertarik dengan orang-orang baru, dan mudah menolak bersahabat dengan orang yang tidak diinginkan. Mereka individu yang periang dan tidak memusingkan suatu masalah, optimis, dan ceria. Dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah, dkk. (2018) tentang efektifitas SEFT dalam menurunkan kecemasan santri baru ditinjau dari tipe kepribadian menunjukkan hasil bahwa, SEFT lebih efektif pada subjek dengan kepribadian ekstrovert dibandingkan pada subjek dengan kepribadian introvert.

Selain dengan ciri kepribadian ekstrovert, JDC merupakan seorang yang sangat antusias dari awal proses sesi pertama sampai sesi terakhir. JDC di semua sesi tampak paling siap dalam melakukan SEFT. Hal ini tampak dari awal sesi sampai akhir JDC konsentrasi penuh menerima materi dan menjalankan SEFT tanpa teralihkan perhatiannya dari monitor. Dalam pelaksanaan terapi SEFT JDC tampak paling *khusu'* dibandingkan dengan subjek yang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan media *video conference* efektif untuk menurunkan kecemasan pada petugas Kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng dalam menghadapi Wabah COVID-19.

Dalam penelitian ini tentunya masih terdapat keterbatasan pada jumlah subjek. Oleh karena itu, peneliti berikutnya dapat menambah jumlah subjek penelitian dan jenis terapi agar lebih variatif. Selain itu, keterbatasan dari metode *video conference*

yang relatif baru memang perlu banyak pembenahan. Misalnya pada potensi kendala teknis yang mungkin muncul pada saat proses pelatihan. Begitu juga dengan variabel pengganggu yang sulit untuk dikendalikan oleh peneliti, kecuali komitmen dari subjek penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh partisipan yang telah menjadi subjek penelitian. Selanjutnya kepada sejawat psikolog yang bersedia untuk menjadi instruktur dalam pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara. (2020). Dampak Pandemi Virus Korona bagi Penderita Gangguan Kecemasan dan OCD. Diakses dari: <https://www.inews.id/lifestyle/health/dampak-pandemi-virus-korona-bagi-penderita-gangguan-kecemasan-dan-ocd>, 24 Maret 2020.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atkinson. (1993). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Ekki, M. (2017). Pengertian Konferensi Video (Video Conference) dan Contohnya. Diakses dari: <http://simulasidigital-muchamadekisa.blogspot.com/2017/09/video-conference.html>, 24 Maret 2020.
- Hidayatullah, R.M., Noviekayati, I. & Saragih, S. (2018). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecerdasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Psikososains*, Vol. 13, No.2, Agustus 2018, hal. 144-156. P-ISSN 1907-5235 E-ISSN 2615-1529.
<https://terapiseftlogos.blogspot.com/2014/04/tentang-dan-manfaat-seft.html?m=1>, diakses 27 Maret 2020.
- Iskandarsyah & Yudiana. (2020). Hasil on-line survey terhadap 3.686 responden "Informasi COVID-19, Perilaku Sehat dan Kondisi Psikologis di Indonesia, Bandung: Fakultas Psikologi Unpad.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Musfiroh, A. L. S. (2016). *TERAPI SEFT UNTUK MENGATASI GANGGUAN PHOBIA SPESIFIK (SEFT THERAPY TO OVERCOME DISTURBANCE SPECIFIC PHOBIA)* (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto).
- Sadock, & Kaplan. (1997). *Diagnosa Keperawatan Pada Keperawatan Psikiatri*. Medan: PT Refika Aditama.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku saku keperawatan jiwa*. Egc.

- Taylor, J. A. (1951). The relationship of anxiety to the conditioned eyelid response. *Journal of Experimental psychology*, 41(2), 81.
- Zainuddin, F. A. (2009). SEFT for Healing, Success, happiness. *Greatness. Timur. Jakarta: Afzan Publishing: Jakarta.*
- Zuhairi, N. A. (2022). EVALUATION OF THE USE OF THE VIDEO CONFERENCE PLATFORM ON ZOOM BASED ON THE NIELSEN MODEL. *Walisongo Journal of Information Technology*, 4(1), 23-32.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Validitas 1

No	Pernyataan	Score	Ket
1	Kaki dan badan mendadak lemas saat mendengar/melihat orang mengeluh yang mirip dengan gejala klinis COVID-19	.320**	Valid
2	Saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik 2 bulan terakhir ini	.468**	Valid
3	Sejak adanya wabah COVID-19 saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya	.487**	Valid
4	Saya tidak pernah merasa jantung berdebar lebih cepat dan jarang sesak nafas selama wabah virus COVID-19 melanda	0,106	Tidak Valid
5	Saya telah bermimpi buruk beberapa malam selama ada wabah Vovid-19 ini	.505**	Valid
6	Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tak akan da hal buruk yang akan terjadi kepada diri saya, keluarga, dan rekan sejawat di tengah wabah ini	.319**	Valid
7	Saya meyakini bahwa petugas kesehatan akan mendapatkan banyak berkah dari pengabdianya ditengah wabah COVID-19	.422**	Valid

8	Lengan dan kaki saya gemetaran saat mendengar/melihat berita tentang COVID-19	.454**	Valid
9	Saya cukup khawatir jika kemalangan menimpa saya di tengah wabah COVID-19	.404**	Valid
10	Tangan saya tetap kering dan hangat seperti biasanya sebelum ada penyebaran virus COVID-19	.508**	Valid
11	Saya kesulitan untuk fokus pada satu hal sejak ada wabah COVID-19	.571**	Valid
12	Tanpa rasa canggung, saya sangat optimis dalam memberikan layanan kesehatan kepada pasien kasus COVID-19 atas kesembuhannya	.505**	Valid
13	Terlintas untuk resign dari pekerjaan saya menjadi petugas medis dan bekerja di bidang lain jika mengingat resiko yang tinggi	.518**	Valid
14	Saya merasa senang bekerja proaktif dalam menghadapi penyebaran Virus Covis-19	.593**	Valid
15	Saya terganggu oleh nyeri kepala, tengkuk leher dan nyeri di bagian punggung tanpa penyebab yang jelas sejak masa wabah ini	.382**	Valid
16	Saya menemukan ide-ide baru sejak adanya wabah COVID-19	0,095	Tidak Valid
17	Saya merasa khawatir memikirkan jika sewaktu-waktu saya terinfeksi virus COVID-19 setelah memberikan penanganan kepada pasien	.320**	Valid
18	Saat ini saya sangat menyukai pekerjaan sebagai tenaga medis	.508**	Valid

19	Saya segan menghadapi pasien kasus COVID-19	.270*	Tidak Valid
20	Saya dapat bernapas dengan mudah sama halnya dengan sebelum ada wabah COVID-19	.478**	Valid
21	Saya sangat menyadari keadaan saat ini, sehingga saya bisa mengendalikan diri dengan baik	.540**	Valid
22	Saya merasa bersalah kepada keluarga dan kerabat karena menjadi tenaga kesehatan yang menghadapi Virus COVID-19	0,209	Valid
23	Saya sering moody (berubah-ubah emosi) selama 2 bulan terakhir ini	.542**	Valid
24	Saya tetap merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah walaupun menonton, membaca, dan mendengar berita tentang kasus COVID-19	.564**	Valid
25	Saya sering mencari sesuatu karena lupa meletakkannya sejak 2 bulan terakhir ini	.454**	Valid
26	Saya biasanya tenang dan tidak mudah khawatir	.523**	Valid
27	Saya mengalami nyeri lambung atau gangguan pencernaan sejak 1-2 bulan terakhir	.365**	Valid
28	Saya tidak khawatir tentang kemungkinan terinfeksi virus COVID-19	0,220	Tidak Valid
29	Saya mudah marah atau panik ketika mengetahui ada kasus COVID-19 di sekitar saya	.539**	Valid
30	Saya bisa santai, dan mampu mengatasi stress selama bekerja di tengah wabah COVID-19	.489**	Valid

31	Saya merasa sangat pusing bila mengingat penyebaran Virus COVID-19	.464**	Valid
32	Sekarang saya cenderung menjadi malas	.481**	Valid
33	Saya melakukan pekerjaan dengan tenang dan mengerjakan sesuatu secara efisien	.680**	Valid
34	Saya merasa stabil secara emosional dan tidak mudah marah di tempat kerja maupun di rumah selama wabah COVID-19	.690**	Valid
35	Saya menjadi mudah menangis semenjak ada wabah COVID-19	.579**	Valid
36	Saya bersemangat dan ingin tahu tentang banyak hal berkaitan dengan Wabah virus COVID-19	.303**	Valid
37	Saya bisa tenang dalam situasi yang menegangkan	.527**	Valid
38	Saya merasa bekerja di bawah tekanan sebagai tenaga kesehatan dalam menghadapi kasus COVID-19	.425**	Valid
39	Sejak ada wabah COVID-19, saya kurang konsentrasi terhadap tugas-tugas/pekerjaan	.540**	Valid
40	Saya merasa sangat nyaman bekerja dalam ruangan yang sejuk, meskipun menangani pasien dalam jumlah banyak dan beragam.	.502**	Valid
41	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali di tengah wabah sekarang	.509**	Valid
42	Saya sering menenangkan rekan sejawat saya yang mengalami kekhawatiran setelah berinteraksi dengan pasien COVID-19	0,207	Tidak Valid
43	Saya bingung melakukan tindakan jika menghadapi pasien, ODP dan PDP	.464**	Valid

44	Saya yakin saya tidak lebih gugup dibandingkan teman sejawat saya	0,101	Tidak Valid
45	Saya mudah berkeringat meskipun saat diruangan ber-AC	.438**	Valid
46	Saya merasa, kondisi kesehatan saya baik-baik saja saat saya memberikan pelayanan medis pada pasien dengan gejala klinis menyerupai gejala penderita COVID-19.	.599**	Valid
47	Saya sangat faham apa yang harus saya lakukan untuk menghadapi pasien dengan gejala klinis mirip COVID-19/ODP/PDP	.484**	Valid
48	Saya lebih merasa cemas setelah berhadapan dengan ODP atau PDP	.491**	Valid
49	Saya selalu bisa berpikir positif di tengah wabah COVID-19 ini	.574**	Valid
50	Saat bersama pasien dengan keluhan mirip COVID 19 saya sangat tenang dalam melakukan anamnesa	.371**	Valid
51	Saya menjadi sangat berhati-hati berhadapan dengan pasien	-0,158	Tidak Valid
52	Saya mampu berpikir jernih saat bekerja ditengah wabah COVID-19	.560**	Valid
53	Saya sangat lemas bahkan pingsan atau merasa seperti itu bila mengingat atau memikirkan tentang wabah virus COVID-19	.494**	Valid
54	Saya menangi pasien sesuai SOP/Protap tanpa adanya tambahan tindakan untuk memproteksi diri saya. Tiga bulan terakhir stamina saya saat bertugas dalam kondisi prima dan tidak cepat merasa lelah saat bekerja	.468**	Valid

55	Saya merasa jari-jari tangan dan kaki mati rasa atau kesemutan ketika mendengar jumlah orang yang terinfeksi COVID 19 di wilayah kerja saya	.478**	Valid
56	Saya sangat percaya diri	.452**	Valid
57	Saat berinteraksi dengan pasien yang memiliki gejala klinis seperti COVID 19, tanpa saya sadari bicara saya sangat cepat dan belibet/belepotan/gagap	.451**	Valid
58	Pikiran saya mudah teralihkan atau terganggu akhir-akhir ini	.455**	Valid
59	Meskipun pekerjaan saya sangat beresiko tinggi terpapar COVID-19 saya tidak merasa khawatir dan takut	.282*	Tidak Valid
60	Saya merasa lemah dan mudah lelah akhir-akhir ini	.423**	Valid
61	Saya bekerja dengan tenang tanpa merasa khawatir tertular/terpapar virus COVID 19	.375**	Valid
62	Saya sering murung atau melamun 2 bulan terakhir ini	.439**	Valid
63	Saya bisa mengendalikan pikiran saya saat menonton berita tentang kasus COVID-19	.535**	Valid
64	Saya sering gelisah saat tidur karena khawatir memikirkan pekerjaan saya di tengah wabah COVID-19 ini	.589**	Valid
65	Sekarang saya menjadi lebih sensitif karena hampir setiap hari bertemu pasien	.507**	Valid
66	Meskipun pekerjaan saya telah selesai, saya terbiasa membantu rekan yang lain sehingga tidak ada waktu untuk saya untuk sekedar berdiam dan melamun.	0,207	Tidak Valid

67	Saya merasa tetap ramah dan sopan dalam memberikan layanan kesehatan	.496**	Valid
68	Saya melakukan pekerjaan dengan sangat hati-hati, butuh beberapa kali memastikan yang saya kerjakan sesuai prosedur	-0,153	Tidak Valid
69	Dua bulan terakhir ini Saya merasa kondisi kesehatan saya sangat prima dan bugar	.592**	Valid
70	Saya memikirkan tentang kematian karena COVID-19 akhir-akhir ini	.455**	Valid
71	Saya yakin bencana wabah COVID-19 dalam waktu dekat akan segera berakhir.	.409**	Valid
72	Saya merasa menjadi orang yang banyak bicara	.365**	Valid
73	Kadang-kadang saya menjadi teledor atau sembrono	.338**	Valid
74	Saya bekerja dengan penuh semangat dan hanya sedikit bicara	.437**	Valid
75	Saya tetap bisa terbuka dan berbagi dengan orang lain di tengah wabah COVID 19	.420**	Valid
76	Saya takut memikirkan hal-hal buruk yang bisa terjadi di tempat kerja selama wabah COVID-19 ini	.547**	Valid

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reliabelitas 1

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.939	76

Lampiran 2. Uji Validitas 2

No	Pernyataan	Score	Ket
1	Kaki dan badan mendadak lemas saat mendengar/melihat orang mengeluh yang mirip dengan gejala klinis COVID-19	.327**	Valid
2	Saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik 2 bulan terakhir ini	.483**	Valid
3	Sejak adanya wabah COVID-19 saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya	.493**	Valid
4	<i>Gugur putaran 1</i>		
5	Saya telah bermimpi buruk beberapa malam selama ada wabah Covid-19 ini	.525**	Valid
6	Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tak akan ada hal buruk yang akan terjadi kepada diri saya, keluarga, dan rekan sejawat di tengah wabah ini	.293*	Tidak Valid
7	Saya meyakini bahwa petugas kesehatan akan mendapatkan banyak berkah dari pengabdianya ditengah wabah COVID-19	.415**	Valid
8	Lengan dan kaki saya gemeteran saat mendengar/melihat berita tentang COVID-19	.462**	Valid
9	Saya cukup khawatir jika kemalangan menimpa saya di tengah wabah COVID-19	.405**	Valid
10	Tangan saya tetap kering dan hangat seperti biasanya sebelum ada penyebaran virus COVID-19	.504**	Valid
11	Saya kesulitan untuk fokus pada satu hal sejak ada wabah COVID-19	.588**	Valid

12	Tanpa rasa canggung, saya sangat optimis dalam memberikan layanan kesehatan kepada pasien kasus COVID-19 atas kesembuhannya	.500**	Valid
13	Terlintas untuk resign dari pekerjaan saya menjadi petugas medis dan bekerja di bidang lain jika mengingat resiko yang tinggi	.539**	Valid
14	Saya merasa senang bekerja proaktif dalam menghadapi penyebaran Virus Covis-19	.586**	Valid
15	Saya terganggu oleh nyeri kepala, tengkuk leher dan nyeri di bagian punggung tanpa penyebab yang jelas sejak masa wabah ini	.403**	Valid
16	<i>Gugur putaran 1</i>		
17	Saya merasa khawatir memikirkan jika sewaktu-waktu saya terinfeksi virus COVID-19 setelah memberikan penanganan kepada pasien	.326**	Valid
18	Saat ini saya sangat menyukai pekerjaan sebagai tenaga medis	.512**	Valid
19	<i>Gugur putaran 1</i>		
20	Saya dapat bernapas dengan mudah sama halnya dengan sebelum ada wabah COVID-19	.460**	Valid
21	Saya sangat menyadari keadaan saat ini, sehingga sayabisa mengendalikan diri dengan baik	.535**	Valid
22	Saya merasa bersalah kepada keluarga dan kerabat karena menjadi tenaga kesehatan yang menghadapi Virus COVID-19	.229*	Tidak Valid

23	Saya sering moody (berubah-ubah emosi) selama 2 bulan terakhir ini	.552**	Valid
24	Saya tetap merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah walaupun menonton, membaca, dan mendengar berita tentang kasus COVID-19	.555**	Valid
25	Saya sering mencari sesuatu karena lupa meletakkannya sejak 2 bulan terakhir ini	.481**	Valid
26	Saya biasanya tenang dan tidak mudah khawatir	.503**	Valid
27	Saya mengalami nyeri lambung atau gangguan pencernaan sejak 1-2 bulan terakhir	.382**	Valid
28	<i>Gugur putaran 1</i>		
29	Saya mudah marah atau panik ketika mengetahui ada kasus COVID-19 di sekitar saya	.539**	Valid
30	Saya bisa santai, dan mampu mengatasi stress selama bekerja di tengah wabah COVID-19	.464**	Valid
31	Saya merasa sangat pusing bila mengingat penyebaran Virus COVID-19	.472**	Valid
32	Sekarang saya cenderung menjadi malas	.515**	Valid
33	Saya melakukan pekerjaan dengan tenang dan mengerjakan sesuatu secara efisien	.671**	Valid
34	Saya merasa stabil secara emosional dan tidak mudah marah di tempat kerja maupun di rumah selama wabah COVID-19	.680**	Valid
35	Saya menjadi mudah menangis semenjak ada wabah COVID-19	.587**	Valid

36	Saya bersemangat dan ingin tahu tentang banyak hal berkaitan dengan Wabah virus COVID-19	.305**	Valid
37	Saya bisa tenang dalam situasi yang menegangkan	.506**	Valid
38	Saya merasa bekerja di bawah tekanan sebagai tenaga kesehatan dalam menghadapi kasus COVID-19	.472**	Valid
39	Sejak ada wabah COVID-19, saya kurang konsentrasi terhadap tugas-tugas/pekerjaan	.579**	Valid
40	Saya merasa sangat nyaman bekerja dalam ruangan yang sejuk, meskipun menangani pasien dalam jumlah banyak dan beragam.	.476**	Valid
41	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali di tengah wabah sekarang	.518**	Valid
42	<i>Gugur putaran 1</i>		
43	Saya bingung melakukan tindakan jika menghadapi pasien, ODP dan PDP	.481**	Valid
44	<i>Gugur putaran 1</i>		
45	Saya mudah berkeringat meskipun saat diruangan ber-AC	.480**	Valid
46	Saya merasa, kondisi kesehatan saya baik-baik saja saat saya memberikan pelayanan medis pada pasien dengan gejala klinis menyerupai gejala penderita COVID-19.	.589**	Valid
47	Saya sangat faham apa yang harus saya lakukan untuk menghadapi pasien dengan gejala klinis mirip COVID-19/ODP/PDP	.472**	Valid
48	Saya lebih merasa cemas setelah berhadapan dengan ODP atau PDP	.496**	Valid

49	Saya selalu bisa berpikir positif di tengah wabah COVID-19 ini	.571**	Valid
50	Saat bersama pasien dengan keluhan mirip COVID 19 saya sangat tenang dalam melakukan anamnesa	.368**	Valid
51	<i>Gugur putaran 1</i>		
52	Saya mampu berpikir jernih saat bekerja ditengah wabah COVID-19	.559**	Valid
53	Saya sangat lemas bahkan pingsan atau merasa seperti itu bila mengingat atau memikirkan tentang wabah virus COVID-19	.510**	Valid
54	Saya menanggapi pasien sesuai SOP/Protap tanpa adanya tambahan tindakan untuk memproteksi diri saya. Tiga bulan terakhir stamina saya saat bertugas dalam kondisi prima dan tidak cepat merasa lelah saat bekerja	.464**	Valid
55	Saya merasa jari-jari tangan dan kaki mati rasa atau kesemutan ketika mendengar jumlah orang yang terinfeksi COVID 19 di wilayah kerja saya	.489**	Valid
56	Saya sangat percaya diri	.435**	Valid
57	Saat berinteraksi dengan pasien yang memiliki gejala klinis seperti COVID 19, tanpa saya sadari bicara saya sangat cepat dan belibet/belepotan/gagap	.480**	Valid
58	Pikiran saya mudah teralihkan atau terganggu akhir-akhir ini	.490**	Valid
59	<i>Gugur putaran 1</i>		
60	Saya merasa lemah dan mudah lelah akhir-akhir ini	.452**	Valid

61	Saya bekerja dengan tenang tanpa merasa khawatir tertular/terpapar virus COVID 19	.341**	Valid
62	Saya sering murung atau melamun 2 bulan terakhir ini	.455**	Valid
63	Saya bisa mengendalikan pikiran saya saat menonton berita tentang kasus COVID-19	.511**	Valid
64	Saya sering gelisah saat tidur karena khawatir memikirkan pekerjaan saya di tengah wabah COVID-19 ini	.603**	Valid
65	Sekarang saya menjadi lebih sensitif karena hampir setiap hari bertemu pasien	.513**	Valid
66	<i>Gugur putaran 1</i>		
67	Saya merasa tetap ramah dan sopan dalam memberikan layanan kesehatan	.495**	Valid
68	<i>Gugur putaran 1</i>		
69	Dua bulan terakhir ini Saya merasa kondisi kesehatan saya sangat prima dan bugar	.586**	Valid
70	Saya memikirkan tentang kematian karena COVID-19 akhir-akhir ini	.463**	Valid
71	Saya yakin bencana wabah COVID-19 dalam waktu dekat akan segera berakhir.	.409**	Valid
72	Saya merasa menjadi orang yang banyak bicara	.378**	Valid
73	Kadang-kadang saya menjadi teledor atau sembrono	.351**	Valid
74	Saya bekerja dengan penuh semangat dan hanya sedikit bicara	.430**	Valid
75	Saya tetap bisa terbuka dan berbagi dengan orang lain di tengah wabah COVID 19	.413**	Valid

76	Saya takut memikirkan hal-hal buruk yang bisa terjadi di tempat kerja selama wabah COVID-19 ini	.547**	Valid
----	---	--------	-------

Uji Reliabelitas 2

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.948	66

Lampiran 3. Final Reliabel

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.948	.949	64

Lampiran 4. Scoring Pretest dan Posttest

Scoring Pretest

No	Nama	Skor Total	Kategori
1	TW	166	Sedang
2	JDC	155	Sedang
3	M	180	Tinggi
4	AF	150	Sedang
5	UA	148	Sedang
6	SR	189	Tinggi

Scoring Post test

No	Nama	Skor Total	Kategori
1	TW	141	Ringan
2	JDC	92	Sangat Ringan
3	M	148	Sedang
4	AF	128	Ringan
5	UA	124	Ringan
6	SR	154	Sedang

RANCANGAN INTERVENSI DALAM MENINGKATKAN DUKUNGAN SOSIAL UNTUK MENGATASI *BURNOUT* PADA GURU SD DI BANJARBARU

Ahmad Aqil Musyarif^{1*}, Amalia Hamidah², Gina Kamila Yulianty³, Lia Nur Hafisah⁴,
dan Nailah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70714,
Indonesia

*Email: 1910914120018@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Guru merupakan profesi yang berperan sangat penting dalam proses pendidikan, oleh karenanya memikul tugas dan beban kerja yang tidak sedikit. Terlebih dengan diberlakukannya kebijakan *full day school* dari pemerintah yang mengharuskan guru mengajar delapan jam setiap harinya. Kondisi tersebut membuat pengajar perempuan yang juga memiliki tanggung jawab di rumah rentan mengalami *burnout* dan berdampak negatif pada orang lain di sekitarnya. Karenanya guru membutuhkan dukungan sosial dari keluarga atau orang terdekat yang dapat membantunya mengatasi *burnout* yang dialaminya. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai peranan dukungan sosial terhadap *burnout* pada guru SD di Banjarbaru, sehingga mengetahui intervensi yang tepat dalam meningkatkan dukungan sosial untuk menurunkan *burnout* pada guru SD di Banjarbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian akan dilaksanakan secara *offline* dengan menyebarkan kertas kuesioner kepada subjek penelitian, Kemudian kuesioner skala *burnout* dan skala dukungan sosial akan diberikan kepada subjek serta diisi secara bersamaan. Subjek dalam penelitian ini adalah guru SD yang juga berperan sebagai ibu rumah tangga, memiliki suami serta memiliki anak usia dini (0-6 tahun) di wilayah Kota Banjarbaru. Untuk skala dukungan sosial menggunakan *Revised Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (R-MSPSS) dari penelitian yang dilakukan Oktarina, dkk. (2021). Skala ini valid dengan reliabilitas antara 0,718 hingga 0,886. Kemudian, untuk skala *burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson dan adaptasi oleh Harnida (2015). Asesmen dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang telah disediakan, kemudian diisi oleh para subjek yang bersangkutan.

Kata kunci: Dukungan Sosial, *Burnout*, Guru SD, Sekolah *Fullday*

Abstract

Teachers are professions that play a very important role in the educational process, therefore they carry a large number of tasks and workloads. Especially with the enactment of a full day school policy from the government which requires teachers to teach eight hours every day. This condition makes female teachers who also have responsibilities at home, prone to burnout and have a negative impact on others around them. Therefore, teachers need social support from family or closest people who can help them overcome the burnout they experience. The purpose of this study was to provide an overview of the role of social support on burnout for elementary school teachers in Banjarbaru, so as to find out the appropriate intervention in increasing social support to reduce burnout for elementary school teachers in Banjarbaru. The research method used is quantitative. The research will be carried out offline by distributing paper questionnaires to research subjects, then a burnout scale questionnaire and a social support scale will be given to the subject and filled out simultaneously. The subjects in this study are elementary school teachers who also act as housewives, have husbands and have early childhood (0-6 years) in the Banjarbaru City area. For the scale of social support using the Revised Multidimensional Scale of Perceived Social Support (R-MSPSS) from research conducted by Oktarina, et al. (2021). This scale is valid with reliability between 0.718 to 0.886. Then, for the burnout scale using the Maslach Burnout Inventory (MBI) developed by Maslach and Jackson (and adaptation by Harnida (2015)). The assessment is carried out by distributing the questionnaires that have been provided, then filled in by the subjects concerned.

Keyword: Social Support, Burnout, Elementary School Teacher, Full Day School

PENDAHULUAN

Salah satu program pendidikan yang dijalankan hampir di seluruh wilayah Indonesia adalah program *full day school*. Program ini mengharuskan siswa belajar sejak pagi hingga sore. Begitu pula guru yang harus mengajar selama kurang lebih 8 jam setiap harinya. Menurut PP Nomor 19 Tahun 2017 Pasal 52, tertulis bahwa guru harus memenuhi kewajiban minimal 24 jam hingga 40 jam tatap muka dalam seminggu dengan ekuivalensi 40 jam yang terdiri atas 37,5 jam kerja efektif dan 2,5 jam istirahat (Priambodo, 2019). Berdasarkan hal tersebut, sekolah yang mulai masuk jam pelajaran pukul 07.00 akan pulang pada pukul 15.00, atau jika masuk jam 08.00, jam berakhirnya sekolah adalah pukul 16.00, atau disesuaikan kembali jika ada keterlambatan pada jam masuk sekolah (Priambodo, 2019).

Sistem pendidikan yang semakin berkembang menyebabkan permasalahan yang harus dihadapi oleh guru semakin kompleks dan tuntutan pekerjaannya juga semakin meningkat (Yandri & Juliawati, 2017). Dalam menjalankan pekerjaannya tersebut, tidak sedikit beban kerja yang harus dihadapi oleh guru yang dapat menyebabkan kerumitan, ketidakpuasan, dan kelelahan fisik dan psikis (Yandri & Juliawati, 2017). Hal ini mungkin akan lebih dirasakan oleh guru wanita yang sudah menikah dikarenakan mereka memiliki dua peran yakni sebagai ibu rumah tangga sekaligus sebagai pekerja di luar rumah (Azkiyati, 2018).

Wanita yang berperan sebagai istri, ibu, dan pekerja sekaligus cenderung mengarahkan mereka pada konflik peran ganda (*work-family conflict*), yaitu sebuah bentuk tekanan dari pekerjaan dan keluarga yang berkaitan dengan kejadian stres kerja, yang mana ketika seseorang menghabiskan lebih banyak waktu untuk memenuhi salah satu peran maka mereka akan kekurangan waktu untuk peran yang lain (Panjaitan, dkk, 2021). Mallapiang, dkk. (2022) mengatakan bahwa sebagian besar wanita yang bekerja menjadi mengabaikan perannya sebagai ibu rumah tangga karena wanita cenderung menderita stres yang lebih besar karena memiliki peran ganda di saat yang sama, yakni mengelola urusan keluarga dan pekerjaan. Sebagian besar guru wanita tidak dapat menjalankan perannya sebagai orangtua dalam hal mengurus anak pada saat jam kerja (Panjaitan, dkk., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azkiyati (2018) diperoleh hasil bahwa semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami, maka akan semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dirasakan, begitupun jika semakin rendah konflik peran ganda yang dialami, maka akan semakin rendah pula tingkat stres kerja yang dirasakan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati dan Dewi (2021) menunjukkan bahwa beban kerja dan stres kerja masing-masing memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* dan stres kerja secara parsial dengan memediasi pengaruh beban kerja terhadap *burnout*. Dari hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa beban kerja dan stres kerja dapat berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout*. Jika individu mengalami stres kerja yang berkepanjangan, sehingga memunculkan perasaan frustrasi, lelah fisik dan emosional, merasa pekerjaannya menguras emosi, dan semangat yang berkurang untuk bekerja, maka sikap *burnout* dalam bekerja akan muncul (Kusumawati & Dewi, 2021).

Burnout yang dikemukakan oleh Freudenberger (1974) mengatakan bahwa tekanan pekerjaan menunjukkan respon negatif representasi dari sindrom

psychological stress. Berdasarkan pengamatan Freudenberger, *burnout* muncul saat tubuh dan pikiran merasa tegang menghadapi stress yang tinggi. Kemudian, Poerwandari (2010) mengungkapkan *burnout* adalah kondisi seseorang yang merasa terkuras habis dan kehilangan energi psikis maupun fisik. Leiter dan Maslach (2000) juga menjelaskan *burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat belajar yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis.

Terjadinya *burnout* dapat diminimalkan dengan adanya dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima oleh guru dapat membentuk keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah sehingga kemungkinan terjadinya *burnout* akan menurun (Harnany & Putra, 2021). Dukungan sosial akan membuat guru merasa dihargai dan memiliki ketahanan diri untuk bertahan dalam situasi sulit, serta dapat membantu pemecahan masalah sehingga akan memperkecil kemungkinan terjadinya *burnout* (Harnany & Putra, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harnany dan Putra (2021) bahwa dukungan sosial terbukti berkontribusi terhadap terjadinya *burnout* pada guru sekolah dasar dengan sistem *fullday*, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka kemungkinan *burnout* yang dialami akan semakin rendah (Harnany & Putra, 2021). Asumsi lain mengatakan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi tidak hanya mengalami stres yang rendah, tetapi juga dapat mengatasi stres pemicu dari *burnout* secara lebih berhasil dibanding dengan mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, penghargaan, perhatian, dan bantuan yang diterima dari individu lain yang mana mampu membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, dan menimbul rasa percaya diri. Dengan hal itu, membuat individu mampu mengelola stres, menjalin hubungan, dan merasa memiliki kompetensi dalam menghadapi tekanan dalam bekerja. Dalam menyelesaikan masalah terkadang seseorang mendapat dukungan sosial dari lingkungannya baik secara langsung maupun tidak langsung, Dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat meningkatkan kepercayaan diri, keyakinan diri, rasa dihargai, dan kemampuan menjalin hubungan yang baik. Di mana dukungan sosial tersebut dapat membantu individu meningkatkan prestasinya dan mencegah terjadinya *burnout*. Adapun bentuk dukungan sosial yakni dorongan informasi, motivasi, dan pengambilan keputusan yang baik (Harnany & Putra, 2021).

Berdasarkan dari pengertian diatas, maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah peranan dukungan sosial untuk mengatasi *burnout* pada guru SD di Banjarbaru.

Tinjauan Literatur

Burnout

Burnout adalah istilah yang biasa digunakan untuk menggambarkan individu yang sedang merasakan kegagalan dan kelesuan dalam pekerjaannya sebagai akibat dari adanya tuntutan yang membebani tenaga dan kemampuan dirinya (Susanti, dkk., 2018). Menurut Maslach (2003) *burnout* adalah sindrom kelelahan emosi, depersonalisasi dan menurunnya pencapaian diri sebagai bentuk respon terhadap ketegangan emosi yang dialami. Definisi lain dari *burnout* adalah ketegangan psikis yang dialami setiap hari yang ditandai dengan adanya kelelahan pada segala aspek yaitu fisik, mental, dan emosi. Adapun menurut Hayati & Fitria (2018) menjelaskan bahwa *burnout* adalah kelelahan yang dirasakan dalam berbagai aspek seperti fisik, sikap, perilaku dan emosional, muncul perasaan tidak puas dan tidak percaya diri, serta menurunnya hasrat pencapaian diri karena mengalami stres kerja yang berkepanjangan. Gejala-gejala dari *burnout* diantaranya, yaitu energi yang secara perlahan menghilang dan rasa antusiasme terhadap pekerjaan yang dilakukan mulai berkurang (Maslach & Leiter, 2011). Hilangnya energi dan rasa antusias membuat kepercayaan diri individu terhadap pekerjaannya menurun karena adanya keraguan dalam diri untuk bisa menemukan alasan agar bisa bertahan atau malah melepaskan pekerjaan yang dilakukan (Maslach & Leiter, 2011). Dari definisi yang telah dikemukakan oleh para peneliti, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan perasaan kelelahan secara fisik dan emosional sebagai akibat dari stres kerja yang berkepanjangan sehingga mempengaruhi kinerjanya dalam bekerja. Gejala-gejala yang dialami individu yang mengalami *burnout*, yaitu menurunnya energi, antusiasme, dan kepercayaan diri terhadap pekerjaannya. Menurut Maslach (dalam Susanti, dkk., 2018) bahwa penyebab terjadinya *burnout* berasal dari faktor lingkungan kerja, faktor demografi, dan faktor pribadi. Faktor lingkungan kerja meliputi pekerjaan yang banyak, peraturan dan kebijakan organisasi, kurang mendapatkan dukungan sosial, kurang mendapatkan penghargaan atas pekerjaan yang dilakukan, konflik peran, ambiguitas peran, dan kurang mendapatkan *feedback* yang positif (Susanti, dkk., 2018). Faktor demografi meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan, masa kerja, dan tingkat pendidikan (Susanti, dkk., 2018). Dan faktor pribadi meliputi konsep diri yang rendah,

perfeksionis dalam bekerja, idealisme dan komitmen yang tinggi, kontrol emosi yang rendah, dan *locus of control* eksternal (Susanti, dkk., 2018).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau kesediaan orang-orang yang dapat kita andalkan, orang-orang yang peduli, menghargai, dan mencintai kita (Sarason, dkk., 1983). Dukungan sosial juga mengacu pada tindakan atau dukungan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh oleh orang lain, serta perasaan atau persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan selalu tersedia jika dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2017). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah adanya keberadaan orang-orang di sekitar kita yang dapat diandalkan dan memberikan dukungan dengan tulus, serta memberikan rasa nyaman, perhatian, dan bantuan ketika dibutuhkan. Sarafino (2017) mengatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan nyata, dukungan informasional dan dukungan persahabatan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode positivistik karena memiliki landasan pada filsafat positivisme. Metode ini termasuk sebagai metode ilmiah karena sudah memenuhi kriteria ilmiah, yaitu konkrit atau empiris, objektif, rasional, terukur, dan sistematis (Sugiyono, 2019).

Subjek dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah guru SD yang juga berperan sebagai ibu rumah tangga, memiliki suami serta memiliki anak usia dini (0-6 tahun) di wilayah Kota Banjarbaru, dengan minimal subjek sebanyak 30 orang.

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah beberapa sekolah dasar yang menerapkan sistem *full day school* di wilayah Kota Banjarbaru.

Pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala dukungan sosial, *Revised Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (R-MSPSS) dari penelitian yang dilakukan Oktarina, dkk. (2021). Instrumen ini berisi 16 pernyataan yang terbagi menjadi 4 sub skala (masing-masing berisi 4 pernyataan) yaitu sumber dukungan dari teman, sumber dukungan dari keluarga, sumber dukungan dari rekan guru, dan

sumber dukungan dari kepala sekolah. Terdapat 7 pilihan jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Semakin tinggi skor pada setiap subskala menunjukkan kepuasan yang lebih tinggi terhadap dukungan sosial yang dirasakan dari setiap sumber (Oktarina, dkk., 2021).

Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengungkap kecenderungan *burnout* ialah dengan menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson pada tahun 1997 menjadi suatu standar yang mengukur tiga aspek sindrom *burnout*, yaitu *emotional exhaustion*, depersonalisasi, dan *personal accomplishment*. Yang sudah diadaptasi oleh Cahyani (2019), Dimana aspek-aspek yang diukur adalah sama yaitu *emotional exhaustion*, depersonalisasi, dan *personal accomplishment* yang terdiri dari 22 pertanyaan untuk menggali ketiga aspek tersebut.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *Statistical Program for Social Science* (SPSS). Metode analisis data yang akan digunakan adalah uji regresi linear sederhana. Regresi merupakan hubungan sebab akibat (*causal relationship*). Regresi linear sederhana merupakan pemodelan regresi yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, yang mana hanya memiliki satu variabel terikat (Ningsih & Dukalang, 2019). Sebelum melakukan uji regresi linear sederhana dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Dengan hal itu, maka hipotesis akan dapat dilihat hasilnya apakah dukungan sosial dapat berperan terhadap *burnout* pada guru SD atau tidak.

HASIL

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut,

Ho : Ada pengaruh dukungan sosial (X) terhadap *burnout* (Y) pada guru sekolah dasar dengan sistem *full day school* di wilayah Banjarbaru.

Ha : Tidak ada pengaruh dukungan sosial (X) terhadap *burnout* (Y) pada guru sekolah dasar dengan sistem *full day school* di wilayah Banjarbaru.

Hasil dari uji normalitas Shapiro-Wilk diperoleh bahwa signifikansi variabel Dukungan Sosial (x) sebesar 0.126 dan variabel *Burnout* sebesar 0,845. Oleh karena nilai signifikansi untuk kedua variabel tersebut 0.05, maka data tersebut berdistribusi normal.

Hasil dari uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.800 lebih besar dari nilai probabilitas 0.05, maka ada hubungan linear yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan *burnout*.

Hasil dari uji regresi linear sederhana diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar 0.921 lebih besar daripada nilai probabilitas 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya tidak ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial (X) dengan *burnout* (Y).

DISKUSI

Penelitian dilakukan dengan menggunakan dua jenis alat ukur yang telah diadaptasi dan disesuaikan dengan kondisi responden yang mengisi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui apakah terdapat peranan dukungan sosial terhadap *burnout* pada guru SD di Banjarbaru. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh bahwa tidak ada peranan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout*. Hasil tersebut merepresentasikan bahwa keadaan sosial guru SD di Banjarbaru dan dukungan yang diperoleh dari orang-orang disekitarnya tidak begitu mempengaruhi kondisi *burnout* yang mereka alami. Temuan ini tidak sejalan dengan hipotesis yang diajukan, bahwa ada peranan dukungan sosial terhadap *burnout* pada guru SD dengan sistem *full day school* di Banjarbaru.

Terdapat beberapa faktor yang memungkinkan tidak terbuktinya penelitian ini, seperti jumlah responden yang mengisi belum cukup mewakili populasi karena belum memenuhi batas minimal yang digunakan dalam penelitian, sehingga penelitian ini perlu diperbarui lagi kedepannya agar memperoleh hasil yang lebih menggambarkan populasi yang dituju dan membuktikan hipotesis. Dalam pelaksanaan penelitian ini juga ada kemungkinan responden yang kurang sungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner yang telah dibagikan karena peneliti tidak dapat memantau langsung responden dalam pengisiannya. Adapun dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati dan Dewi (2021) menunjukkan bahwa beban kerja dan stres kerja masing-masing memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* dan stres kerja secara parsial dengan memediasi pengaruh beban kerja terhadap *burnout*. Dari hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa beban kerja dan stres kerja dapat berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout*. Jika individu mengalami stres kerja yang berkepanjangan, sehingga memunculkan perasaan frustrasi, lelah fisik dan emosional, merasa pekerjaannya menguras emosi, dan semangat yang berkurang

untuk bekerja, maka sikap *burnout* dalam bekerja akan muncul (Kusumawati & Dewi, 2021).

Penelitian lain dari Kleiber dan Ensmann menemukan bahwa sebesar 43% *burnout* dialami oleh perawat, 32% terjadi pada guru, 4% dialami oleh pekerja sosial, dan 2% oleh pekerja lainnya (Prestiana & Purbandini, 2012). Persentase tersebut menunjukkan guru memiliki urutan kedua *burnout* tertinggi pada profesi bidang pelayanan masyarakat. *Burnout* dikemukakan oleh Freudenberg (1974) yang mengatakan bahwa tekanan pekerjaan menunjukkan respon negatif representasi dari sindrom *psychological stress*. Berdasarkan pengamatan Freudenberg, *burnout* muncul saat tubuh dan pikiran merasa tegang menghadapi stres yang tinggi. Kemudian Poerwandari (2010) mengungkapkan *burnout* adalah kondisi seseorang yang merasa terkuras habis dan kehilangan energi psikis maupun fisik. Leiter dan Maslach (2000) juga menjelaskan *burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat belajar yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Harnany dan Putra (2021) bahwa dukungan sosial terbukti berkontribusi terhadap terjadinya *burnout* pada guru sekolah dasar dengan sistem *full day school*, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka kemungkinan *burnout* yang dialami akan semakin rendah (Harnany & Putra, 2021). Asumsi lain mengatakan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi tidak hanya mengalami stres yang rendah, tetapi juga dapat mengatasi stres pemicu dari *burnout* secara lebih berhasil dibanding dengan mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial.

Oleh karena itu, perlu adanya dukungan dari orang-orang terdekat terhadap guru yang memiliki peran ganda agar dapat menjalankan perannya dan menyesuaikan diri dengan baik karena semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi perubahan dan situasi yang baru (Purifiedriyaningrum & Saptandari, 2022). Dalam hal ini, orang terdekat bagi seorang guru wanita yang telah menikah adalah suaminya, karena mereka tinggal bersama dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama (Novenia & Ratnaningsih, 2017). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dan fenomena yang digambarkan tersebut akan menjadi latar belakang peneliti untuk melengkapi data dan mengkaji lebih lanjut masalah ini. Di mana masalah ini penting untuk diteliti dikarenakan perlu adanya studi lebih jauh terkait peranan dukungan sosial terhadap *burnout* pada guru

SD di Banjarbaru guna memberikan rancangan intervensi yang sesuai dan bermanfaat bagi orang banyak.

KESIMPULAN

Burnout adalah istilah yang biasa digunakan untuk menggambarkan individu yang sedang merasakan kegagalan dan kelesuan dalam pekerjaannya sebagai akibat dari adanya tuntutan yang membebani tenaga dan kemampuan dirinya (Susanti, dkk., 2018). Menurut Maslach (2003) *burnout* adalah sindrom kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian diri sebagai bentuk respon terhadap ketegangan emosi yang dialami. Terjadinya *burnout* dapat diminimalkan dengan adanya dukungan sosial. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau kesediaan orang-orang yang dapat kita andalkan, orang-orang yang peduli, menghargai, dan mencintai kita (Sarason, dkk., 1983).

Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial, *Revised Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (R-MSPSS) dari penelitian yang dilakukan Oktarina, dkk. (2021), Instrumen ini berisi 16 pernyataan dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang sudah diadaptasi oleh Cahyani (2019) yang terdiri dari 22 pertanyaan. Adapun hasil dari penelitian ini menggubakan uji regresi linear sederhana diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar 0.921 lebih besar daripada nilai probabilitas 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya tidak ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial (X) dengan *burnout* (Y). Berdasarkan hasil yang didapat peneliti menyimpulkan adanya beberapa faktor yang memungkinkan tidak terbuktinya penelitian ini, seperti jumlah responden yang mengisi belum cukup mewakili populasi dan adanya kemungkinan responden mengisi kuesioner tidak dengan sungguh-sungguh. Oleh karena itu, penelitian ini harus dilakukan pembaruan agar data yang didapatkan dapat akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kami sampaikan kepada Ibu Emma Yuniarramah, S.Psi., M.A sebagai dosen pembimbing dalam penelitian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada sekolah SD *fullday* di Banjarbaru yang telah kami lakukan penelitian: SD Muhammadiyah Hajjah Nuriyah, SD IT Anic, SDN Kemuning 2, SDN Kemuning 1, SDN Guntung Paikat yang bersedia menjadikan gurunya sebagai partisipan yang telah membantu dan bersedia meluangkan waktu untuk penelitian ini,

dan tentunya rasa terima kasih pada tim penelitian yang bekerja keras untuk penelitian ini dan semua yang terlibat dan turut membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azkiyati, N. (2018). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja pada Wanita Menikah yang Berprofesi sebagai Guru. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4521>.
- CAHYANI, D. R. (2019). Kejenuhan kerja (burnout) pada guru honorer di kota makassar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Harnany, L., & Putra, F. W. (2021). Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Fullday : Menguji Peranan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial. *Nathiqiyah*, 4(1), 1-17. Retrieved from <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/173>.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.487>
- Hayati, I., & Fitria, S. (2018). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 10(1), 50–65. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v10i1.1924>
- Kusumawati, P. M., & Dewi, I. G. A. M. (2021). PERAN STRES KERJA MEMEDIASI PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP BURNOUT PERAWAT RUMAH SAKIT DAERAH MANGUSADA BADUNG. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 10(3), 209-228. <https://doi.org/10.24843/EJMUNUD.2021.v10.i03.p01>.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2000). Burnout and health. *Handbook of health psychology*, 415-426.
- Mallapiang, F., Warda, Nildawati, & Azriful. (2022). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Masa Pandemi Covid 19. *JURNAL SIPAKALEBBI*, 6(1), 38-51. <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i1.28983>.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The Cost of Caring*. ISHK. <https://books.google.co.id/books?id=Pigg1p-hJhgC&printsec=frontcover&dq=Burnout+the+cost+of+caring&hl=en&newbks=>

- 1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwixv4nGgcj6AhVezHMBHUI5BQsQ6AF6BAgEEAI&authuser=1#v=onepage&q=Burnout the cost of caring&f=false
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2011). *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. John Wiley & Sons. https://books.google.co.id/books?id=lktCQkhxTZUC&pg=PT4&dq=Banishing+burnout&hl=en&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj0vsX_hsj6AhXg6XMBHZ94AK0Q6AF6BAgCEAI#v=onepage&q=Banishing burnout&f=false
- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan metode suksesif interval pada analisis regresi linier berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43-53.
- Novenia, D., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan work-family balance pada guru wanita di SMA Negeri Kabupaten Purworejo. *Jurnal Empati*, 6(1), 97-103. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15140>.
- Oktarina, T. D., Cahyadi, S., & Susanto, H. (2021). Adaptasi Revised-Multidimensional Scale of Perceived Social Support pada Guru di Kota Bandung. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(2), 289-296.
- Panjaitan, N. A. M., Siahaan, P. B. C., Siagian, M., & Sianipar, M. R. (2021). Konflik peran ganda pada guru wanita dan kaitannya dengan stres kerja. *Jurnal Prima Medika Sains*, 3(2). <https://doi.org/10.34012/jpms.v3i2.1840>.
- Poerwandari, K. (2010). Mengatasi "Burnout" di Tempat Kerja. *Diunduh di http://health.kompas.com/read/2010/01/10/05495918/Mengatasi.Burnout.di.Tempat.Kerja.tanggal, 28*.
- Prestiana, N. D. I., & Purbandini, D. (2012). Hubungan antara efikasi diri (self efficacy) dan stres kerja dengan kejenuhan kerja (burnout) pada perawat IGD dan ICU RSUD Kota Bekasi. *SOUL: Jurnal pemikiran dan penelitian Psikologi*, 5(2), 1-14.
- Priambodo, B. (2019. Maret 03). Guru Perlu Pahami Arti 40 Jam Tatap Muka Seminggu. lmpjatim.kemdikbud.go.id. <https://lmpjatim.kemdikbud.go.id/site/detailpost/guru-perlu-pahami-arti-40-jam-tatap-muka-seminggu>.
- Purifiedriyaningrum, I., & Saptandari, E. W. (2022). Hardiness, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri Guru Tingkat Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 36-55. <https://doi.org/10.22146/gamajop.66553>.

- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Seven edition. New York: John Wiley and Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Susanti, R., Riswani, & Bakhtiar, N. (2018). Kejenuhan Di Kalangan Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sman Provinsi Riau. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 92. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v1i2.6142>
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). Burnout pada Guru BK/Konselor Sekolah. *Konselor*, 6(2), 61-65. <https://doi.org/10.24036/02017627561-0-00>.

GAMBARAN *SENSE OF COMMUNITY* KOMUNITAS BUKU X DI BANJARMASIN-BANJARBARU

A. Shahibulwafa^{1*}, Amallia Sari², Aprini Hasanah³, Miftahul Zannah⁴, dan Noor Aulia⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung

Mangkurat, Jl. A.Yani Km 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914220005@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Komunitas merupakan sekumpulan orang dalam suatu kelompok tertentu yang saling memberikan dukungan, saling ketergantungan, serta memiliki rasa keterikatan satu sama lain. Dalam hal ini *sense of community* memiliki peranan penting dan harus dimiliki setiap anggota sehingga komunitas mampu berkembang dan menjalin hubungan yang baik antar anggotanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *sense of community* pada komunitas buku X di Banjarmasin-Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif teknik *total sampling* dengan skala *Sense of Community Index 2* (24 aitem, $\alpha=.900$) yang melibatkan 15 anggota pada komunitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota komunitas x berada pada tingkat *sense of community* kategori rendah sebanyak 1 orang (6,67%), kategori sedang sebanyak 3 orang (20%), kategori tinggi sebanyak 5 orang (33,33%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang (40%).

Kata kunci : *sense of community*, komunitas buku

Abstract

Community is a group of people in a certain group who provide mutual support, interdependence, and have a sense of attachment to one another. In this case the sense of community has an important role and must be owned by every member so that the community is able to develop and establish good relationships between its members. The purpose of this study was to describe the sense of community in the book X community in Banjarmasin-Banjarbaru. This study used a quantitative approach with total sampling technique with a *Sense of Community Index 2* scale (24 items, $\alpha=.900$) which involved 15 members of the community. The results showed that community x members were at the level of sense of community in the low category as many as 1 person (6.67%), the medium category as many as 3 people (20%), the high

category as many as 5 people (33.33%), and the very category as many as 6 people (40%).

Keywords: sense of community, book community

PENDAHULUAN

Menurut Dalton, dkk. komunitas merupakan sekumpulan orang dalam suatu kelompok tertentu yang saling memberikan dukungan, saling ketergantungan, serta memiliki rasa keterikatan satu sama lain (Maulidya, 2013). Komunitas dapat terbagi menjadi dua jenis, yaitu komunitas lokal dan komunitas non-lokal. Komunitas lokal dapat terbentuk disebabkan oleh asal daerah atau letak geografis yang sama, sedangkan komunitas non-lokal terbentuk karena rasa keterikatan dan keterkaitan.

Saalino (2022) mengemukakan bahwa dalam sebuah komunitas, *Sense of Community* (SOC) memiliki peran penting dan harus dimiliki oleh setiap anggota yang berada di dalamnya sehingga komunitas tersebut mampu bertahan, berkembang dan terjalinnya hubungan yang baik oleh antar anggota. Dalam penelitian Rivas dan Drake (2012) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki SOC baik maka dapat selaras dengan terjalinnya hubungan baik dengan orang lain baik di dalam suatu kelompok tertentu maupun di lingkungan sekitarnya.

Interaksi yang terjalin selama waktu yang dihabiskan pada suatu komunitas akan membentuk ikatan di antara para anggotanya. Ikatan yang semakin kokoh antar anggota dapat memberikan pengaruh terhadap munculnya perubahan perilaku yang memperlihatkan bahwa komunitas tersebut memiliki arti yang mendalam bagi individu yang ada di dalamnya (Maryam, 2018). Inilah yang dinamakan dengan SOC, yaitu adanya perasaan bahwa anggota memiliki rasa saling memiliki, merasa bahwa setiap anggota penting bagi satu sama lainnya dan juga bagi komunitas, serta keyakinan bersama bahwa kebutuhan anggota akan dipenuhi dengan komitmen mereka untuk selalu bersama-sama (Thomas & Bowie, 2016).

Semakin tinggi tingkat SOC yang dimiliki seseorang, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut untuk tetap mempertahankan keanggotaannya di dalam sebuah komunitas (Maryam, 2018). Lebih lanjut dikatakan bahwa SOC sangat diperlukan bagi sebuah komunitas sebagai alat untuk mempertahankan kelangsungan hidup komunitas. Masing-masing anggota dalam komunitas harus memiliki SOC ini

agar komunitas tetap bertahan dan semakin kuat atau kokoh. Munculnya sikap apatis dan individualis di antara anggota sebuah komunitas, dapat menjadi faktor penghambat kualitas interaksi dengan anggota lainnya, sehingga mempengaruhi kenyamanan anggota, yang akhirnya berdampak pada keberlanjutan komunitas (Maryam, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi SOC menurut Jabareen dan Zilberman (2017) yaitu tipologi fisik, demografi, sosial ekonomi, dan persepsi budaya masyarakat. *Sense of community* memiliki dampak bagi komunitas maupun individu yang ada di dalamnya. Bagi komunitas secara keseluruhan, SOC berdampak terhadap pengembangan komunitas. Sedangkan bagi individu, dampak SOC dapat dilihat dari sikap saling membantu, kekompakan, dan rasa saling memiliki (Atiglo, dkk., 2018).

Dengan adanya SOC yang kuat, maka menimbulkan dorongan yang kuat pada anggota komunitas untuk berpartisipasi dalam berbagai program yang ditetapkan oleh komunitas dalam rangka untuk menjaga keberlangsungan komunitas dan mencapai tujuan komunitas. Oleh karena itu, sebagai salah satu upaya untuk mencapai tujuan bersama serta untuk menjaga keberlangsungan dan kekokohan dari komunitas yang menjadi subjek penelitian ini, maka masing-masing anggota perlu memiliki SOC yang tinggi. Berdasarkan hal inilah, maka penelitian ini dilakukan untuk mengukur SOC yang dimiliki oleh anggota komunitas.

Berdasarkan wawancara studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu komunitas buku X yang berdomisili di Banjarmasin-Banjarbaru dan sekitarnya. Dalam sesi wawancara ini peneliti melakukan wawancara kepada 2 orang anggota komunitas yang juga sebagai pendiri dari komunitas tersebut. Berdasarkan wawancara studi pendahuluan didapatkan informasi mengenai beberapa permasalahan yang mereka hadapi salah satunya adalah terkait rasa keterikatan antar anggota komunitas yang masih kurang, terutama bagi anggota yang baru bergabung di komunitas tersebut. Narasumber pertama menyatakan bahwa karena adanya kesibukan dari setiap anggota komunitas menyebabkan kerenggangan dalam komunitas. Narasumber kedua menyatakan bahwa anggota komunitas yang baru bergabung belum memiliki keterikatan yang kuat terhadap komunitas dan anggota di dalamnya, selain itu anggota baru tersebut juga jarang berkontribusi dalam agenda harian komunitas, yaitu laporan membaca buku minimal 3 halaman per hari.

Dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan didapatkan informasi bahwa komunitas buku X memiliki permasalahan terkait SOC yang masih rendah. Hal ini dapat mengakibatkan rasa keterikatan yang kurang, keakraban antar anggota kurang, hingga kerenggangan dalam komunitas. Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi pentingnya untuk meningkatkan SOC pada komunitas buku X dengan melakukan asesmen dan menyusun rancangan intervensi yang tepat guna membantu komunitas meningkatkan SOC dalam komunitas tersebut, agar tercipta rasa keterikatan dan kekeluargaan dalam komunitas, baik dari anggota lama maupun anggota yang baru bergabung.

Tinjauan Literatur

Sense of Community

Menurut McMillan dan Chavis, *sense of community* adakah rasa yang dimiliki oleh anggota sebuah komunitas yang menganggap bahwa dirinya merupakan bagian dari kelompok, dianggap penting, mampu berkontribusi dan mengemukakan pendapat dengan percaya diri serta memiliki rasa saling percaya satu sama lain pada anggota kelompok melalui komitmen yang telah disepakati bersama (Lukito, 2018). *Sense of community* mengarah pada perasaan yang erat kaitannya dengan emosional karena berada di lingkungan yang sama serta tujuan yang ingin dicapai bersama. Menurut Sarason, *sense of community* dapat diartikan sebagai suatu persepsi tentang individu lain yang memiliki kesamaan dengannya, merasa bagian dari sebuah komunitas sehingga berkeinginan untuk mempertahankan, memiliki rasa saling tergantung satu sama lain dengan cara selalu melibatkan anggota lain dalam melakukan sesuatu, memiliki toleransi tinggi, sikap saling mendukung dan selalu dapat diandalkan oleh komunitas tersebut (Cholila, 2013).

Terdapat empat elemen *sense of community* menurut Angelina (2018) diantaranya *membership*, *Influence*, *Integration and fulfillment of needs*, dan *shared emotional connection*; *membership* adalah perasaan bahwa dirinya merupakan bagian dari komunitas; *Influence* adalah kekuatan untuk mempengaruhi orang lain dalam kegiatan; *integration and fulfillment of needs* adalah perasaan bahwa kebutuhan individu akan dapat terpenuhi melalui komunitas maupun melalui anggota lainnya; *shared emotional connection* adalah munculnya hubungan antar anggota komunitas yang terjalin secara emosi dikarenakan adanya interaksi positif secara personal

Sense of community dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berimplikasi terhadap peningkatan ataupun penurunan *sense of community*. Menurut Jabareen dan Zilberman (2017) terdapat tiga faktor yang berimplikasi terhadap peningkatan *sense of community* yaitu:

- a. Tipologi Fisik. Mencakup perbedaan dan desain, termasuk di dalamnya yaitu akses jalan, kekompakan, kepadatan, jenis penggunaan lahan, transportasi, konektivitas, kualitas desain dan estetika. Tipologi ini juga berkaitan dengan persepsi penduduk terhadap kualitas tipologi lingkungan fisik. Dengan kata lain kategori ini berkaitan dengan tipologi objektif (seperti kepadatan dan kekompakan) dan tipologi subjektif (persepsi penduduk).
- b. Demografi dan sosial ekonomi. Kategori ini meliputi aspek demografi dan sosial seperti etnis, ras, agama, dan status sosial ekonomi. Beberapa ahli menyimpulkan bahwa demografi dan sosio ekonomi berpengaruh terhadap *sense of community*. Pengukuran demografi dan variabel sosial ekonomi meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan, ukuran rumah tangga, pendidikan, agama, etnis, dan asal tempat lahir.
- c. Persepsi budaya masyarakat. Berdasarkan survey literatur ilmiah menyatakan bahwa kepercayaan sebagai representasi inklusif dari berbagai persepsi budaya dan sosial.

Dampak *sense of community* pada diri individu akan tampak pada komunitas secara keseluruhan. *Sense of community* berdampak positif dengan keikutsertaan individu dalam komunitas dan juga meningkatkan tingkat pengembangan komunitas. *Sense of community* juga dapat membuat anggota komunitas merasa bertanggung jawab layaknya pemimpin dalam suatu komunitas (Atiglo, dkk., 2018). *Sense of community* merupakan konstruk multidimensional, yang terdiri dari keanggotaan, pemberian pengaruh, hubungan emosional antar anggota, pemenuhan kebutuhan antar anggota, dan hubungan interpersonal. Pemaknaan mengenai kekompakan sosial dan keinginan untuk meminta bantuan mengindikasikan pemenuhan kebutuhan, perilaku altruisme mengindikasikan pemberian pengaruh, dan status sebagai migran mengindikasikan keanggotaan dan hubungan emosional antar anggota. Komunitas memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk sukses ketika anggota komunitas mempunyai rasa memiliki dan hubungan emosional yang kuat. Komunitas dengan *sense of community* yang kuat akan menunjukkan sikap saling membantu, kompak, dan merasa saling memiliki satu dengan lainnya (Atiglo, dkk., 2018).

Selain itu, komunitas yang anggotanya memiliki *sense of community* yang lemah akan merasakan kurangnya pemenuhan kebutuhan. Hal ini berdasarkan hasil studi Baiden, dkk. di Ontario, Canada. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 1 dari 10 orang atau sekitar 10-12% dari populasi merasakan kebutuhan akan fasilitas kesehatan belum terpenuhi. Pada sampel penelitian tersebut, *sense of community* yang lemah menyebabkan kebutuhan masyarakat akan fasilitas kesehatan kurang terpenuhi. Individu dengan *sense of community* yang lemah akan kurang berpartisipasi dalam aktivitas bersama tetangga atau kegiatan yang ada dalam komunitas. Hal tersebut menyebabkan individu tersebut memiliki sistem sumber dukungan sosial yang lebih kecil/sedikit di komunitas mereka masing-masing, sehingga mereka kesulitan untuk mencari bantuan atau saran pada saat dibutuhkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Nurlan (2019) Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang memandang tingkah laku manusia dapat diramal dengan realitas sosial, objektif, dan dapat diukur. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu teknik *total sampling*, dimana seluruh populasi atau anggota komunitas memiliki peluang yang sama dalam mengisi data. Dengan demikian diharapkan data yang diperoleh dapat secara keseluruhan mewakili semua populasi atau sampel representatif.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah semua anggota komunitas buku X yang berjumlah 16 orang yang terdiri dari pendiri komunitas, anggota lama, serta anggota yang baru bergabung. Komunitas ini terbentuk dan berdomisili di sekitaran Kota Banjarmasin dan Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan.

Pengukuran

Pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala *Sense of Community Index 2* yang dibuat oleh McMillan dan Chavis (2008) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Lukito, dkk. (2018). *Sense of Community Index 2* memiliki nilai reliabilitas yang cukup tinggi yaitu sebesar 0,948 dan terdiri dari 24 aitem. Semua aitem dalam skala ini merupakan aitem *favorable*. Skala ini berbentuk skala *likert* dengan empat kategori respon, yaitu sama sekali tidak bernilai 1, kadang-kadang bernilai 2, sering bernilai 3, dan selalu bernilai 4. Skoring pada skala ini dilakukan

dengan menjumlahkan seluruh nilai yang didapat responden, sehingga responden bisa memperoleh nilai minimal sebesar 24 dan nilai maksimal sebesar 96.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Data dianalisis dengan membuat kategorisasi, diantaranya skor skala sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, atau sangat tinggi terkait subjek yang sedang diteliti dengan menggunakan SPSS. Kategorisasi merupakan pemberian makna atau interpretasi dari skor skala. Kategorisasi dilakukan dengan statistik deskriptif dari distribusi data skor kelompok yang meliputi banyaknya subjek, *mean*, standar deviasi, *varians*, skor minimum, dan skor maksimum. Deskripsi data yang dihasilkan akan memberikan gambaran mengenai distribusi skor skala pada kelompok subjek yang diteliti.

HASIL

Setelah dilakukan uji deskriptif menggunakan perangkat software SPSS dengan total 24 aitem dan 15 orang responden maka didapati hasil berikut:

Tabel 1
Skor Empirik

Skor Empirik					
Variabel	N	Xmin	Xmax	Mean	Standar Deviasi
<i>Sense of Community</i>	15	25	65	48,33	10,6

Pada perhitungan skor empirik menggunakan perangkat software SPSS didapati hasil nilai tertinggi adalah 65 dan nilai terendah adalah 25 dengan mean 48,33 serta standar deviasi sebesar 10,6. Adapun untuk skor hipotetik dapat dilihat pada tabel berikut,

Tabel 2
Skor Hipotetik

Variabel	Xmin	Xmax	Mean	Standar Deviasi
<i>Sense of Community</i>	= 24 x 0 = 24	= 24 x 3 = 72	= $\frac{1}{2}$ (Xmin+Xmax) = $\frac{1}{2}$ (72) = 36	= $\frac{1}{6}$ (Xmax-Xmin) = $\frac{1}{6}$ (72) = 12

Pada perhitungan skor hipotetik didapat hasil nilai tertinggi adalah 72 dan nilai terendah adalah 24 dengan mean 36 serta standar deviasi sebesar 12.

Pengkategorisasian kuesioner *sense of community*, digolongkan dalam lima tingkatan yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pengkategorisasian tersebut dilakukan berdasarkan rumus Azwar (2015) sehingga diperoleh norma kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut,

Tabel 3
Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Sangat Rendah	$X \leq M-1,5SD$ $X \leq 36-(1,5 \times 12)$ $X \leq 36-18$ $X \leq 18$
2	Rendah	$M-1,5SD < X \leq M-0,5SD$ $36-(1,5 \times 12) < X \leq 36-(0,5 \times 12)$ $36-18 < X \leq 36-6$ $18 < X \leq 30$
3	Sedang	$M-0,5SD < X \leq M+0,5SD$ $36-(0,5 \times 12) < X \leq 36+(0,5 \times 12)$ $36-6 < X \leq 36+6$ $30 < X \leq 42$
4	Tinggi	$M+0,5SD < X \leq M+1,5SD$ $36+(0,5 \times 12) < X \leq 36+(1,5 \times 12)$ $36+6 < X \leq 36+18$ $42 < X \leq 54$
5	Sangat Tinggi	$X > M+1,5SD$ $X > 36+(1,5 \times 12)$ $X > 36+18$ $X > 54$

Berdasarkan tabel didapat bahwa kategorisasi dari kuesioner *Sense of Community Index 2* dengan 24 aitem yang dipakai pada penelitian ini dikategorikan

rendah jika total skor > 18 dan ≤ 30 , dikategorikan sedang jika total skor > 30 dan ≤ 42 dikategorikan tinggi jika > 42 dan ≤ 54 , serta dikategorikan sangat tinggi jika total skor > 54 .

Berdasarkan rumus kategorisasi yang telah dijabarkan diatas, diperoleh hasil sebagai berikut,

Tabel 4
Hasil Skoring

	Rumus Norma	Kategori	Frekuensi	%
Sense of Community	$X \leq 18$	Sangat Rendah	0	0%
	$18 < X \leq 30$	Rendah	1	6,67%
	$30 < X \leq 42$	Sedang	3	20%
	$42 < X \leq 54$	Tinggi	5	33,33%
	$X > 54$	Sangat Tinggi	6	40%
	TOTAL		15	100%

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan kepada anggota komunitas buku X dengan jumlah responden sebanyak 15 orang maka diperoleh hasil kategori rendah sebanyak 1 orang (6,67%), kategori sedang sebanyak 3 orang (20%), kategori tinggi sebanyak 5 orang (33,33%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang (40%).

Tabel 5
Sense of Community Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Laki-Laki	1 (20%)	2 (40%)	1 (20%)	1 (20%)
Perempuan	-	1 (10%)	4 (40%)	5 (50%)

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa anggota laki-laki memiliki sense of community yang lebih rendah dibandingkan dengan anggota perempuan.

Tabel 6
Sense of Community Berdasarkan Usia

Usia	Kategori			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
20 tahun	-	-	1 (50%)	1 (50%)
21 tahun	-	1 (25%)	1 (25%)	2 (50%)
22 tahun	1 (20%)	-	1 (20%)	3 (60%)
23 tahun	-	-	1 (100%)	-
24 tahun	-	1 (50%)	1 (50%)	-
34 tahun	-	1 (100%)	-	-

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa semakin muda usia anggota komunitas menunjukkan tingkat SOC yang semakin tinggi.

Tabel 7
Sense of Community Berdasarkan Banyak Buku yang dibaca Setelah Bergabung dengan Komunitas

Banyak Buku	Kategori			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
1-25 buku	1 (17%)	1 (17%)	2 (33%)	2 (33%)
26-50 buku	-	1 (20%)	1 (20%)	3 (60%)
51-75 buku	-	1 (50%)	1 (50%)	-
76-100 buku	-	-	1 (50%)	1 (50%)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa semakin banyak buku yang telah dibaca selama bergabung di komunitas menunjukkan tingkat SOC semakin tinggi.

Tabel 8
Sense of Community Berdasarkan Lama Bergabung dengan Komunitas

Lama Bergabung	Kategori			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
9 bulan	1 (25%)	-	2 (50%)	1 (25%)

16 bulan	-	1 (25%)	1 (25%)	2 (50%)
18 bulan	-	2 (28,5%)	2 (28,5%)	3 (43%)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa semakin lama anggota bergabung dalam komunitas menunjukkan tingkat SOC semakin tinggi.

Tabel 9

Sense of Community Berdasarkan Domisili

Domisili	Kategori			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Banjarmasin	-	-	-	2 (100%)
Banjarbaru	1 (17%)	-	2 (33%)	3 (50%)
Martapura	-	1 (25%)	5 (50%)	1 (25%)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa anggota yang berdomisili di Banjarmasin memiliki SOC yang lebih tinggi dibandingkan dengan anggota yang berdomisili di Banjarbaru ataupun Martapura.

Tabel 10

Sense of Community Berdasarkan Status Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Kategori			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
SLTA/Sederajat	1 (10%)	2 (20%)	3 (30%)	4 (40%)
Diploma IV/Strata 1	-	1 (20%)	2 (40%)	2 (40%)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa anggota dengan status pendidikan Diploma IV/Strata 1 memiliki SOC yang lebih tinggi.

Tabel 11

Sense of Community Berdasarkan Pendapatan/Uang Saku Bulanan

Pendapatan/Uang Saku Bulanan	Kategori			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
0-500.000	-	-	-	2 (100%)

501.00-2.500.000	1 (8%)	2 (17%)	5 (42%)	4 (33%)
2.501.000-5.000.000	-	1 (100%)	-	-

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa anggota dengan pendapatan/uang saku bulanan berkisar antara 501.000-2.500.000 memiliki SOC yang lebih tinggi.

DISKUSI

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi *sense of community* pada anggota komunitas buku X di Banjarmasin-Banjarbaru berada pada kategori sangat tinggi sebesar 40%, kategori tinggi sebesar 33,33%, kategori sedang sebesar 20% dan hanya 6,67% dari anggota komunitas yang berada di kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota komunitas memiliki perasaan keterikatan antar anggota, merasa dirinya mempunyai arti bagi anggota yang lain, serta meyakini bahwa kebutuhannya dapat terpenuhi melalui komitmen bersama dalam komunitasnya. Kondisi *sense of community* yang cukup tinggi akan mampu meningkatkan keikutsertaan anggota dalam kegiatan komunitas serta membantu dalam mengembangkan komunitas untuk menjadi lebih baik lagi.

Beberapa faktor yang berimplikasi terhadap *sense of community* meliputi jenis kelamin, usia, domisili, pendidikan, dan keadaan ekonomi individu (Jabareen & Zilberman, 2017). Pada penelitian ini didapatkan hasil mengenai faktor-faktor yang berimplikasi terhadap *sense of community* pada anggota komunitas buku X yaitu mengenai jenis kelamin anggota, usia, domisili, pendidikan terakhir, dan keadaan ekonomi saat ini. Pada faktor jenis kelamin, anggota perempuan memiliki *sense of community* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Faktor usia, anggota komunitas berada pada rentang usia 20-34 tahun dan didapatkan hasil bahwa semakin muda usia anggota maka *sense of community* semakin tinggi. Anggota komunitas berasal dari tiga kota yaitu Banjarmasin, Banjarbaru, dan Martapura. Anggota yang berasal dari kota Banjarmasin memiliki *sense of community* yang lebih tinggi dari dua kota lainnya. Status pendidikan terakhir anggota komunitas, ada anggota yang pendidikan terakhirnya SLTA/Sederajat dan ada yang Diploma IV/Strata 1, anggota yang status pendidikan terakhirnya Diploma IV/Strata 1 memiliki *sense of community* yang lebih tinggi. Keadaan ekonomi anggota komunitas dilihat dari pendapatan/uang saku

bulanan anggota yang berada di rentang 0 - 5.000.000 rupiah, anggota yang memiliki pendapatan/uang saku bulanan berkisar antara 501.000 - 2.500.000 memiliki *sense of community* yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap komunitas buku X, dapat diketahui bahwa sebagian besar anggota komunitas memiliki tingkat *sense of community* yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa anggota komunitas memiliki perasaan keterikatan dan merasa dirinya mempunyai arti bagi anggota yang lain, serta meyakini bahwa kebutuhannya dapat terpenuhi melalui komitmen bersama dalam komunitasnya. Disamping itu, masih terdapat anggota yang memiliki tingkat *sense of community* yang rendah dimana hal tersebut harus diperhatikan agar komunitas dapat berkembang lebih baik lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang sudah membimbing dalam proses penelitian dan penyusunan laporan. Terima kasih juga kami ucapkan kepada seluruh anggota komunitas buku X yang sudah bersedia membantu proses jalannya penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiglo, D. Y., Larbi, R. T., Kushitor, M. K., Biney, A. A., Asante, P. Y., Dodoo, N. D., & Dodoo, F. (2018). Sense of community and willingness to support malaria intervention programme in urban poor Accra, Ghana. *Malaria journal*, 17(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12936-018-2424-0>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jabareen & Zilberman (2017). Sidestepping Physical Determinism in Planning: The Role of Compactness, Design, and Social Perceptions in Shaping Sense of Community. *Journal of Planning Education and Research*, 37(1), 18– 28 . <https://doi.org/10.1177/0739456X16636940>

- Lukito, A. C., Lidiawati, K. R., & Matahari, D. (2018). Sense of Community dan Self-Efficacy pada Mahasiswa yang Mengikuti Komunitas Kesenian. *Jurnal Psikologi Talenta*, 4(1), 9-20. <http://dx.doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6431>
- Maryam, E. W. (2018). Gambaran Sense of Community pada Karyawan Bagian Administrasi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v2i1.756>
- Maulidya, M., & Eliana, R. (2013). Gambaran Resiliensi Perantau Minangkabau yang Berwirausaha di Medan: Resiliency Of Minangkabau Outmigrants Who Enggages In Entrepreneurships In Medan. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 8(1), 34-39. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v8i1.2563>
- Nurlan, Fausiah. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Parepare: Pilar Nusantara.
- Rivas-Drake, D. (2012). Ethnic identity and adjustment: the mediating role of sense of community. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18(2), 210-215. <https://doi.org/10.1037/a0027011>
- Saalino, U., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Hubungan Antara Sense of Community dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Papua Barat. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 155-163. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p155-163>
- Thomas, V. J., & Bowie, S. L. (2016). Sense of Community: Is it a Protective Factor for Military Veterans? *Journal of Social Service Research*, 42(3), 313–331. <https://doi.org/10.1080/01488376.2015.1109575>

LAMPIRAN

Alat Ukur *Sense of Community*

No	Pernyataan	Tidak Sama Sekali	Agak Biasanya	Selalu
1.	Keinginan-keinginan penting saya terpenuhi karena saya adalah bagian dari komunitas ini			
2.	Saya dan anggota komunitas saya menghargai nilai yang sama.			
3.	Komunitas ini sudah berhasil dalam memenuhi kebutuhan setiap anggotanya			

- Menjadi salah satu anggota
4. kelompok ini, membuat saya merasa lebih baik.
Ketika saya memiliki masalah, saya
 5. dapat membicarakannya dengan anggota kelompok komunitas ini.
Orang-orang yang berada dalam
 6. kelompok ini, memiliki kebutuhan, prioritas, dan tujuan yang hampir sama.
Saya dapat mempercayai orang-
 7. orang yang berada di dalam komunitas ini.
Saya mengenal sebagian besar
 8. anggota kelompok dari komunitas ini.
Sebagian besar anggota kelompok
 9. ini mengetahui saya.
Komunitas ini memiliki simbol dan ekspresi keanggotaan seperti
 10. pakaian, tanda-tanda, seni, arsitektur, logo, ciri khas, dan bendera yang dapat dikenali oleh orang-orang lain
Saya memberikan banyak waktu
 11. dan usaha untuk komunitas ini
Menjadi salah satu anggota dari
 12. komunitas ini adalah bagian dari identitas diri saya.
Menyesuaikan diri dengan
 13. komunitas ini adalah hal yang penting bagi saya

14. Komunitas ini dapat memberikan pengaruh bagi komunitas lainnya. Saya peduli dengan dengan suatu
 15. hal yang dipikirkan oleh anggota komunitas lainnya tentang saya.
 16. Saya memiliki pengaruh dalam kelompok
Apabila terjadi sebuah masalah
 17. dalam kelompok, anggota kelompok dapat menyelesaikannya.
Komunitas ini memiliki pemimpin
 18. yang baik.
 19. Sangat penting bagi saya untuk menjadi bagian dari komunitas ini.
Saya dan anggota komunitas
 20. lainnya sangat dan menikmati ketika sedang bersama.
Saya berharap untuk menjadi
 21. anggota komunitas ini dalam waktu yang lama.
Anggota didalam kelompok ini telah
 22. berbagi mengenai kejadian yang berharga, seperti liburan, perayaan, atau musibah.
Saya mempunyai harapan yang
 23. besar tentang komunitas ini
Anggota dari komunitas ini, saling
 24. memberikan perhatian.
-

GAMBARAN *WORK-LIFE BALANCE* DAN KONFLIK PERAN PADA TENAGA KERJA DEWASA AWAL YANG SUDAH MENIKAH DI KALIMANTAN SELATAN

*Alya Hufida¹, Amallia Sari², Maryam³, M. Rafiqi Akbar⁴, dan Nur Aulia Safitri⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A.Yani Km 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914120011@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengangkat permasalahan Konflik Peran dan *Work-Life Balance* pada usia dewasa awal yang sudah menikah dimana diperlukannya penyesuaian diri di berbagai peran baru untuk keluarga, pekerjaan dan diri sendiri sehingga hal tersebut memicu permasalahan konflik peran dan ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang Konflik Peran dan *Work-Life Balance* pada tenaga kerja dewasa awal yang sudah menikah di Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* yang rencananya akan melibatkan 100 responden dewasa awal usia 18-40 tahun yang sudah menikah di Kalimantan Selatan. Skala yang digunakan adalah skala *Work-Life Balance* (17 Aitem, $\alpha = .851$) dan skala Konflik Peran yang sedang berada pada tahap uji coba. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur untuk penelitian-penelitian selanjutnya mengenai Konflik Peran dan *Work-Life Balance* pada tenaga kerja terkhususnya yang sudah menikah dan memiliki keluarga.

Kata kunci: konflik peran, *work-life balance*, dewasa awal

Abstract

This study raises the problem of Role Conflict and Work-Life Balance in early married adults where it is necessary to adjust to new roles for family, work and self so that it triggers role conflicts and imbalances between personal life and work. This study aims to obtain an overview of Role Conflict and Work-Life Balance in married early adult workers in South Kalimantan. This study uses quantitative research methods with purposive sampling technique which is planned to involve 100 respondents of early adults aged 18-40 years who are married in South Kalimantan. The scale used is the Work-Life Balance scale (17 items=.851) and the Role Conflict scale which is currently in the pilot stage. It is hoped that this research can be a benchmark for further research

on Role Conflict and Work-Life Balance in the workforce, especially those who are married and have families.

Keywords: role conflict, work-life balance, early adulthood

PENDAHULUAN

Pekerjaan merupakan hal yang sangat penting bagi individu. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Anoraga (2009) yang menyatakan bahwa bagi pria maupun wanita bekerja merupakan hal yang dibutuhkan. Namun, seiring dengan kebutuhan kerja yang banyak, individu diharuskan untuk dapat menyeimbangkan antara urusan pekerjaan dengan kewajiban mereka dalam menjalankan peran yang lainnya terlebih bagi individu yang memasuki masa dewasa. Yudrik dan Jahja (2011) menyatakan bahwa masa dewasa merupakan masa sulit dan bermasalah karena harus menyesuaikan dengan berbagai peran barunya. Seiring individu bertambah dewasa, tentunya mereka dituntut untuk menjalankan kehidupannya secara seimbang dengan berbagai peran baru yang menjadi tanggung jawab dan kewajiban mereka.

Beberapa permasalahan dapat muncul ketika individu memasuki usia dewasa, termasuk dewasa awal. Hal tersebut dapat terjadi sejalan dengan tugas perkembangannya yang dapat membuat individu dewasa harus bisa menyesuaikan dirinya dengan peran-peran baru yang dimiliki dengan tuntutan dan tanggung jawab yang lebih besar. Salah satu permasalahan yang biasanya dihadapi adalah terkait konflik peran. Robbins dan Judge (2008) menjelaskan bahwa konflik peran terjadi dikarenakan perbedaan kepentingan atau pertentangan yang timbul akibat dua peran atau lebih yang saling bertentangan. Konflik peran menyebabkan adanya ketidaknyamanan dalam menjalani tanggung jawab. Stres dan ketidakpuasan dalam kelompok dapat terjadi apabila konflik peran terjadi secara terus menerus, hal ini juga akan mempengaruhi kinerja dan hubungan dengan anggota kelompok lainnya (Schermerhorn, dkk., 2012).

Sebagai seorang individu dewasa, mereka harus bisa menyeimbangkan antara kehidupan pribadi, keluarga, dan pekerjaan. Diperlukan adanya kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kepentingan pribadi, atau bisa disebut dengan *work life balance* (Schermerhorn, 2008). *Work life balance* cenderung akan terasa terganggu jika pekerjaan telah mencampuri kehidupan pribadi ataupun sebaliknya (Fisher, dkk., 2009). *Work life balance* dapat membantu agar tercipta

keseimbangan kehidupan rumah tangga suami dan istri yang sama-sama bekerja, dapat bertanggung jawab atas keputusan yang sudah diambil bersama agar dapat terbentuk satu kesatuan yang harmonis dan rumah tangga berjalan dengan damai.

Tinjauan Literatur

Work-Life Balance

Menurut Schermerhorn (2008), *work-life balance* merupakan kemampuan individu dalam menyeimbangkan kebutuhan pribadi atau keluarganya dengan tuntutan pekerjaan yang dijalannya. Menurut Hudson (2005), *work-life balance* merupakan sebuah tingkatan yang menunjukkan kepuasan individu terhadap peran ganda kehidupannya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* merupakan keadaan yang mengharuskan individu untuk dapat mengontrol, menyeimbangkan, dan membagi waktu antara kehidupan pribadi dan pekerjaannya guna untuk menciptakan tingkatan yang menunjukkan kepuasan individu terhadap peran ganda kehidupannya.

Menurut Fisher, dkk. (2009) menyatakan bahwa ada empat aspek *work-life balance*, yaitu *work interference with personal life*, *personal life with interference work*, *work enhancement of personal life*, *Personal Life Enhancement of Work*. Menurut Delecta (2011) menyebutkan faktor-faktor dalam *work-life balance* yaitu individu, keluarga, pekerjaan dan organisasi, dan lingkungan sosial.

Konflik Peran

Robbins (2008) menyatakan bahwa konflik peran merupakan sebuah proses dimana individu memiliki persepsi bahwa individu lain telah mempengaruhi secara negatif suatu menjadi kepentingan atau perhatian individu yang pertama. Konflik peran merupakan adanya ketidakcocokan harapan yang berkaitan dengan tuntutan dalam suatu peran (Nimran, 2004).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konflik peran adalah suatu keadaan dimana individu harus menjalankan dua peran atau lebih diwaktu yang bersamaan dan terdapat etika, nilai-nilai internal, dan standar diri yang ditetapkan bertentangan dengan tuntutan yang berasal dari orang-orang sekitar maupun lingkungannya.

Menurut Bamber, dkk. (1989, dalam Rosally 2016) menyatakan faktor-faktor terjadinya konflik peran pada individu adalah pengorganisasi pada aliran kerja, hak-hak yang terpenuhi, komunikasi yang terpenuhi, dan kemampuan individu beradaptasi

terhadap lingkungan kerja. Menurut Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan bahwa ada tiga aspek konflik peran, yaitu *Time-based conflict* (Konflik berdasarkan waktu), *Behavior-Based Conflict* (Konflik berdasarkan perilaku), *Strain-based conflict* (Konflik karena tegangan).

Dewasa Awal

Dewasa awal adalah masa transisi dari remaja ke dewasa. Masa transisi merupakan peralihan dari masa ketergantungan individu menjadi individu yang mandiri dalam hal ekonomi, kebebasan menentukan jati diri, dan cara memandang masa depan yang lebih realistis (Putri, 2019).

Menurut Hurlock (1996) ada sepuluh karakteristik penting yang muncul pada usia dewasa awal yaitu masa dewasa awal adalah pengaturan, masa dewasa awal merupakan masa produktif, masa dewasa awal memiliki berbagai permasalahan, dewasa awal sebagai masa ketegangan emosi, masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial, masa dewasa awal menjadi masa komitmen, masa dewasa awal menjadi masa ketergantungan, masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai, masa dewasa awal yakni masa penyesuaian diri terhadap cara hidup baru, usia dewasa awal menjadi masa kreatif.

Hurlock (1996) membagi tugas perkembangan dewasa awal yaitu mendapatkan pekerjaan, memilih teman hidup, belajar membentuk keluarga bersama pasangan, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan metode kuantitatif. Creswell (2009, dalam Kusumastuti 2020) menjelaskan bahwa penelitian dengan metode kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu melalui penelitian pada hubungan antar variabel yang mana variabel tersebut dapat diukur dengan instrumen penelitian sehingga dapat dianalisis dengan perhitungan statistik. Asesmen akan dilakukan dengan teknik survei dan penyebaran kuesioner yang pada penelitian ini menggunakan dua macam alat ukur variabel terikat. Kuesioner dibuat dalam bentuk *Google Form*, kemudian link formulir tersebut disebar dengan kriteria subjek tertera dan dibagikan dalam rentang waktu yang sudah ditentukan sampai jumlah target subjek mengisi tercapai.

Subjek

Subjek dari penelitian ini rencananya berjumlah 100 orang dengan kriteria, yakni para tenaga kerja yang bertempat di Kalimantan Selatan dan sudah menikah. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *purposive sampling* karna penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan membagikan kuesioner yang berisikan alat ukur *Work-Life Balance* dan Konflik Peran dalam bentuk *Google-Form* kepada para subjek. Pembagian kuesioner ini sendiri akan dibagikan melalui beberapa media sosial maupun lewat informasi secara langsung kepada subjek yang memenuhi kriteria.

Pengukuran

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel konflik peran pada penelitian ini adalah skala *The Work-Family Conflict Scale (WAFCS)* yang disusun oleh Haslam, dkk. (2015) berisikan 10 aitem yang terdiri dari 2 aspek, yakni Konflik Pekerjaan Mempengaruhi Keluarga (*Work to Family Conflict/WFC*) dan Konflik Keluarga Mempengaruhi Pekerjaan (*Family to Work Conflict/FWC*). Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,91. Skala *Work-Life Balance* yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala yang telah diadaptasi oleh Gunawan, dkk. (2019) berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fisher, dkk. (2009) terdiri dari 17 aitem. Skala ini hasil uji reliabilitas menunjukkan hasil sebesar $0,851 > 0,70$ sehingga dapat dikatakan skala tersebut reliabel.

Teknik Analisis data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, kegiatan analisis data meliputi pengolahan dan penyajian data, melakukan perhitungan guna untuk mendeskripsikan data dan melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji statistik. Penyajian data yang terkumpul dari lapangan bisa disajikan dalam bentuk tabel, grafik, maupun diagram. Selain itu, data dianalisis dengan membuat kategorisasi, diantaranya skor skala rendah, sedang, atau tinggi terkait subjek yang sedang diteliti dengan menggunakan SPSS. Kategorisasi dilakukan dengan statistik deskriptif dari distribusi data skor kelompok yang meliputi banyaknya subjek, *mean*, standar deviasi, *varians*, skor minimum, dan skor maksimum. Deskripsi data yang dihasilkan akan memberikan gambaran mengenai distribusi skor skala pada kelompok subjek yang diteliti.

HASIL

Hasil dari asesmen yang dilakukan pada saat ini masih belum dapat diuraikan. Peneliti saat ini sedang dalam tahapan pengambilan atau pengumpulan data. Adapun responden masih belum mencapai target yang sudah ditentukan. Pada hasil penelitian kami nantinya akan menjelaskan terkait bagaimana gambaran konflik peran dan *work life balance* pada tenaga kerja dewasa awal yang sudah menikah di Kalimantan Selatan yang didasarkan pada hasil asesmen yang akan dilakukan kedepannya. Penelitian ini menjadi sangat penting dilakukan mengingat seberapa tingkat konflik peran dan *work-life balance* terhadap tenaga kerja memberikan gambaran dalam intervensi nantinya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat konflik peran dan *work-life balance*. Tingkat rendah, sedang atau tinggi yang muncul akan berpengaruh dalam rancangan intervensi yang sesuai terhadap permasalahan konflik peran dan *work life balance* pada tenaga kerja dewasa awal di Kalimantan Selatan.

DISKUSI

Peneliti telah merencanakan dan mempersiapkan beberapa pilihan intervensi yang sekiranya dapat digunakan untuk meningkatkan *work life balance* dan konflik peran yang dialami oleh tenaga kerja dewasa awal yang sudah menikah di Kalimantan Selatan. Apabila memang ditemukan ada banyak atau hanya beberapa subjek yang memiliki *work life balance* dan konflik peran yang rendah, maka kami perlu menemukan intervensi yang sekiranya cocok untuk meningkatkan *work life balance* dan konflik peran yang dimiliki oleh para subjek. Apabila ditemukan hasil bahwa para subjek memiliki *work-life balance* dan konflik peran yang tinggi, maka kami perlu menemukan intervensi yang bisa mempertahankan *work life balance* dan konflik peran para subjek.

KESIMPULAN

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai konflik peran dan *work-life balance* pada tenaga kerja dewasa awal yang telah menikah serta dapat menjadi evaluasi pribadi kedepannya. Selain itu, kami juga akan merancang intervensi yang dapat membantu permasalahan yang terjadi mengenai konflik peran dan *work-life balance* khususnya di daerah Kalimantan Selatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing kami dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan juga kepada *event* Seminar Nasional dan *Call For Paper* “Psikologi Lingkungan dan Bencana: “Perilaku Manusia dan Permasalahan Psikososialnya”” dan seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga. (2009). *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Delecta, P. (2011). Work life balance. *International journal of current research*, 3(4), 186-189.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology* 2009, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of management review*, 10(1), 76-88.
- Gunawan, G., Nugraha, Y., Sulastiana, M., & Harding, D. (2019). Reliabilitas dan Validitas Konstruk Work Life Balance di Indonesia. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 88-94. <http://dx.doi.org/10.21009/JPPP.082.05>
- Haslam, D., Filus, A., Morawska, A., Sanders, M. R., & Fletcher, R. (2015). The Work–Family Conflict Scale (WAFCS): Development and initial validation of a self-report measure of work–family conflict for use with parents. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(3), 346-357.
- Hudson. (2005). *The Case for Work-Life Balance: Closing the Gap Between Policy and Practice 20:20 series*. Hudson Global Resources (Aust) Pty Limited.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- stuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Nimran, U. 2004. *Perilaku Organisasi*. Surabaya: CV. Citra Media.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.

- Robbins, Stephen P. dan Timothy A. Judge. 2008. *Perilaku Organisasi Edisi ke 12*, Jakarta: Salemba Empat.
- Rosally, C., & Christiawan, Y. J. (2016). Pengaruh konflik peran, ketidakjelasan peran, dan komitmen organisasi terhadap kinerja auditor. *Business Accounting Review*, 4(1), 31-40.
- Schermerhorn, J. R. (2008). *Introduction to Management*. John Willey & Sons, Inc.
- Schermerhorn, John R. (2012). *Exploring Management, 3th ed.* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Yudrik, Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:PT. Kharisma Putra Utama.

PERUNDUNGAN SIBER PADA *BYSTANDER* REMAJA: STUDI PENDAHULUAN

Amallia Sari^{1*}, Nadya Yusniarti², Rostia Karina³, & Emma Yuniarrahmah⁴

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung

Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: amallias11@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi, internet, dan media sosial yang pesat tidak hanya dapat memudahkan manusia dalam kehidupan, namun juga menimbulkan dampak negatif salah satunya perundungan siber. Terdapat beberapa pihak yang terlibat dalam peristiwa perundungan siber, diantaranya adalah *bystander* yang melihat kejadian perundungan siber. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *bystander* dan tindakan yang diberikan saat melihat peristiwa perundungan siber. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan *open-ended questions* sebagai alat ukur, melibatkan 58 remaja dengan rentang usia 13-22 tahun yang pernah melihat perundungan siber pada media sosial di Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa bahwa 100% dari responden pernah melihat perundungan siber atau menjadi *bystander* pada aplikasi *Instagram* dan *TikTok*. Ketika melihat peristiwa tersebut, secara umum responden memiliki perasaan prihatin, namun sebanyak 70,68% dari mereka memilih untuk berdiam diri atau menjadi *outsider bystander* dengan salah satu alasan tidak mengetahui kronologis kejadian sebenarnya dan merasa tidak mengenal korban maupun pelaku. Perundungan siber merupakan salah satu isu yang penting dan memiliki dampak yang sangat merugikan bagi pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, diperlukan adanya tindakan yang dapat menghentikan perundungan siber dan pengawasan remaja dalam bermedia sosial.

Kata kunci: perundungan siber, *bystander*, remaja

Abstract

The rapid development of information technology, the internet, and social media can not only make life easier for humans, but also has negative impacts, one of which is cyberbullying. There are several parties involved in cyberbullying incidents, including bystanders who see cyber bullying incidents. This study aims to find out how the bystander picture and the actions given when viewing cyber bullying events. This study uses a survey method with an open-ended questionnaire as a measuring tool,

involving 58 adolescents with an age range of 13-22 years who have seen cyberbullying on social media in Indonesia. The results show that 100% of the respondents have seen cyberbullying or become a bystander on Instagram and TikTok applications. When they saw the incident, in general, respondents had feelings of concern, but as many as 70.68% of them chose to remain silent or became outsider bystanders with one reason being that they did not know the chronology of the actual incident and felt that they did not know the victim or the perpetrator. Cyberbullying is an important issue and has a very detrimental impact on the parties involved. Therefore, it is necessary to take action that can stop cyber bullying and supervision of teenagers in social media.

Keywords: cyberbullying, bystander, teenagers

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi, internet, dan media sosial memberikan dampak perubahan kepada perilaku manusia dalam bersosial dan berkomunikasi (Rifauddin, 2016). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 melaporkan tingkat penetrasi penggunaan internet tertinggi berada di usia 13-18 tahun (99,16%) dengan hampir seluruh kelompok di usia tersebut terhubung dengan internet dan disusul dengan kelompok usia 19-34 tahun (98,64%) (APJII, 2022). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 juga melaporkan bahwa bentuk perilaku penggunaan internet yang paling banyak ditunjukkan oleh masyarakat Indonesia diantaranya untuk mengakses media sosial dengan persentase 89,15% disusul dengan *chatting online* sebesar 73,86% (APJII, 2022).

Data tersebut didukung oleh pendapat Singh, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa media sosial merupakan media bersosialisasi yang paling populer terutama dikalangan remaja. Santrock (2007) juga menyatakan bahwa salah satu karakteristik masa remaja adalah berkurangnya komunikasi dengan orang tua dan beralih pada teman sebaya untuk memenuhi kebutuhannya. Bentuk komunikasi sosial para remaja salah satunya yaitu berkomunikasi melalui layanan internet, yang dikenal dengan media sosial atau *social media* (Riswanto & Marsinun, 2020).

Ang (2015) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang kritis. Penggunaan aktif media sosial oleh remaja membuat masa remaja bukan hanya menjadi masa pertumbuhan yang positif saja, tetapi juga menjadi tantangan dan

resiko baru (Ang, 2015). Meningkatnya jumlah remaja yang menggunakan media sosial dapat berpotensi meningkatkan jumlah remaja yang terlibat dalam interaksi sosial yang berbahaya dan mengarah pada perilaku agresi, seperti membandingkan diri dengan orang lain, penyangkalan, dan beresiko terlibat dalam perundungan siber (Ang, 2015; Radovic dkk., 2017).

Perundungan siber merupakan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang disengaja melecehkan, perilaku yang berkelanjutan dengan mengancam, memermalukan, berbahaya dan agresif secara sosial kepada individu atau kelompok tertentu yang menjadi korban dari tindakan tersebut, seseorang yang menjadi korban yaitu orang tidak dapat membela dirinya (Sezgin & Cicioglu, 2015). Sartana dan Afriyeni (2017) dalam penelitiannya yang melibatkan 157 remaja laki-laki dan 196 remaja perempuan berusia 12-15 tahun, menyatakan bahwa sebanyak 78% responden pernah melihat perundungan siber, sebanyak 21% pernah menjadi pelaku, dan 49% responden mengaku pernah menjadi korban perundungan siber. Perundungan siber dapat memberikan efek atau dampak, yakni pada gangguan emosional dan psikologis remaja diantaranya yaitu merasa marah, frustrasi, sedih, dan tertekan (Patchin & Hinduja, 2012).

Dalam peristiwa perundungan siber, terdapat beberapa pihak yang terlibat, yaitu korban, pelaku, dan *bystander*. Diperlukan adanya peran dari masing-masing pihak yang terlibat tersebut mengingat dampak yang ditimbulkan dan pentingnya pencegahan, terutama pada *bystander* yang sedang melihat kejadian perundungan siber (Song & Oh, 2018). Sarmiento dkk. (2019) menyatakan bahwa telah banyak diketahui jika *bystander* dalam peristiwa perundungan secara langsung memainkan peranan yang sangat penting, namun masih sangat sedikit diketahui mengenai peranan *bystander* dalam peristiwa perundungan siber.

Tinjauan Literatur

Perundungan Siber

Smith, dkk. (2008) mendefinisikan perundungan siber sebagai tindakan agresif dan disengaja dengan menggunakan bentuk kontak elektronik, berulang kali dilakukan oleh individu atau kelompok, yang tetap konstan dari waktu ke waktu dengan korban yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya. Patchin & Hinduja (2011) perundungan siber merupakan suatu bentuk tindakan yang dilakukan dengan menyakiti individu lain secara berulang kali melalui media teknologi komunikasi dan informasi, seperti mengirimkan komentar meremehkan atau pesan pelecehan,

mengirim gambar memalukan, dan mengintimidasi atau mengancam seseorang melalui media elektronik.

Willard (2007) mengemukakan ada tujuh bentuk perundungan siber yaitu *flaming*, mengirimkan pesan dengan kata-kata kasar dan frontal; *harassment*, mengirimkan pesan gangguan secara terus menerus; *cyberstalking*, mencemarkan nama baik dan menimbulkan ketakutan; *denigration*, mengumbar keburukan; *impersonation*, berpura-pura menjadi orang lain dengan mengirimkan pesan yang tidak baik; *outing & trickery*, menyebarkan rahasia dan data pribadi orang lain lalu melakukan penipuan; dan *exclusion*, sengaja dan kejam dengan mengeluarkan seseorang dalam *group online*.

Perundungan Siber Bystander

Sarwono (2009) menyatakan bahwa *bystander* merupakan individu atau kelompok yang berada di sekitar tempat terjadinya sebuah peristiwa yang secara signifikan memiliki peranan dalam memberikan pengaruh kepada sekitarnya dalam memutuskan untuk bertindak memberikan bantuan atau tidak saat dihadapkan pada kondisi darurat tertentu. Dalam menyaksikan peristiwa perundungan, *bystander* dapat memainkan beberapa peran yang kemudian dikelompokkan menjadi jenis-jenis *bystander* (Song & Oh, 2018). Salmivalli dan Voeten (2004) mengemukakan beberapa jenis perundungan *bystander* yaitu (1) *outsiders bystander* yaitu hanya melihat, berdiam diri, dan tidak memihak siapa-siapa; (2) *defenders bystander* yaitu membantu korban dengan membela, dan mencoba mencari bantuan untuk menghentikan peristiwa *bullying*; (3) *assistant bystander* yaitu bergabung membantu pelaku; dan (4) *reinforcer bystander* yaitu datang untuk melihat, menertawakan, dan menghasut pelaku untuk berteriak dan lainnya dalam peristiwa perundungan.

Remaja

Remaja merupakan masa transisi individu yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2007). Santrock (2011) menyatakan bahwa remaja merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan dimana individu mengalami masa yang krisis dan ambigu yang menyebabkan remaja menjadi mudah sensitif dan emosional, tidak stabil, agresif, cenderung cepat mengambil tindakan yang ekstrim, dan muncul konflik antara perilaku serta sikapnya. Menurut Santrock (2003), remaja adalah individu yang berada pada usia 12-23 tahun, dimana masa remaja dapat dibagi kembali jadi remaja awal, yaitu berusia 12-17 tahun dan remaja akhir yang memiliki rentang usia 18-23 tahun. Terdapat beberapa tugas

perkembangan yang harus dilalui oleh remaja, diantaranya menurut Hurlock (2008) yang menyatakan bahwa tugas perkembangan remaja adalah berfokus pada penanggulangan pola perilaku dan sikap yang sebelumnya bersifat kekanak-kanakan menuju persiapan menghadapi masa dewasa. Tugas-tugas tersebut diantaranya mencapai kemandirian secara emosional, mengembangkan keterampilan intelektual yang membantu remaja melakukan perannya dalam masyarakat, menerima keadaan fisiknya, dan menggunakan tubuhnya secara efektif.

METODE

Partisipan

Partisipan yang terlibat pada studi pendahuluan ini adalah remaja berusia 12-23 tahun dengan kriteria partisipan sebagai berikut:

- a. Wanita/pria
- b. Berusia 12-23 tahun
- c. Memiliki media sosial
- d. Pernah melakukan, melihat, atau mengalami peristiwa perundungan siber

Penelitian ini dilakukan pada 14–18 September 2022 yang secara *online* melalui *google form* yang disebarakan melalui *WhatsApp*, *Instagram*, dan media sosial lainnya.

Pengukuran

Studi pendahuluan pada penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *open ended-question*. *Open ended-question* merupakan pertanyaan terbuka, yang mana jawabannya tidak berupa “ya” dan “tidak”, melainkan responden perlu menjawab dengan kata-kata sendiri.

Teknik Analisis data

Adapun analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data interaktif (*interactive model of analysis*) dari Huberman dan Miles (dalam Elmy & Winarso, 2020) dengan proses diantaranya, pengumpulan data, dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* pada aplikasi *WhatsApp* dan *instagram*. Reduksi data, yaitu data lapangan dituangkan dalam uraian atau laporan yang lengkap serta terinci dan dilakukan secara terus menerus selama proses penelitian berlangsung. Penyajian data, yaitu pengorganisasian data ke dalam bentuk tertentu, sehingga kelihatan dengan sosok nya yang lebih utuh. Penarikan kesimpulan, yaitu

kegiatan yang dilakukan secara terus menerus selama penelitian berlangsung, yang dimaksudkan untuk menganalisis dan mencari makna dari data yang dikumpulkan.

HASIL DAN DISKUSI

Smith, dkk. (2008) mendefinisikan perundungan siber sebagai tindakan agresif dan disengaja dengan menggunakan bentuk kontak elektronik, berulang kali dilakukan oleh individu atau kelompok, yang tetap konstan dari waktu ke waktu dengan korban yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya. Sedangkan Sarwono (2009) menyatakan bahwa *bystander* merupakan individu atau kelompok yang berada di sekitar tempat terjadinya sebuah peristiwa yang secara signifikan memiliki peranan dalam memberikan pengaruh kepada sekitarnya dalam memutuskan untuk bertindak memberikan bantuan atau tidak saat dihadapkan pada kondisi darurat tertentu. Adapun subjek pada penelitian ini adalah remaja yang mana remaja menurut Santrock (2003), adalah individu yang berada pada usia 12-23 tahun, dimana masa remaja dapat dibagi kembali jadi remaja awal, yaitu berusia 12-17 tahun dan remaja akhir yang memiliki rentang usia 18-23 tahun.

Subjek remaja diambil berdasar dari data APJII pada tahun 2022 melaporkan tingkat penetrasi penggunaan internet tertinggi berada di usia 13-18 tahun (99,16%) dengan hampir seluruh kelompok di usia tersebut terhubung dengan internet dan disusul dengan kelompok usia 19-34 tahun (98,64%) (APJII, 2022). Sehingga yang paling berpotensi sebagai *bystander* perundungan siber adalah remaja. Berdasar dari Hurlock (2008) yang menyatakan bahwa tugas perkembangan remaja adalah berfokus pada penanggulangan pola perilaku dan sikap yang sebelumnya bersifat kekanak-kanakan menuju persiapan menghadapi masa dewasa, di dalamnya terdapat tugas mencapai kematangan emosional sehingga peneliti melihat bagaimana kematangan emosi dan kesanggupan seseorang untuk memberikan tanggapan emosi yang baik dalam menghadapi perundungan siber sebagai *bystander*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, sebanyak 58 responden remaja yang didapat, menyatakan bahwa mereka pernah melihat berbagai peristiwa perundungan siber di media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa 100% dari persentase seluruh responden merupakan seorang pengamat atau *bystander* pada peristiwa perundungan siber di media sosial. Berdasarkan dengan jenis-jenis

perundungan siber menurut Willard (2007) didapatkan hasil bahwa jenis perundungan siber *flaming* atau memberikan komentar kasar dan frontal merupakan jenis perundungan siber tertinggi dengan persentase sebanyak 79,3%. Terkait dengan jenis media sosial yang menjadi tempat responden melihat peristiwa perundungan siber, aplikasi *TikTok* merupakan aplikasi dengan persentase tertinggi seorang *bystander* melihat perundungan siber, dengan persentase sebanyak 53,4%.

Mengenai perasaan yang sering muncul serta dirasakan oleh *bystander* ketika melihat peristiwa perundungan siber yaitu perasaan prihatin, dengan persentase sebanyak 34,4%. Namun, ketika ditanyakan mengenai hal yang dilakukan pada saat peristiwa perundungan siber, didapatkan hasil tertinggi bahwa *bystander* tidak melakukan apa-apa, hanya melihat, berdiam diri, dan tidak memihak siapapun, yang mana hal ini termasuk dalam jenis *outsider bystander*, pada jenis ini ditemukan hasil sebanyak 70,68%. Selain itu, pada hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, sebanyak 86,20% remaja mengaku bahwa mereka tidak pernah melakukan hal-hal perundungan siber, sedangkan remaja yang mengaku pernah melakukan perundungan siber sebanyak 13,79%, serta hal yang mereka lakukan yaitu perundungan siber dengan jenis *flaming* sebanyak 8,62%. Sebanyak 58 responden yang didapat, 72,41% mengaku bahwa mereka tidak pernah mengalami atau menjadi korban perundungan siber, akan tetapi sebanyak 27,59% dari mereka pernah menjadi korban perundungan siber, dengan jenis perundungan siber *flaming* 22,41%.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang telah dipaparkan maka diperoleh kesimpulan bahwa remaja mengaku pernah melihat peristiwa perundungan siber di media sosial khususnya pada aplikasi *TikTok* dan *Instagram*. Adapun jenis peristiwa perundungan siber yang banyak dilihat adalah *flaming* yaitu mengirimkan pesan kasar dan frontal. Perasaan yang banyak muncul ketika melihat peristiwa tersebut adalah perasaan prihatin. Saat melihat perundungan siber *bystander* banyak memilih untuk berdiam diri atau menjadi *outsiders bystander*. Hal tersebut dilakukan karena mereka mengaku bahwa mereka tidak mengetahui kronologis kejadian sebenarnya dan merasa asing dengan korban maupun pelaku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen Ibu Emma Yuniarramah, S. Psi., M.A. yang telah membimbing kami dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan juga kepada *event* Seminar Nasional dan *Call For Paper* “Psikologi Lingkungan dan Bencana: “Perilaku Manusia dan Permasalahan Psikososialnya”” dan seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R. P. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and Violent Behavior*, 25, 35–42. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.07.011>
- APJI. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. Apji.or.Od, June. apji.or.id
- Elmy, M., & Winarso, H. P. (2020). Kepedulian Orang Tua dalam Menanamkan Karakter Peduli Lingkungan (Studi terhadap Warga di Bantaran Sungai Kuin Kota Banjarmasin). In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL LINGKUNGAN LAHAN BASAH* (Vol. 5, No. 1, pp. 88-92). <https://doi.org/10.20527/kewarganegaraan.v9i2.7553>
- Hurlock, E.B. (2008). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Patchin, W Justin., & Hinduja, Sammer. 2012. *Cyberbullying Prevention And Response*. New York: Routledge.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1), 35-44. <https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a3>
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98-111. <https://10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Salmivalli, C., & Voeten, M. (2004). Connections between attitudes, group norms, and behaviour in bullying situations. *International Journal of Behavioral Development*, 28(3), 246-258. <https://doi.org/10.1080/01650250344000488>

- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja, edisi 6*. Terjemahan. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B). Jakarta: Erlangga.
- Sarmiento, A., Herrera-López, M., & Zych, I. (2019). Is cyberbullying a group process? Online and offline bystanders of cyberbullying act as defenders, reinforcers and outsiders. *Computers in Human Behavior*, 99(May), 328–334. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.037>
- Sarwono & Wirawan. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Sezgin Nartgün, Ş., & Cicioğlu, M. (2015). Problematic Internet Use and Cyber Bullying in Vocational School Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 10–26. <https://doi.org/10.15345/iojes.2015.03.018>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 49(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research press.

RANCANGAN INTERVENSI UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF PADA ANGGOTA KOMUNITAS MOTOR X DI KALIMANTAN SELATAN

Annisa Soraya^{1*}, Mellysa Shella², M. Immawan Nuryahdi³, Noor Madania Makiah⁴,
Nur Aulia Safitri⁵, dan Victoria Dina Sutijono Kinasih⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36,00 Banjarbaru Kalimantan Selatan, 70714

*Email: annisasoraya1871@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku konsumtif pada anggota komunitas motor X di Kalimantan Selatan. Subjek penelitian adalah anggota komunitas motor X di Kalimantan Selatan berjumlah 30 orang dengan teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan skala perilaku konsumtif (18 item, $\alpha=.777$). Analisis data menggunakan kategorisasi data untuk mengetahui kategori perilaku konsumtif pada anggota komunitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota komunitas motor X di Kalimantan Selatan yang berada pada tingkat perilaku konsumtif kategori rendah sebanyak 4 orang (13,3%), kategori sedang sebanyak 24 orang (80%), dan kategori tinggi sebanyak 2 orang (6,7%).

Kata kunci: perilaku konsumtif, komunitas motor

Abstract

This study aims to determine the level of consumptive behavior in members of the X motorcycle community in Kalimantan Selatan. The research subjects were members of the X motorcycle community in Kalimantan Selatan totaling 30 people with a sampling technique using purposive sampling. This type of research is quantitative using a consumptive behavior scale (18 items, $\alpha=.777$). Data analysis uses data categorization to determine the category of consumptive behavior among members of the community. The results showed that members of the X motorcycle community in South Kalimantan who were at the level of consumptive behavior in the low category were 4 people (13.3%), in the medium category were 24 people (80%), and in the high category were 2 people (6.7%).

Keyword: consumptive behavior, motorcycle community

PENDAHULUAN

Salah satu kasus penyimpangan sosial yang terjadi di Indonesia adalah perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif merupakan sikap atau perilaku di mana seseorang mengkonsumsi barang secara berlebihan dan tidak wajar (Lestarina, dkk., 2017). Indonesia mendapatkan peringkat ke-3 dengan masyarakatnya yang memiliki tingkat konsumtif cukup tinggi dan kegiatan yang termasuk konsumtif untuk memenuhi keinginan yaitu seperti berbelanja baju, tas, memodifikasi motor/mobil, dan lain sebagainya (Laoli, 2019). Perilaku konsumtif merupakan sebuah fenomena yang banyak melanda masyarakat terutama di wilayah perkotaan dan mayoritas terjadi dalam kehidupan para remaja di kota-kota besar yang sebenarnya belum memiliki kemampuan finansial untuk memenuhi kebutuhannya (Asri, 2012).

Wardhana, dkk. (2022) menyebutkan bahwa adanya faktor seperti budaya, sub-budaya, kelas sosial dalam kelompok masyarakat, dan faktor sosial berpengaruh terhadap perilaku seseorang sebagai seorang konsumen. Faktor budaya berkaitan dengan kebutuhan dan keinginan akan suatu produk, sedangkan faktor sub-budaya seperti agama, kewarganegaraan, dan geografis (Wardhana, dkk., 2022). Faktor kelas sosial menunjukkan tingkatan yang dimiliki dalam suatu kelompok masyarakat dan faktor sosial seperti kelompok referensi, keluarga, status, dan faktor pribadi (Wardhana, dkk., 2022).

Munculnya aktivitas jual beli yang sering dilakukan oleh komunitas motor dapat ditandai sebagai perilaku konsumtif (Mustofa & Suprihatin, 2019). Kegiatan memodifikasi motor dapat disebut perilaku konsumtif ketika kegiatan konsumsi dilakukan tanpa adanya pertimbangan rasional, seseorang merubah penampilan interior maupun eksterior motor hanya karena keinginan semata (Sugianto & Rinaldi, 2020). Dalam memodifikasi motor anak muda biasanya tidak mepedulikan besarnya biaya yang perlu dikeluarkan (Mustofa & Suprihatin, 2019).

Perilaku konsumtif tentu akan menimbulkan dampak terhadap ekonomi dimana kondisi keuangan akan menjadi tidak terkontrol, pemborosan, hingga menumpuknya barang karena dilakukan pembelian secara berlebihan atau terus menerus sedangkan seseorang bisa saja memiliki keluarga yang harus dipentingkan kebutuhannya terlebih (Astuti, 2013; Sugianto & Rinaldi, 2020). Adapun secara psikologis, dampak yang ditimbulkan dari perilaku konsumtif yaitu seperti merasa sombong, rendah diri, kecemasan sosial, rasa tidak aman, hingga kesenjangan sosial (Kurniawan, 2017).

Berdasarkan fenomena tersebut, maka topik yang diangkat penting untuk diteliti karena akan menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan manusia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat perilaku konsumtif pada komunitas motor X di Kalimantan Selatan dan merancang intervensi yang tepat untuk mengurangi masalah tersebut.

Tinjauan Literatur

Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif adalah pembelian yang dilakukan tanpa didasari oleh kebutuhan, tetapi keinginan secara berlebihan (Lina & Rosyid, 1997). Menurut Fromm (2008) perilaku konsumtif dianggap sebagai perilaku membeli barang yang berlebihan sebagai usaha untuk mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan yang bersifat semu atau tidak pasti. Perilaku konsumtif merupakan Tindakan individu mengonsumsi, menggunakan, memakai sesuatu bukan karena membutuhkan, melainkan karena keinginan dan hanya untuk memenuhi hasrat semata (Kotler & Keller, 2009). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif adalah perilaku membeli barang yang berlebihan yang hanya karena keinginan dan untuk memenuhi hasrat, kesenangan, dan kebahagiaan yang semu.

Ciri-Ciri Perilaku Konsumtif. Perilaku konsumtif muncul karena kehidupan mewah yang berlebihan serta adanya keinginan untuk memenuhi hasrat kebutuhan semata-mata (Lina & Rosyid, 1997). Perilaku konsumtif ditandai dengan membeli barang-barang yang kurang diperhitungkan sehingga sifatnya menjadi berlebihan (Triyaningsih, 2011). Ada beberapa ciri-ciri perilaku konsumtif, yaitu mudah terpengaruh oleh rayuan penjual, mudah terbujuk iklan, tidak berpikir hemat, kurang realistis, dan impulsif (Lestarina, dkk., 2017). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri dari perilaku konsumtif adalah membeli sesuatu secara berlebihan tanpa adanya pertimbangan.

Aspek-Aspek Perilaku Konsumtif. Lina dan Rosyid (1997) menyatakan bahwa ada tiga aspek perilaku konsumtif. Pertama, pembelian impulsif. Pembelian ini didasari oleh keinginan sesaat ketika sesuatu ditawarkan kepada konsumen tanpa adanya pertimbangan sebelum membuat keputusan dalam membeli, terutama ketika adanya potongan harga atau tawar menawar sehingga konsumen yang tidak memiliki rencana untuk membeli berubah menjadi sebaliknya. Kedua, pemborosan, individu dengan tingkat konsumtif tinggi kurang mampu menggunakan uang secara efektif sehingga mengalami pemborosan untuk kebutuhan yang tidak diperlukan daripada

kebutuhan pokok dan dapat memberikan dampak negatif bagi individu. Ketiga, mencari kesenangan. Perilaku membeli dilakukan hanya untuk memperoleh kesenangan daripada memandang kegunaan suatu produk. Kesenangan tersebut juga dapat diartikan sebagai kegiatan untuk menggunakan waktu luang dengan intensitas yang tinggi sehingga dapat dikatakan konsumtif.

Adapun Fromm (2008) menyatakan bahwa ada empat aspek perilaku konsumtif. Pertama, pemenuhan keinginan. Pembelian barang dilakukan secara berlebihan dan untuk pemuasan keinginan yang disertai perolehan keuntungan seperti hadiah, potongan harga, atau kepercayaan diri sehingga tingkat kepuasan semakin besar. Kedua, barang diluar jangkauan. Pembelian barang yang dilakukan tanpa adanya pertimbangan yang rasional dan mengutamakan keinginan diri sehingga adanya paksaan dari dalam diri individu untuk membeli suatu barang diluar kemampuan. Ketiga, barang tidak produktif. Motif emosional dan situasi merupakan dasar pembelian barang secara berlebihan sehingga sering membeli barang yang tidak produktif dan menimbulkan pemborosan karena keputusan yang tidak rasional. Keempat, status. Pembelian secara berlebihan dapat dilakukan karena adanya keinginan untuk memperoleh status tertentu dengan mengikuti perkembangan trend untuk mempertahankan eksistensinya. Barang yang dimiliki dapat menunjukkan status seseorang di masyarakat.

METODE

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah anggota komunitas motor X di Kalimantan Selatan berjumlah 30 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kriteria inklusi dari subjek penelitian ini adalah antara lain: (1) Laki-laki/perempuan; (2) Usia minimal 17 tahun; dan (3) Telah bergabung dengan komunitas minimal 6 bulan.

Pengukuran

Perilaku konsumtif diukur dengan menggunakan skala perilaku konsumtif yang mengacu pada aspek perilaku konsumtif dari Lina dan Rosyid (1997) yang memiliki 18 item dengan bentuk skala likert dan terdapat lima respon jawaban, yaitu: 1) STS=Sangat Tidak Setuju; 2) TS=Tidak Setuju; 3) RG=Ragu-Ragu; 4) S=Setuju; dan 5) SS=Sangat Setuju. Skala perilaku konsumtif akan disebarakan dalam bentuk *google form*.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan membuat kategorisasi dari data penelitian yang diperoleh. Kategorisasi adalah penginterpretasian skor pada skala yang digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk menempatkan individu-individu berdasarkan kelompok kategorisasi (Azwar, 2012). Pengkategorian ini terbagi menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi.

HASIL

Hasil uji reliabilitas pada skala perilaku konsumtif menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.777 dengan jumlah item sebanyak 18 aitem. Kemudian, pengkategorisasian data dilakukan dan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1

Hasil Kategorisasi Data Perilaku Konsumtif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	13.3	13.3	13.3
	Sedang	24	80.0	80.0	80.0
	Tinggi	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Hasil kategorisasi data untuk mengetahui tingkat perilaku konsumtif pada anggota komunitas motor X di Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa anggota yang berada pada tingkat perilaku konsumtif kategori rendah sebanyak 4 orang (13,3%), kategori sedang sebanyak 24 orang (80%), dan kategori tinggi sebanyak 2 orang (6,7%).

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas motor X di Kalimantan Selatan berada dalam kategori perilaku konsumtif sedang dengan persentase sebesar 80%. Hasil tersebut berbeda dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustofa dan Suprihatin (2019) yang menyatakan bahwa mayoritas anggota komunitas motor *custom* di Padang berada pada kategori tinggi pada setiap aspek perilaku konsumtif, yaitu aspek pembelian impulsif sebanyak 63 orang (41,44%), aspek pemborosan sebanyak 67 orang (44,07%), dan aspek mencari kesenangan sebanyak 65 orang (42,76%). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Sugianto dan

Rinaldi (2020) memperoleh hasil yang berbeda pula bahwa anggota *club* motor di Semarang mayoritas memiliki perilaku konsumtif rendah dengan persentase sebesar 52,83%.

Namun demikian, pada komunitas yang diteliti juga tetap terdapat anggota komunitas motor yang memiliki tingkat perilaku konsumtif yang tinggi sebanyak dua orang yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mustofa dan Suprihatin (2019) menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif memodifikasi motor pada anggota klub motor di Semarang sehingga menunjukkan apabila tingkat kontrol diri mereka rendah maka akan menyebabkan perilaku konsumtif menjadi tinggi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Pratiwi (2015) dengan anggota komunitas motor *Bike of Kawasaki Riders Club* (BKRC) *Chapter* Malang juga menyatakan bahwa perilaku konsumtif sering tidak disadari dengan alasan untuk memenuhi kebutuhan yang justru membuat pelakunya menjadi berlebihan dalam melakukan hal tersebut.

Berdasarkan pertanyaan terbuka dalam *google form* disebutkan bahwa perilaku konsumtif yang dilakukan anggota komunitas motor untuk memenuhi kebutuhannya secara berlebihan seperti mengganti perangkat rem, *velg*, *shock breaker*, ban, restorasi, knalpot, *body repaint*, cakram, dan lainnya menunjukkan bahwa mereka memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak menyadari kebutuhan yang berlebihan tersebut. Adapun total biaya yang sudah dikeluarkan berkisar antara Rp3.000.000–Rp12.000.000 dan kisaran harga motor F1ZR sekarang yang telah dimodifikasi adalah Rp9.000.000–Rp17.000.000. Sugianto dan Rinaldi (2020) menyatakan bahwa adanya perilaku konsumtif dikarenakan terdapat konformitas pada anggota komunitas motor yang berkaitan dengan mode atau *fashion*, *trend*, serta peningkatan kepercayaan diri sebagai anggota komunitas motor sehingga seseorang akan terus mengikuti *trend* atau mode untuk tetap bertahan di komunitas tersebut.

Perilaku konsumtif tersebut perlu ditangani agar tidak menimbulkan dampak ke berbagai aspek kehidupan. Intervensi yang disarankan untuk mengatasi perilaku konsumtif adalah konseling dengan teknik *self-management*. Langkah dalam melakukan teknik *self-management* terbagi menjadi tiga sesi Komalasari, dkk. (2011), yaitu (1) Tahap monitor diri atau observasi diri; (2) Tahap evaluasi diri; dan (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman. Oleh karena itu, rancangan intervensi dibuat dalam tiga sesi. Sesi pertama, subjek diminta untuk mencatat perilaku konsumtif pada lembar monitoring diri untuk menggambarkan besar kecilnya

frekuensi perilaku konsumtif. Sesi kedua, peneliti memberikan stimulus *control* dengan mengajak subjek berdiskusi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung agar berkurangnya perilaku konsumtif. Kemudian, subjek diberi lembar *reinforcement* yang berisi tentang isian mengenai hal-hal yang akan diberi untuk diri sendiri ketika berhasil mengurangi perilaku konsumtifnya dan cara lain yang digunakan apabila terjadi kegagalan pada rencana awal. Sesi ketiga, peneliti mengajak subjek berdiskusi mengenai perencanaan yang telah dibuat dan perubahan setelah melakukan konseling hingga tahap terakhir ini.

TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada partisipan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat dua orang yang berada di kategori tinggi perilaku konsumtif. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya intervensi untuk mengurangi perilaku konsumtif dengan memberikan intervensi berupa konseling dengan teknik *self-management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, A. (2012). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Babelan. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 197–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.011.26>
- Astuti, E. D. (2013). Perilaku Konsumtif dalam Membeli Barang pada Ibu Rumah Tangga di Kota Samarinda. *Psikoborneo*, 1(2), 79–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3285>
- Azwar. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Fromm, E. (2008). *The Sane Society*. Library Cataloguing in Publication Data.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2009). *Manajemen Pemasaran Edisi 13 Jilid 1*. Erlangga.
- Kurniawan, C. (2017). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif ekonomi pada mahasiswa. *Jurnal Media Wahana Ekonomika*, 13(4), 107–118. <http://dx.doi.org/10.31851/jmwe.v13i4.2709>
- Laoli, N. (n.d.). *Indonesia Peringkat Ke-3 Negara dengan Konsumen Teroptimis di*

- Akhir 2018. Nasional.Kontan.Co.Id. <https://nasional.kontan.co.id/news/indonesia-peringkat-ke-3-negara-dengan-konsumen-teroptimis-di-akhir-2018>
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, & Harlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29210/3003210000>
- Lina, & Rosyid, H. F. (1997). Perilaku Konsumtif Berdasar Locus of Control pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologika*, 4, 5–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss4.art1>
- Mustofa, M. A. N., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Memodifikasi Motor Pada Anggota Club Motor Di Kota Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2*, 561–568. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8175>
- Pratiwi, G. I. (2015). Perilaku Konsumtif dan Bentuk Gaya Hidup (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Motor Bike of Kawasaki Riders Club (BKRC) Chapter Malang). *Jurnal Mahasiswa Sosiologi*, 1(5), 1–20. <http://jmsos.studentjournal.ub.ac.id/index.php/jmsos/article/view/71>
- Sugianto, & Rinaldi. (2020). Hubungan Antara Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Memodifikasi Motor Pada Remaja Anggota Komunitas Motor Custom di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3464–3470. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.871>
- Triyaningsih, S. L. (2011). Dampak online marketing melalui facebook terhadap perilaku konsumtif masyarakat. *Jurnal Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 11(2), 172–177. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/Ekonomi/article/view/66>
- Wardhana, A., Budiastuti, E., Gultom, N. B., Sudirman, A., Julyanthry, Saputra, G. G., Rizkia, N. D., Sari, A. R., Fardiansyah, H., Savitri, C., & Amruddin. (2022). *Perilaku Konsumen (Teori dan Implementasi)*. Media Sains Indonesia.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Perilaku Konsumtif

No.	Pernyataan	STS	TS	RG	S	SS
1.	Saya mempertimbangkan mengenai penting atau tidaknya aksesoris/alat motor yang akan saya beli					

2. Dalam membeli aksesoris/alat motor, harga menjadi prioritas pertimbangan utama
3. Saya akan membeli aksesoris/alat motor apabila disertai dengan potongan diskon dan pemberian hadiah (bonus) tertentu
4. Saya suka membeli dan menggunakan aksesoris/alat motor yang diiklankan oleh tokoh idola saya
5. Terkadang saya membeli aksesoris/alat motor bermerk yang harganya mahal untuk sekedar gengsi supaya tidak dibilang ketinggalan jaman
6. Saya mampu mengerem untuk tidak membeli aksesoris/alat motor ketika ada keinginan tiba-tiba untuk membeli hal tersebut hingga menunggu saat yang tepat
7. Saya suka membeli aksesoris/alat motor dengan tampilan yang keren
8. Saya membeli aksesoris/alat motor dengan tampilan yang keren dan berguna
9. Ketika memiliki uang yang cukup, saya berusaha tidak boros dalam membeli aksesoris/alat motor
10. Saya membeli aksesoris/alat motor yang menurut saya menarik, keren dan membuat saya terlihat trendy
11. Saya membeli aksesoris/alat motor dengan model yang baru meskipun yang lama masih baik
12. Ketika menemukan aksesoris/alat motor yang cocok dengan keinginan saya, saya langsung membelinya hanya untuk

- kepuasan saja bukan kebutuhan
13. Membeli aksesoris/alat motor merupakan kegiatan yang saya sukai, saya sering meluangkan waktu banyak untuk sekedar melihat aksesoris/alat motor terkeren
 14. Saya sering menghabiskan waktu luang dengan teman-teman seperti nongkrong di basecamp
 15. Saya senang melihat-lihat aksesoris/alat motor di bengkel dan membelinya jika menurut saya keren
 16. Saya senang mengikuti perkembangan mode, agar penampilan motor saya tidak memalukan
 17. Saya tidak menghaburkan uang untuk mencari kesenangan saja
 18. Saya senang dinilai menjadi trendsetter di lingkungan saya, karena penampilan motor saya yang mengikuti mode terkini
-

Lampiran 2. Pertanyaan Terbuka

1. Sudah berapa lama anda bergabung di komunitas motor ini?
2. Dari mana anda tahu komunitas tersebut pertama kali? (misal: *Facebook*, *Instagram*, teman, dan lain-lain)
3. Apakah anda menjadi anggota komunitas motor lain? (Ya/Tidak)
4. Seberapa sering anda ikut kegiatan komunitas?
5. Aktivitas apa yang sering dilakukan di komunitas?
6. Ada berapa motor yang anda miliki?
7. Motor apa saja yang anda miliki
8. Apa saja yang pernah dimodifikasi pada motor anda?
9. Motor yang anda miliki digunakan untuk apa? (misal: sekolah/kuliah, bekerja, *touring*, pajangan, dan lain-lain)
10. Total biaya yang sudah anda keluarkan untuk modifikasi motor? (rupiah)
11. Perkirakan harga motor anda sekarang? (rupiah)

GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI INDONESIA

Annisa Suci Soraya^{1*}, Micha Setevani Br Sembiring², Muhammad Rais Wildan³,
Khairun Nisa⁴, dan Safina Salsabila Putri⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A.Yani Km 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914120003@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Quarter life crisis disebut sebagai keadaan krisis yang paling sering dialami oleh individu ketika berada pada masa *emerging adulthood* karena sekitar 70% individu pernah mengalami keadaan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai respon terhadap memuncaknya ketidakstabilan, perubahan yang konstan, banyaknya pilihan-pilihan, perasaan panik, dan ketidakberdayaan yang bisa muncul pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Hal ini disebabkan oleh banyaknya pilihan yang diberikan dan perubahan-perubahan di dalam hidup juga adanya desakan dari diri, keluarga, serta lingkungan sosial yang dianggap seseorang sebagai keadaan yang mengancam dan dapat menyebabkan individu merasakan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkatan *quarter life crisis* khususnya pada *emerging adulthood*. Metode penelitian berupa kuantitatif dengan menggunakan skala *Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz* oleh Hassler (2009) dan telah diadaptasi oleh Agustini (2012) dengan item yang berjumlah 25 butir dan terdiri dari 6 alternatif jawaban. Reliabilitas dari skala ini cukup tinggi, yaitu 0.938 dan analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa 3 orang dengan frekuensi sangat rendah (3,5%), 8 orang dengan frekuensi rendah (9,3%), 21 dengan frekuensi sedang (24,4%), 30 orang dengan frekuensi tinggi (34,9%), dan 24 dengan frekuensi sangat tinggi (27,9%).

Kata kunci: *quarter life crisis*, *emerging adulthood*, perkembangan

Abstract

Quarter life crisis is referred to as the most often experienced crisis state by individuals when they are in emerging adulthood because about 70% of individuals have experienced a quarter life crisis. Quarter life crisis is defined as a response to high instability, constant change, multiple choice, panic feeling, and helplessness that can

happen between 18 to 29 years. This is caused by many choices given and the changes in life as well as pressure from self, family, and social environment which is considered a person as a threatening situation and can make a person feel stressed. This study aims to find how the levels of Quarter life crisis, especially in emerging adulthood. The research method is quantitative using Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz scale by Hassler (2009) and has been adapted by Agustin (2012) with 25 items and consists of 6 alternative answers. The reliability of this scale is quite high, namely 0.938 and data analysis uses descriptive analysis. The results show that 3 people with very low frequency (3.5%), 8 people with low frequency (9.3%), 21 people with moderate frequency (24.4%), 30 people with high frequency (34.9%) , and 24 with very high frequency (27.9%).

Keywords : *quarter life crisis, emerging adulthood, development*

PENDAHULUAN

Tahap perkembangan dewasa merupakan salah satu tahap perkembangan yang cukup berat untuk dilalui. Tahap dewasa merupakan tahap dari puncak perkembangan manusia di mana kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan potensi diri yang dimiliki individu berada di tingkat optimal (Herawati & Hidayat, 2020). Masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal disebut sebagai *emerging adulthood*, yaitu individu yang berusia 18 - 29 tahun (Arnett, 2000). Pada masa *emerging adulthood* ini seringkali individu merasakan berbagai tekanan dan permasalahan dalam hidupnya. Hal tersebut kemungkinan akan membuat individu mengalami beragam gangguan pada aspek psikologis, seperti rasa dilema pada ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang sering dikenal sebagai *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Quarter life crisis dikatakan sebagai perasaan yang timbul ketika individu memasuki usia 20-an tahun, dimana muncul perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa yang akan datang, termasuk urusan karir, relasi, serta kehidupan sosial (Afnan, dkk., 2020). *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai respon terhadap memuncaknya ketidakstabilan, perubahan yang konstan, banyaknya pilihan-pilihan, perasaan panik, dan ketidakberdayaan yang bisa muncul pada rentang usia 18 hingga 29 tahun (Afnan, dkk., 2020). *Quarter life crisis* disebut sebagai keadaan krisis yang paling sering dialami oleh individu ketika berada pada masa *emerging adulthood*. Sekitar 70% individu pernah mengalami keadaan *quarter life crisis* (Moriarty, 2019).

Survei lain mendapatkan hasil bahwa 86% *emerging adulthood* pernah mengalami *quarter life crisis* (Miles, 2022).

Ada beragam jenis dari *quarter life crisis* yang dirasakan oleh *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil penelitian oleh Rahmania dan Tasaufi (2020), *quarter life crisis* dapat ditunjukkan dengan perasaan kebingungan saat menghadapi masa krisis dalam kehidupan. Mereka juga merasakan tuntutan yang berat untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Selain itu, *quarter life crisis* yang sering ditemui yaitu memiliki kendala dalam menentukan masa depan, hal ini seringkali ditunjukkan oleh dewasa awal yang telah menyelesaikan pendidikannya dari perguruan tinggi.

Jenis *quarter life crisis* lainnya ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Aini dan Muti (2022) dengan judul "*Dynamics of Quarter Life Crisis (QLC) of Yogyakarta Students*". Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara terhadap tiga mahasiswa di Yogyakarta mengenai aspek *quarter life crisis* yang dialami mereka dalam beberapa waktu terdekat. Berdasarkan wawancara tersebut, subjek pertama menyatakan bahwa *quarter life crisis* terjadi karena ketidakpuasan dengan pencapaian hidup, merasa gagal dalam studi, merasa tidak berpengalaman dan tidak mampu bersaing di dunia karir. Sedangkan subjek kedua menyatakan bahwa dia merasa takut terhadap keputusan yang akan diambilnya tidak bisa memenuhi harapan atau ekspektasi yang telah dia buat. Subjek kedua juga menilai dirinya secara negatif karena tidak mengetahui kelebihanannya dan belum menggali potensi dirinya sehingga muncul keraguan dalam mengambil keputusan. Dan yang terakhir, subjek ketiga menunjukkan rasa rendah diri karena penuh dengan rasa malu dan keraguan dirinya ketika berbicara dengan orang lain. Subjek ketiga saat ini juga masih bekerja dan khawatir tidak mampu memberikan yang terbaik dalam pekerjaannya sehingga membuatnya stres.

Indirianie (2021) lebih lanjut menjelaskan bahwa seseorang yang merasakan *quarter life crisis* akan memproduksi hormon kortisol atau hormon stres sebagai reaksi yang menunjukkan penghindaran dan penolakan. Hormon kortisol yang dihasilkan oleh tubuh kemudian membuat seseorang merasa gelisah, khawatir, tegang dan cemas. Hal tersebut juga berdampak pada kesehatan fisik yang memburuk sehingga akan muncul serangkaian gangguan psikosomatis atau fisik karena ketegangan psikologis yang dirasakan.

Peneliti kemudian melakukan studi pendahuluan untuk mendapatkan gambaran awal dari permasalahan *quarter life crisis* yang dialami *emerging adulthood* di

Indonesia. Peneliti melakukan wawancara kepada dua subjek yang didapatkan melalui hasil uji coba skala *quarter life crisis*. Sebagai pembanding, peneliti melakukan wawancara kepada subjek yang memiliki tingkat *quarter life crisis* rendah dan tinggi. Subjek yang memiliki *quarter life crisis* rendah menjelaskan bahwa terkadang dirinya merasa kebingungan dan mempertanyakan bagaimana masa depannya nanti terutama pada bidang pekerjaan. Namun, subjek tidak merasakan emosi negatif yang berlebihan akan hal tersebut, sehingga ia merasa tidak terlalu tertekan akan masa depannya. Ditambah banyaknya dukungan positif dari orang-orang terdekat membuat subjek merasa kebingungan yang ia rasakan tidak terlalu berarti. Berbanding terbalik dengan subjek yang memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi, subjek merasakan tekanan yang cukup besar, terutama pada bidang akademik. Subjek cenderung merasa cemas, takut, dan *overthinking*. Subjek merasa bahwa potensi yang ia miliki saat ini masih kurang berkembang, baik dari segi keprofesionalannya maupun kehidupan sosial di dunia kerja.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah kondisi yang dapat menghambat dan berdampak terhadap kesehatan psikis maupun fisik pada *emerging adulthood*, terutama mereka yang tengah merancang atau menentukan tujuannya. Hal tersebut membuat peneliti merasa bahwa permasalahan *quarter life crisis* yang dialami oleh individu pada masa *emerging adulthood* menarik untuk diteliti, terutama setelah mengetahui bahwa terdapat perbedaan antara masing-masing individu dalam menghadapi masa *quarter life crisis* ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran yang lebih luas terkait *quarter life crisis* yang dialami oleh *emerging adulthood* di Indonesia, apakah terdapat lebih banyak individu yang mengalami *quarter life crisis* atau sebaliknya.

Tinjauan Literatur

Quarter Life Crisis

Quarter life crisis merupakan kecemasan tentang ketidakpastian kehidupan masa depan terkait dengan hubungan, karir, dan kehidupan sosial yang muncul pada individu ketika mulai memasuki usia 20 tahun (Fischer, 2008). *Quarter life crisis* juga diartikan sebagai suatu fase yang dirasakan oleh dewasa awal, umumnya yang tengah menginjak usia 20 tahunan atau masa transisi dari remaja akhir ke dewasa seutuhnya dan mereka merasakan berbagai macam tuntutan yang berdampak pada sosial-emosinya (Putri, 2019). Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan beberapa dimensi dari *quarter life crisis*, yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan,

putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas dan tertekan, serta kekhawatiran dalam menjalani hubungan interpersonal. Kemudian terdapat faktor-faktor yang berkaitan dengan *quarter life crisis* seperti adanya krisis identitas dan ketidakpuasan dalam pendidikan, pekerjaan, hubungan, dan rasa membandingkan terkait kesuksesan yang ada di kehidupan (Robbins & Wilner, 2001).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang analisisnya berfokus pada data-data numerik (angka) dan kemudian diolah menggunakan metode statistika (Azwar, 2018). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan secara *online*.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah dewasa awal yang termasuk ke dalam kategori *emerging adulthood*, yaitu berusia 18-29 tahun (Arnett, 2000). Partisipan berjumlah 86 orang dari berbagai provinsi yang ada di Indonesia. Partisipan mengisi kuesioner secara *online* melalui tautan *google form* yang diberikan oleh peneliti.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala, yaitu skala *Quarter Life Crisis* yang dikembangkan oleh Agustin (2012) dengan berdasar pada *Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz* oleh Hassler (2009). Skala penelitian yang diberikan kepada partisipan berupa skala *likert*. Skala likert digunakan dengan tujuan untuk mengukur bagaimana pendapat, sikap, maupun persepsi individu atau sekelompok orang terhadap suatu isu yang diteliti (Sugiyono, 2013). Skala ini pada awalnya memiliki 25 aitem, tetapi setelah dilakukan uji coba seleksi item, terdapat 3 aitem yang gugur, sehingga tersisa 22 aitem. Reliabilitas dari skala ini sendiri cukup tinggi, yaitu 0.938.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan peneliti untuk menganalisis data pada penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik suatu populasi tertentu secara sistematis dan tepat (Azwar, 2012). Selain analisis deskriptif, peneliti juga melakukan uji kategorisasi untuk mengelompokkan partisipan berdasarkan kategori tertentu. Analisis data dibantu dengan menggunakan *software SPSS versi 25 for Windows*.

HASIL

Hasil asesmen yang kami dapatkan dari penelitian terkait *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* (18-29 tahun) dengan menggunakan skala *Quarter Life Crisis* yang dikembangkan oleh Agustin (2012), berdasarkan pada *Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz* oleh Hassler (2009) di Indonesia berhasil meraih total 86 partisipan. Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi, didapatkan bahwa dari 86 partisipan yang berusia 18-29 tahun terbagi ke dalam 4 kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil menunjukkan bahwa 3 orang dengan frekuensi sangat rendah (3,5%), 8 orang dengan frekuensi rendah (9,3%), 21 dengan frekuensi sedang (24,4%), 30 orang dengan frekuensi tinggi (34,9%), dan 24 dengan frekuensi sangat tinggi (27,9%). Berikut rincian hasil kategorisasi, sebagai berikut:

Tabel 1

Hasil Skoring

Variabel	Rumus Norma	Kategori	Frekuensi	%
Quarter Life Crisis	$22 \leq 4,55$	Sangat Rendah	3	3,5
	$49,55 < X \leq 67,85$	Rendah	8	9,3
	$67,85 < X \leq 86,15$	Sedang	21	24,4
	$86,15 < X \leq 104,45$	Tinggi	30	34,9
	$104,45 \leq 132$	Sangat Tinggi	24	27,9
TOTAL			86	100

Tabel 2

Hasil Asesmen

No. Partisipan	Usia (tahun)	Domisili	Nilai
1	20	Kalimantan Selatan	51
2	21	Kalimantan Selatan	55
3	21	Kalimantan Selatan	107
4	21	Kalimantan Tengah	64
5	21	Kalimantan Timur	89

6	21	Kalimantan Selatan	100
7	19	Kalimantan Selatan	72
8	20	Kalimantan Selatan	81
9	23	Kalimantan Selatan	92
10	19	Kalimantan Selatan	99
11	21	Kalimantan Selatan	88
12	21	Kalimantan Selatan	113
13	19	Kalimantan Selatan	70
14	19	Kalimantan Tengah	92
15	19	Kalimantan Selatan	116
16	21	Kalimantan Selatan	89
17	22	Kalimantan Selatan	72
18	22	Kalimantan Timur	122
19	21	Kalimantan Selatan	105
20	20	Kalimantan Selatan	96
21	21	Kalimantan Selatan	100
22	22	Jawa Barat	83
23	24	Jawa Timur	114
24	19	Kalimantan Selatan	95
25	21	Kalimantan Selatan	65
26	22	Kalimantan Selatan	89
27	21	Sulawesi Selatan	105
28	20	Jawa Timur	63
29	20	Jawa Barat	116

30	22	Kalimantan Selatan	92
31	20	Jawa Barat	90
32	22	Bali	107
33	20	Jawa Barat	99
34	20	Jawa Tengah	122
35	19	Sumatera Utara	69
36	19	Jawa Tengah	89
37	21	Jakarta	120
38	21	Sulawesi Tengah	112
39	22	Kalimantan Selatan	51
40	20	Jawa Timur	109
41	19	Jawa Barat	111
42	22	Kalimantan Selatan	90
43	18	Jawa Barat	95
44	23	Jawa Tengah	115
45	18	Yogyakarta	79
46	23	Jawa Timur	74
47	20	Jawa Tengah	101
48	18	Sumatra Utara	83
49	20	Jawa Tengah	87
50	20	Jawa Barat	119
51	19	Kalimantan Selatan	80
52	26	Sumatera Barat	103
53	21	Riau	67

54	20	Jakarta	108
55	21	Jawa Barat	118
56	24	Banten	91
57	19	Jawa Barat	89
58	20	Jawa Barat	99
59	18	Sulawesi Selatan	109
60	18	Jawa Tengah	71
61	20	Kalimantan Selatan	85
62	19	Sumatra Barat	88
63	22	Kalimantan Selatan	107
64	21	Sumatra Barat	113
65	22	Kalimantan Selatan	107
66	20	Kalimantan Selatan	96
67	21	Kalimantan Selatan	49
68	22	Kalimantan Selatan	72
69	20	Jawa Timur	74
70	21	Kalimantan Selatan	74
71	22	Kalimantan Selatan	101
72	22	Jawa Tengah	121
73	22	Jakarta	78
74	21	Kalimantan Selatan	91
75	24	Jawa Barat	85
76	20	Kalimantan Selatan	62
77	21	Kalimantan Selatan	106

78	21	Kalimantan Selatan	103
79	21	Kalimantan Selatan	28
80	22	Kalimantan Selatan	87
81	21	Kalimantan Selatan	68
82	21	Kalimantan Selatan	95
83	21	Kalimantan Selatan	83
84	22	Jawa Timur	86
85	24	Kalimantan Selatan	44
86	26	Kalimantan Timur	81

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 86 partisipan yang berada pada masa *emerging adulthood* mengalami *quarter life crisis* yang tergolong dalam empat frekuensi, yaitu 8 partisipan dalam frekuensi sangat rendah (3,5%), 21 partisipan dalam frekuensi rendah (9,3%), 21 partisipan dalam kategori sedang (24,4%), 30 partisipan dalam kategori tinggi (34,9%), 24 partisipan dalam kategori sangat tinggi (27,9%). Dengan uraian hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada masa *emerging adulthood* cukup tinggi di Indonesia. Temuan penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pada masa *emerging adulthood* individu mengalami *quarter life crisis* dalam frekuensi yang tinggi (Wijaya, dkk., 2021). Individu yang merasakan *quarter life crisis* akan memproduksi hormon *kortisol* atau hormon stres sebagai reaksi yang menunjukkan penghindaran atau penolakan (Indrianie, 2021). Selain itu, terdapat berbagai jenis *quarter life crisis* yang dirasakan oleh individu pada masa *emerging adulthood* yang ditunjukkan dengan perasaan kebingungan saat menghadapi masa krisis dalam hidup mereka, merasakan tuntutan yang berat untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, serta memiliki kendala dalam menentukan masa depan (Rahmania & Tasaufi, 2020).

KESIMPULAN

Gambaran *quarter life crisis* yang dialami oleh *emerging adulthood* (18-29 tahun) di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil uji kategorisasi

yang dilakukan pada penelitian ini, terdapat sekitar 65% partisipan dari total 86 orang berada pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa *emerging adulthood* di Indonesia saat ini cenderung mengalami masa-masa penuh tekanan, kecemasan, dan kebingungan dalam kehidupannya atau biasa disebut sebagai *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil tersebut, maka peneliti menyarankan untuk dilakukan suatu pelatihan atau intervensi yang dapat mencegah dan mengurangi *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dwi Nur Rachmah, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini yang selalu memberikan bimbingan dan dukungannya kepada kami. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para partisipan dan pihak-pihak terkait yang telah membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Effication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Tesis*, tidak diterbitkan. Universitas Indonesia.
- Aini, L. N., & Muti'ah, T. (2022, August). *Dynamics of Quarter Life Crisis (QLC) of Yogyakarta Students*. In *International Seminar Commemorating the 100th Anniversary of Tamansiswa* (Vol. 1, No. 1, pp. 441-446).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi, Edisi II*. Pustaka Pelajar
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. SuperCollege LLC.

- Hassler, C. (2011). *Are You Having A Quarter-Life Crisis?*. https://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-a-quarterl_b_326612.html
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Indrianie, E. (2021). *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*. Penerbit Brilliant.
- Miles, M. (2022). *4 Ways to Overcome Your Quarter-Life Crisis (and redefining success)*. *BetterUp*. <https://www.betterup.com/blog/quarter-life-crisis#:~:text=Research%20has%20shown%20us%20that,start%20families%2C%20and%20settle%20down>
- Moriarty, C. (2019, March). Having a Quarter-Life Crisis? How to Make Life Better for Future You. *Yale Medicine*. <https://www.yalemedicine.org/news/quarter-life-crisis-health>
- Putri, G. N. (2019). *Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Dalam Persimpangan*. PT Elex Media Komputindo
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1-16.
- Robbins, A & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam, Inc.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143-161.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

PERKENALAN DAN PENJELASAN MENGENAI PROSES WAWANCARA (PENDAHULUAN)

- Peneliti memperkenalkan diri dan tujuan wawancara

- *Informed consent*
- Izin merekam sesi wawancara
- Mempersilahkan subjek untuk bertanya mengenai keberlangsungan wawancara atau mengenai hal hal yang tidak dimengerti dari butir-butir *informed consent*
- Menjelaskan terkait *quarter life crisis*

MENGGALI *QUARTER LIFE CRISIS* YANG DIALAMI

- Bisa anda ceritakan mengenai latar belakang masalah *quarter life crisis* yang anda alami saat ini? Sejak kapan hal tersebut berlangsung? Bentuk-bentuk emosi apa yang Anda rasakan?
- Tanyakan dan gali mengenai: lingkungan keluarga subjek, pertemanan, dan asmara subjek atau hubungan pacaran subjek (bila ada)
- Tanyakan aspek interpersonal subjek mengenai, adakah tuntutan-tuntutan dari dari keluarga berkaitan dengan (1) Nilai-nilai mengenai rencana masa depan; (2) Pemilihan pasangan yang ideal; (3) Situasi-situasi yang dapat memunculkan konflik mengenai tuntutan-tuntutan tersebut?
- Bagaimana lingkungan pertemanan Anda? Bagaimana kondisi yang terjadi? Bagaimana reaksi teman-teman Anda mengenai kondisi krisis yang sedang Anda alami saat ini? Sejauh mana pengaruh teman-teman anda mengenai sikap dan pertimbangan Anda dalam mencari pasangan, memutuskan sesuatu, dan terkait masa depan Anda?
- Nilai-nilai apa yang anda peroleh dari teman-teman Anda?
- Situasi-situasi apa yang biasanya dapat memunculkan konflik atau perdebatan tentang masalah ini?

GAMBARAN LONELINESS PADA DEWASA AWAL PELAKU SELF INJURY

Arbainah^{1*}, Muhammad Rizal Fathurrahman², Rensa Erika³, dan Vergia Mellen Putri⁴
1,2,3,4Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,
Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: arbainahhh@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang semakin beragam dan kompleks pada dewasa awal yang menyebabkan munculnya ketidaksesuaian situasi atau kondisi tertentu yang dapat menimbulkan tekanan maupun emosi. *Self-injury* merupakan salah satu pelampiasan tekanan ataupun emosi negatif yang dirasakan. *Loneliness* menjadi salah satu bentuk emosi yang dirasakan yang dapat mempengaruhi terjadinya *self-injury*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *loneliness* pada dewasa awal Pelaku *Self-Injury*. Menggunakan desain penelitian kuantitatif. Dengan melibatkan 30 partisipan pelaku *self injury*. Alat ukur/instrumen penelitian menggunakan skala *loneliness* Dwi Astutik yang telah disusun dan diadaptasi dari teori Weiss yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Russell, skala ini terdiri dengan total 20 aitem. Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis deskriptif statistik dengan menggunakan *software* IBM SPSS. Usia rata-rata responden berkisar 18-25 tahun. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa dari 30 partisipan memiliki tingkat *loneliness* yang beragam namun sebagian besar berada di taraf sedang yang dialami oleh 26 partisipan (86,7%) sedangkan 3 partisipan lainnya (10%) berada di taraf yang tinggi serta 1 partisipan lainnya berada di taraf rendah (3,3%).

Kata kunci: *Loneliness*, dewasa awal, *Self-Injury*

Abstract

Problems that are increasingly diverse and complex in early adulthood lead to the emergence of certain situations or conditions that can cause stress or emotion. Self-injury is an outlet for pressure or negative emotions that are felt. Loneliness is a form of emotion that can affect self-injury. The purpose of this study was to find out the description of loneliness in early adulthood as self-injured perpetrators. Using a quantitative research design. By involving 30 participants, the perpetrators of self-injury. The measuring tool/research instrument uses the Dwi Astutik loneliness scale which has been compiled and adapted from Weiss's theory which was previously

developed by Russell, this scale consists of a total of 20 items. The data analysis method used is a statistical descriptive analysis method using IBM SPSS software. The average age of the respondents ranged from 18-25 years. The results of this study showed that out of 30 participants, there were various levels of loneliness, but most of them were at a moderate level, which was experienced by 26 participants (86.7%), while 3 other participants (10%) were at a high level, and 1 other participant was at low level (3.3%).

Keyword : Loneliness, early adulthood, Self-Injury

PENDAHULUAN

Problem atau masalah merupakan hal yang lumrah terjadi pada setiap individu, mereka yang semakin dewasa akan merasakan masalah-masalah yang silih berganti baik itu dari lingkungan keluarga, pertemanan, pendidikan, pekerjaan bahkan masalah pribadi yang ada dalam dirinya. Permasalahan sering kali disebabkan karena adanya ketidaksesuaian dalam situasi atau kondisi tertentu yang menimbulkan tekanan ataupun emosi pada diri individu tersebut (Rina, dkk., 2021). Setiap individu berbeda beda dalam mengatasi tekanan ataupun emosinya. Ada yang melampiaskan dengan cara berbagi kisahny dengan orang lain dengan harapan mendapatkan pandangan dan penyelesaian dari orang lain, ada pula yang memilih untuk menyimpan dan tidak mampu mengatasi tekanan yang dialami. Beberapa individu yang tidak mampu mengatasi tekanan yang mereka rasakan melampiaskan tekanannya dengan menyakiti diri atau yang dikenal dengan *Self Injurious Behaviour* (SIB) (Saputra, dkk., 2019).

Self injury adalah perilaku melukai dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja tanpa ada maksud untuk bunuh diri. Perilaku ini meliputi menyayat bagian kulit tubuh dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tanpa ada maksud untuk bunuh diri (Wibisono & Gunatirin., 2019). Perilaku menyakiti diri sendiri rentan muncul pada usia remaja dan dewasa muda, hal ini mengapa perilaku menyakiti diri sering kali dikaitkan dengan karakteristik remaja dan dewasa awal yang masih tergolong labil, dan belum berpengalaman dalam mengelola emosi. Penelitian oleh Burešová, Vrbová, dan Čerňák (2015) menemukan bahwa dari 1.026 responden, 43,2% atau sekitar 443 responden pernah melakukan satu kali tindakan melukai diri sendiri dalam bentuk yang paling umum dilakukan yaitu *self-cutting* (Putri, 2022).

Perilaku melukai diri atau *self-harm* merupakan bentuk penyaluran emosi negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Beberapa situasi yang dirasa mendukung dalam melukai diri adalah kesepian dan merasa mendapat diskriminasi dari lingkungan serta perasaan tidak dianggap (Aisyah, 2022). Kemenkes RI, 2019 mendapati bahwa hampir semua kelompok usia pernah merasa kesepian, dan beberapa orang mengaku memiliki pikiran menyakiti diri sendiri, terutama dewasa muda dengan usia 25-34 tahun yang berasal dari 6 provinsi. Selain itu, survei yang dilakukan oleh *Into the Light* (komunitas pencegah bunuh diri di Indonesia) pada Mei hingga Juni 2021 menemukan 98 persen dari 5.211 partisipan merasa kesepian (Kompas.com, 2022).

Beberapa penelitian terkait kesepian dan perilaku *self injury* pernah dilakukan diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Lubis dan Yudhaningrum (2020) dengan judul “Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku *Self-Harm*”. Penelitian ini, dilakukan secara kualitatif pada remaja dengan rentang usia 12 hingga 21 tahun yang pernah melakukan *self-harm*, dari penelitian ini disimpulkan bahwa *loneliness* memiliki peran penting seseorang dapat melakukan *self-harm* terutama yang terkait *family loneliness*, yaitu kesepian yang dipengaruhi oleh faktor keluarga. Selain itu, Wijaya (2022) juga pernah melakukan penelitian yang serupa berjudul “Pengaruh *Loneliness* terhadap Perilaku *Non-Suicidal Self Injury* pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19” kepada 96 partisipan dewasa awal yang memiliki riwayat menyakiti diri sendiri tanpa memiliki keinginan bunuh diri selama satu tahun terakhir. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang besar terhadap perilaku *non suicidal self-injury* pada individu dewasa awal terutama saat merebaknya pandemi Covid-19. Dua penelitian ini memiliki partisipan dan konteks yang berbeda. Sehingga peneliti ingin memadukan penelitian tersebut ke dalam konteks proses perkembangan dari dewasa awal terlepas dari adanya pengaruh pandemi. Karena menurut teori perkembangan Erikson, masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang mulai menjalin dan mengeksplorasi relasi yang lebih intim dan luas (Papalia & Martorell, 2021; Wijaya, 2022). Selain itu, pada masa ini orang dewasa akan mulai menemukan pasangan hidup dan pekerjaan sehingga memiliki kesempatan yang lebih besar terhadap kebahagiaan dan ekspektasi yang tinggi (Wijaya, 2022). Namun hal ini justru menjadi berbahaya ketika terjadi kegagalan. Kegagalan mendapatkan pekerjaan, kegagalan dalam mencari pasangan atau kegagalan dalam menjalin relasi yang luas akan berdampak pada munculnya emosi negatif seperti adanya perasaan terisolasi, perasaan kesepian

(*loneliness*) hingga adanya peluang terjadinya depresi (Papalia & Martorell, 2021). Hal ini diperkuat oleh Lasgaard (2011) yang menyebutkan bahwa perasaan kesepian dapat menjadi penyebab resiko depresi dan kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Bunuh diri menurut Joiner terdapat tiga komponen yang hadir dalam diri seseorang yang memiliki potensi melakukan bunuh diri salah satunya adalah kemampuan melakukan *self-injury* (Lubis & Yudaningrum, 2020). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dan fenomena yang digambarkan tersebut akan menjadi latar belakang peneliti untuk mengkaji masalah ini.

Dimana masalah ini penting untuk diteliti dikarenakan perlu adanya studi lebih jauh terkait penyebab dan bagaimana *loneliness* dapat mempengaruhi pelaku *self injury* guna mengurangi perilaku itu sendiri dan meminimalkan dampak yang mungkin akan terjadi kedepannya dalam hal ini seperti perasaan depresi hingga kecenderungan untuk bunuh diri. Sehingga, peneliti akan mengkaji lebih dalam lagi terkait *loneliness* dan *self injury* pada penelitian ini.

Tinjauan Literatur

Loneliness

Menurut Peplau dan Perlman (1982) *Loneliness* adalah bagian dari perasaan yang bersifat kurang menyenangkan bagi yang mengalami hal ini dapat terjadi karena kurangnya hubungan sosial yang terjalin baik secara kuantitatif atau jumlah maupun kualitatif atau kualitas hubungan sosial yang terjalin (Nurdiani, 2014). Sedangkan menurut Weiss, kesepian adalah bagian perasaan yang timbul karena kurangnya kebutuhan hubungan yang dibutuhkan seseorang (Nurdiani, 2014). Hughes, dkk. (2004) menjelaskan bahwa kesepian berbeda dengan kesendirian, kesepian mengacu pada perasaan yang terisolasi dari orang sekitar. Wiggins, dkk. (2006) menambahkan bahwa kesepian dari juga mengacu pada ketidaknyamanan psikologis karena adanya perasaan terisolasi, sedangkan kesendirian adalah pilihan seseorang dengan sengaja untuk menjauh atau memisahkan diri dari orang lain (Nurdiani, 2014).

Dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah perasaan yang sifatnya kurang menyenangkan yang menjadi ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan oleh seseorang akibat hubungan sosial yang tidak berjalan optimal.

Berdasarkan beberapa penelitian diketahui bahwa faktor individu mengalami kesepian (*loneliness*) disebabkan oleh usia, status, *gender*, hubungan dengan orang lain, ditinggalkan, dan penyesuaian lingkungan. Individu tidak akan merasa kesepian apabila tidak ada stimulus yang menyebabkan ia merasakan kesepian,

selain itu kesepian juga sangat berkaitan dengan orang lain yang memiliki hubungan dengan individu tersebut.

Self-Injury, menurut Klonsky (2007) *Self-injury* adalah mencederai tubuh sendiri dengan sengaja, dengan maksud tertentu, dan tidak dapat diterima secara sosial, tanpa niat bunuh diri. *Self-Injury* juga dapat diartikan sebagai perilaku menyakiti dan melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja. Tindakan ini merupakan salah satu bentuk gangguan perilaku yang berkaitan dengan sejumlah penyakit kejiwaan. Langkah penanganan pun perlu segera dilakukan guna mengendalikan gejalanya. Menurut Knigge (1999) *Self-Injury* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri entah itu untuk menghilangkan rasa sakit secara emosional atau kesusahan. Berdasarkan definisi tentang *Self-Injury* dapat disimpulkan bahwa *Self-Injury* merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja dengan cara mencederai, menyakiti dan melukai diri sendiri dengan maksud tertentu tanpa ada niatan untuk bunuh diri.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya diketahui bahwa dengan *Self-Injury* seseorang akan mempunyai usaha untuk mengalihkan masalah emosinya karena bagi pelaku *Self-Injury* lebih baik sakit fisik daripada sakit psikis. Pelaku melakukan *Self-Injury* untuk mengurangi ketegangan atau merasa lebih tenang dari perasaan tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang dia rasakan.

METODE

Teknik dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Teknik penggalan data menggunakan skala. Skala sendiri alat yang dapat mengukur nilai, sikap, minat dan perhatian lainnya yang disusun dalam bentuk pernyataan untuk dapat dinilai oleh responden dan hasilnya dalam bentuk rentang nilai sesuai dengan kriteria (Sudjana, 2004).

Subjek

Penelitian ini melibatkan 30 partisipan sebagai subjek dalam penelitian ini. Subjek dengan kriteria laki-laki maupun perempuan yang berusia 18 hingga 25 tahun dan pernah melakukan hal yang menyakiti diri sendiri dengan sengaja yang dilakukan dalam kurun waktu 1 tahun terakhir.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan Skala Loneliness berjumlah 20 aitem yang diadaptasi oleh Dwi Astutik (2019) dan dikembangkan oleh Russell (1996) yang dibuat berdasarkan aspek yang juga dikemukakan Russell (1996) terdiri dari dua dimensi yaitu *emotional isolation* dan *social isolation*.

Teknik Analisis data

Penilaian skala tersebut menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan respon. Skor untuk pernyataan yang bersifat positif/*favorable* adalah tidak pernah (TP) = 4, jarang (J) = 3, sering (S) = 2, dan sangat sering (SS) = 1. Sementara skor untuk pernyataan yang bersifat negatif/*unfavorable* adalah tidak pernah (TP) = 1, jarang (J) = 2, sering (S) = 3, dan sangat sering (SS) = 4. Analisis data pada skala ini menggunakan analisis deskriptif statistik dan uji empiris yang dilakukan menggunakan program *software* IBM SPSS 25 dan uji hipotetik yang dilakukan secara manual untuk pengkategorisasian skor *loneliness* yang diperoleh.

HASIL

Berdasarkan hasil asesmen dan pengambilan data yang berisikan pertanyaan terkait *self-injury* dengan 3 soal yang dijawab dengan isian singkat dan skala *loneliness* yang terdiri atas 20 aitem pernyataan, masing-masing aitem diberi skor respon jawaban *likert* dari 1 sampai 4. Hasil penyebaran skala melalui *G-form* mendapati total 36 partisipan, dengan perbandingan laki-laki sejumlah 5 partisipan dan perempuan 31 partisipan. Dari 36 partisipan ini, 6 partisipan dinyatakan gugur dikarenakan tidak sesuai dengan kriteria awal penelitian. Sehingga diperoleh partisipan akhir sebanyak 30 partisipan. Berdasarkan analisis uji deskriptif terkait usia dari 30 orang partisipan, diperoleh usia terendah berada di usia 18 tahun dan usia tertinggi berada di usia 25 tahun.

Hasil skor empirik, skor hipotetik dan kategorisasi yang dilakukan peneliti, berguna untuk mengukur tinggi atau rendahnya *loneliness* pada masing-masing partisipan, dengan hasil data statistik sebagai berikut,

Tabel 1

Hasil Uji Deskriptif

	N	Range	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Total Skor	30	38	39	77	54.30	8.173
Valid N (<i>listwise</i>)	30					

Skor empirik hasil uji deskriptif dengan total 20 aitem pada 30 partisipan, diperoleh skor terkecil sejumlah $X_{min}=39$ dan skor terbesar $X_{maks}=77$, sehingga luas jarak sebarannya (*range*) yaitu 38. Kemudian untuk setiap satuan deviasi standar diperoleh 8,137 dan memiliki mean yaitu 54,30.

Tabel 2
Skor Hipotetik

Variabel	N	Xmin	Xmax	Mean	Std. Deviation
Loneliness	30	30	80	50	10

Skor hipotetik pada skala *Loneliness*, mendapati skor terkecil yang diperoleh partisipan sejumlah $X_{min}=20 \times 1=20$ dan skor terbesar $X_{maks}=20 \times 4=80$. Sehingga didapatkan luas jarak sebaran (*Range*), yaitu $80-20=60$ dan satuan deviasi standar diperoleh 10 ($60:6=10$) dengan *mean*, yaitu 50 ($80+20=100:2=50$).

Tabel 3
Norma Kategorisasi

No.	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$ $X < (50 - 1,0 (10))$ $X < (50 - 10)$ $X < 40$
2	Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1,0 \sigma)$ $(50 - 1,0 (10)) \leq X \leq (50 + 1,0 (10))$ $(50 - 10) \leq X \leq (50 + 10)$ $40 \leq X \leq 60$
3	Tinggi	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$ $(50 + 1,0 (10)) \leq X$ $(50 + 10) \leq X$ $60 \leq X$

Keterangan :

μ = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi Hipotetik

Dari penguraian tabel tersebut didapat hasil bahwa skor terendah aspek *loneliness* adalah <40, skor sedang, yaitu 40-60 dan skor tinggi adalah >60. berdasarkan hasil skor dan perhitungan *software* SPSS, didapat hasil sebagai berikut,

Tabel 4
Hasil Skoring

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	3.3	3.3	3.3
	Sedang	26	86.7	86.7	90.0
	Tinggi	3	10.0	10.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Hasil pengukuran *loneliness* terdapat 1 partisipan yang tergolong kategori rendah (3,3 %), 26 partisipan tergolong kategori sedang (86,7 %), dan 3 orang yang tergolong dalam kategori tinggi (10 %).

DISKUSI

Dilihat dari hasil penelitian tentang gambaran *loneliness* pada dewasa awal Pelaku *Self-Injury* didapatkan bahwa dari 30 partisipan memiliki tingkat *loneliness* yang beragam namun sebagian besar berada di taraf sedang yang dialami oleh 26 partisipan (86,7%) sedangkan 3 partisipan lainnya (10%) berada di taraf yang tinggi serta 1 partisipan lainnya berada di taraf rendah (3,3%). Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Teknik penggalan data menggunakan skala. Penelitian ini menggunakan Skala *Loneliness* berjumlah sebanyak 20 aitem yang diadaptasi oleh Dwi Astutik (2019) dan kemudian dikembangkan oleh Russell (1996) yang dibuat berdasarkan aspek yang juga dikemukakan oleh Russell (1996) yang terdiri dari dua dimensi yaitu *emotional isolation* dan *social isolation*. Analisis data pada skala ini menggunakan analisis deskriptif statistik dan uji empiris yang dilakukan menggunakan program *software* IBM SPSS 25 dan uji hipotetik yang dilakukan secara manual untuk kategorisasi skor *loneliness* yang diperoleh. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya diketahui bahwa dengan *self-injury* seseorang akan mempunyai usaha untuk mengalihkan masalah emosinya karena bagi pelaku *self-injury* lebih baik sakit fisik daripada sakit psikis. Pelaku melakukan *self-injury* untuk mengurangi ketegangan atau merasa lebih tenang dari perasaan tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang dia rasakan. Beberapa penelitian terkait kesepian dan perilaku *self-*

injury pernah dilakukan diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Lubis dan Yudhaningrum (2020) dengan judul “Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku *Self-Harm*”. Penelitian ini, dilakukan secara kualitatif pada remaja dengan rentang usia 12 hingga 21 tahun yang pernah melakukan *self-harm*, dari penelitian ini disimpulkan bahwa *loneliness* memiliki peran penting seseorang dapat melakukan *self-harm* terutama yang terkait *family loneliness*, yaitu kesepian yang dipengaruhi oleh faktor keluarga. Selain itu, Wijaya (2022) juga pernah melakukan penelitian yang serupa berjudul “Pengaruh *Loneliness* terhadap Perilaku *Non-Suicidal Self Injury* pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19” kepada 96 partisipan dewasa awal yang memiliki riwayat menyakiti diri sendiri tanpa memiliki keinginan bunuh diri selama satu tahun terakhir. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang besar terhadap perilaku *non suicidal self-injury* pada individu dewasa awal terutama saat merebaknya pandemic Covid-19. Dua penelitian ini memiliki partisipan dan konteks yang berbeda. Sehingga peneliti ingin memadukan penelitian tersebut ke dalam konteks proses perkembangan dari dewasa awal terlepas dari adanya pengaruh pandemi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dari 30 partisipan yang merupakan pelaku *self-injury*, memiliki tingkat *loneliness* yang beragam namun sebagian besar berada di taraf sedang yang dialami oleh 26 partisipan (86,7%) sedangkan 3 partisipan lainnya (10%) berada di taraf yang tinggi serta 1 partisipan lainnya berada di taraf rendah (3,3%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak lupa juga peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu kelancaran proses penelitian ini, khususnya kepada seluruh responden yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, N. S. (2022). Pengentasan Self-Harm Pada Siswa SMP Negeri 10 Semarang Dengan Konseling Kelompok Teknik REBT. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 10-20.

- Burešová, I., Vrbová, M., & Čerňák, M. (2015). Personality characteristic of adolescent self-harmers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 1118-1127.
- Dwi Ariani, M., Supradewi, R., Diany Ufieta Syafitri, dan, & Kesenian Dan Pengungkapan Diri Online, P. (n.d.). Peran kesepian dan pengungkapan diri online terhadap kecanduan internet pada remaja akhir. *Jurnal.Unissula.Ac.Id*. Retrieved September 23, 2022, from <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/8285>.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655–672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical psychology review*, 27(2), 226-239.
- Knigge, J. (1999). Self Injury for Teachers. *Article of self injury*, 1.
- Lasgaard, M., Goossens, L., Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: crosssectional and longitudinal analyses. *Journal Abnormal Child Psychology*, (39),137–150.<https://doi.org/10.1007/s10802-010-9442-x>.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesenian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>.
- Nur, F., Putri, S., & Afiati, N. S. (2021). Self-Injury Di Era Digital: Pengembangan Skala Self-Injury In The Digital Era: Scale Development. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 70–79.
- Nurdiani, A. F. (2014). Uji validitas konstruk alat ukur ucla loneliness scale version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 3(4), 377-391.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desenvolvimento Humano-14*. McGraw Hill Brasil.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. New York : A Wiley-Interscience Publication.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id>.
- Putri, M. A. (2022). PSIKOEDUKASI BAHAYA GANGGUAN PSIKOLOGIS NON-SUICIDAL SELF INJURY (PENINGKATAN KESADARAN MENGENAI

- PERILAKU MENYAKITI DIRI SENDIRI). CAPACITAREA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(01), 33-41.
- Rina, R. S., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). Gambaran Perilaku Self Injury dan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa. HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN, 10(2), 305-312.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1),20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2.
- Saputra, D., Monty, P. S., & Untung, S. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Distress Psikologis. INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi, 10(1), 26-40.
- Sudjana, Nana. (2004).Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2019). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan. Calyptra, 7(2), 3675-3690.
- Wijaya, M. A. (2022). Pengaruh Loneliness terhadap Perilaku Non-Suicidal Self Injury pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 3710-3718. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6050>.

***SENSE OF COMMUNITY* PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA ADARO *FOUNDATION* DI KOTA BANJARBARU**

Arbainah^{1*}, Winie Angraina², Jennifer Joi Tanaputra³, Ahmad Aqil Musyarif⁴, dan
Adelia Septianingrum Marpaung⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A.Yani Km 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914120002@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Kelekatan antar anggota merupakan salah satu faktor penting yang membuat seseorang memiliki kesadaran yang kita sebut sebagai *sense of community*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui *sense of community* pada mahasiswa penerima beasiswa Adaro di kota Banjarbaru. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif, subjek penelitian adalah mahasiswa penerima beasiswa Adaro *Foundation* di Banjarbaru. Teknik analisis data menggunakan *software* IBM SPSS dan analisis kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *sense of community* terdapat 0 orang kategori rendah (0%), 39 orang kategori sedang (100%) dan 0 kategori tinggi (0%). Penelitian ini memberikan gambaran kondisi *sense of community* yang dimiliki mahasiswa penerima beasiswa sehingga dapat menjadi tolak ukur dalam pemberian intervensi.

Kata kunci: *sense of community*, komunitas penerima beasiswa Adaro *Foundation*

Abstract

Attachment between members is one important factor that makes a person have an awareness that we call a sense of community. The purpose of this research is to find out the sense of community among student receiving Adaro scholarships in the city of Banjarbaru. This research method is a quantitative method, the research subjects are students receiving the Adaro Foundation scholarship in Banjarbaru. Data analysis techniques using IBM SPSS software and literature analysis. The results showed the the level of sense of community was 0 people in the low category (0%), 39 people in the medium category (100%) and 0 people in the high category (0%). This study provides an overview of the condition of the sense of community possessed by

scholarship recipient student so that it can be used as a benchmark in providing intervention.

Keyword: *sense of community, Adaro Foundation scholarship recipient community*

PENDAHULUAN

Perusahaan Adaro juga mengadakan program ini sebagai perwujudan dari CSR atau *Corporate Social Responsibility* yang merupakan tindakan yang dilakukan oleh suatu industri sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada lingkungan sosial khususnya masyarakat yang berada di sekitar industri tersebut. Bentuk tanggung jawab ini berbagai macam, seperti pemberian bantuan ekonomi, pengadaan dan pemeliharaan fasilitas umum, dan penyediaan beasiswa seperti program yang telah dijelaskan di atas.

Mahasiswa penerima beasiswa diwajibkan untuk menetap di Rusunawa yang dikenal dengan sebutan asrama Adaro di wilayah kampus ULM Banjarbaru. Terdapat total 88 mahasiswa penerima beasiswa IBFL yang sekarang menghuni asrama Adaro. Mereka tinggal bersama penerima beasiswa lain seperti beasiswa afirmasi dan beasiswa unggulan 3T. Tinggal bersama orang lain tentu membutuhkan hubungan sosial dan komunikasi yang positif agar terbentuk suasana dan lingkungan yang nyaman untuk ditinggali. Tidak terlepas kehidupan di asrama Adaro Banjarbaru, setiap mahasiswa yang tinggal di sana terhubung antara satu sama lain sebagai penghuni asrama dan memiliki hak serta kewajiban masing-masing dalam kesehariannya. Sebagai sesama penerima beasiswa dari perusahaan Adaro, maka terbentuklah sebuah komunitas yang berisikan mahasiswa dari berbagai latar belakang.

Sense of community adalah suatu perasaan dalam diri individu saat dirinya merasa memiliki tempat pada suatu komunitas, dan antar anggota komunitas merasa penting satu sama lain serta saling memiliki kepercayaan apabila mereka bersatu maka akan mampu mencapai tujuan dalam komunitasnya, (Saalino, dkk., 2022). Dengan *Sense of community* yang tinggi, seorang individu akan merasa lebih dekat dengan lingkungan komunitasnya dan membuatnya merasa mudah beradaptasi, (Saalino, dkk., 2022). Sebaliknya, saat tingkat *sense of community* pada individu rendah maka akan berpengaruh pada rendahnya tingkat keterlibatan aktif seorang individu sebagai anggota dalam komunitasnya, (Rahma, dkk., 2021).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahma, dkk. (2021), tentang metode *Appreciative Inquiry* untuk meningkatkan *sense of community* dan partisipasi pada anggota komunitas Ikatan Pemuda Pemudi Kampung Tengah di Sumbermanjingkulon. Berdasarkan hasil survei penulis dengan penyebaran skala *sense of community*, didapatkan bahwa tingkat *sense of community* pada anggota yaitu 6% cenderung sedang, 28% tinggi, dan 66% rendah. Hasil ini menjelaskan bahwa rendahnya tingkat *sense of community* berpengaruh pada tingkat keterlibatan aktif dari anggota komunitas Ikatan Pemuda Pemudi Kampung Tengah (IPPKT) dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya.

Dalam penelitian ini peneliti akan melihat bagaimana gambaran mengenai *sense of community* yang ada pada komunitas penerima beasiswa Adaro. Peneliti merasa tertarik mengkaji mengenai hal ini dikarenakan latar belakang para penghuni asrama tersebut yang berbeda-beda sehingga pada penelitian ini gambaran mengenai *sense of community* dapat digali lebih dalam daripada penelitian sebelumnya dengan harapan ditemukan rancangan intervensi yang lebih efektif dan aplikatif untuk dapat meningkatkan *sense of community* pada suatu komunitas, khususnya pada komunitas penerima beasiswa Adaro yang merupakan subjek pada penelitian ini.

Tinjauan Literatur

Sense of Community

Sense of community atau kelekatan dalam komunitas seperti yang dikemukakan McMillan (1996) bahwa ketika sebuah komunitas memiliki ketertiban, kapasitas pengambilan keputusan, otoritas berdasarkan prinsip dan norma kelompok dimana para anggota dan kewenangan yang ada saling mempengaruhi secara timbal balik, maka komunitas tersebut dikatakan memiliki kepercayaan yang dapat berkembang dalam keadilan.

Aspek-aspek yang harus dimiliki sebuah komunitas menurut McMillan dan Chavis (1986), yaitu *membership* (keanggotaan) atau perasaan saling memiliki karena individu menjadi bagian dalam komunitas, *influence* (pengaruh) atau perasaan yang mempengaruhi atau dipengaruhi oleh komunitas dan individu di dalamnya, *integration and fulfillment of need* (integrasi dan pemenuhan kebutuhan) atau perasaan terpenuhinya kebutuhan yang berasal dari sumber-sumber dalam komunitasnya, dan *emotional connection* (perasaan saling terhubung) atau perasaan terhadap kejadian-kejadian penting dalam komunitas yang dilakukan secara bersama-sama atau

komitmen antara anggota dalam komunitas untuk berbagi sejarah, pengalaman, maupun waktu dengan anggota yang lain.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan *sense of community* menurut McMillan dan Chavis (1986), yaitu keterikatan yang dilambangkan dengan kesamaan pakaian, bahasa, atau kegiatan, keamanan emosi yang mencakup keamanan pribadi dan ekonomi, rasa saling memiliki dan identifikasi atau kepercayaan diri individu untuk diterima dalam sebuah komunitas, investasi pribadi atau kontribusi dan komitmen pada komunitas, dan yang terakhir adalah simbol umum.

METODE

Penelitian ini merupakan desain penelitian kuantitatif dengan penyebaran kuesioner sebagai instrumen penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis data kuantitatif menggunakan aplikasi IBM SPSS *for Windows*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 39 orang yang merupakan anggota dari Komunitas Mahasiswa Penerima Beasiswa Adaro yang tinggal di asrama huni di Kota Banjarbaru. Adapun penelitian ini dilakukan secara daring dengan penyebaran skala *Sense of Community* melalui media *Whatsapp* kepada grup diskusi Komunitas Mahasiswa Penerima Beasiswa Adaro.

Pengukuran

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *Sense of Community* hasil adaptasi dari skala McMillan dan Chavis (1986) berdasarkan variabel *sense of community* yang sudah diadaptasi oleh Bagus Nugroho dalam skripsi berjudul “Hubungan *Sense of Community* dan Motivasi Intrinsik dengan Prokrastinasi Kerja pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Komunitas Musik Studio Tiga (KOMMUST)” pada tahun 2018 yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini berbentuk skala likert yang terdiri dari 66 aitem dengan penilaian SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

Teknik Analisis data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa metode analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau

menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi.

HASIL

Subjek pada penelitian ini memiliki kriteria merupakan anggota dari komunitas mahasiswa penerima beasiswa Adaro yang tinggal di asrama di kota Banjarbaru. Tempat penelitian dilakukan secara daring melalui *WhatsApp* dengan menyebarkan skala *Sense of Community*. Total subjek penelitian berjumlah 39 orang. Skala yang digunakan ini merupakan adaptasi dari skala McMillan dan Chavis (1986). Skala kuesioner berisi empat kategori jawaban, yaitu

Tabel 1

Kategori Jawaban Skala Sense of Community

Kategori	Deskripsi	Nilai
STS	Sangat Tidak Setuju	1
TS	Tidak Setuju	2
S	Setuju	3
SS	Sangat Setuju	4

Tabel 2

Hasil Skoring

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
ADARO	39	173	218	202,56	10,094
Valid N (listwise)	39				

Tabel 3

Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Kategori Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$
2	Kategori Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$
3	Kategori Tinggi	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$

Keterangan: μ = mean; σ = standar deviasi. Setelah melakukan perhitungan yang sesuai dengan rumus, didapatkan kategorisasi pada variabel *sense of community* berdasarkan skor setiap subjek data penelitian. Distribusi kategorisasi data variabel *sense of community* sebagai berikut,

Tabel 4
Kategorisasi Data Variabel Sense of Community

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi		Sampel Total	
			N	%	N	%
<i>Sense of Community</i>	$X < 100,67$	Rendah	0	0%		
	$100,67 \leq X < 304,45$	Sedang	39	100%	39	100%
	$304,45 \leq X$	Tinggi	0	0%		

Berdasarkan hasil akhir perhitungan dengan menggunakan rumus kategorisasi dengan total 39 orang dari mahasiswa penerima beasiswa Adaro di asrama Banjarbaru, maka didapati hasil yaitu pada *sense of community* terdapat 0 orang yang termasuk dalam kategori rendah (0%), kemudian terdapat 39 orang yang termasuk dalam kategori sedang (100%), dan 0 orang yang termasuk dalam kategori tinggi (0%).

DISKUSI

Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel saja, yaitu *sense of community*. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa *sense of community* berpengaruh pada mahasiswa penerima beasiswa adaro di Banjarbaru. Salah satu kekurangan dalam pengisian kuesioner adalah peneliti tidak turun langsung untuk memantau responden dalam pengisian nya. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian cukup menggambarkan dan merepresentasikan populasi, namun merupakan jumlah batas minimal yang digunakan dalam penelitian. Penelitian menggunakan alat ukur *sense of community* yang merupakan hasil adaptasi dan disesuaikan dengan keadaan responden. Item dalam alat ukur ini sangat menggambarkan *sense of community* sebuah komunitas, tetapi jumlah aitem sangat banyak yakni 60 aitem sehingga agak menyusahakan responden dalam pengisiannya.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Umar dan Suryanto (2019), pada sebuah komunitas YourRaisa Surabaya, peneliti melakukan wawancara terhadap anggota komunitas dengan minimal 5 tahun telah tergabung dalam komunitas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *sense of community* dalam komunitas Your Raisa Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara, komunitas Your Raisa Surabaya telah memiliki aspek *emotional connection* (perasaan saling terhubung secara emosional), hal ini terjadi karena mereka sering mengadakan pertemuan-pertemuan di luar pertemuan bulanan. Dengan semakin seringnya bertemu, maka hubungan emosional diantara mereka akan muncul. Akan tetapi masih terdapat aspek yang masih kurang dan perlu ditingkatkan, yaitu dalam aspek *membership* (keanggotaan), kurang aktifnya anggota-anggota komunitas khususnya yang baru, aspek *Influence* (pengaruh), ketua komunitasnya belum dapat menjalankan tugasnya dengan baik dalam hal merangkul anggota baru, dan aspek *integration and fulfillment of needs* (integrasi dan pemenuhan kebutuhan), tidak adanya sekretariat komunitas dan sulit mengabdikan pemenuhan anggota komunitas untuk bertemu langsung dengan Raisa, kecuali pada *event-event* tertentu, (Umar & Suryanto, 2019).

Lebih lanjut dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahma, Hadi, dan Alfian, (2021), tentang metode *Appreciative Inquiry* untuk meningkatkan *sense of community* dan partisipasi pada anggota komunitas Ikatan Pemuda Pemudi Kampung Tengah di Sumbermanjungkulon. Berdasarkan hasil survei penulis dengan penyebaran skala *sense of community*, didapatkan bahwa tingkat *sense of community* pada anggota yaitu 6% cenderung sedang, 28% tinggi, dan 66% rendah. Hasil ini menjelaskan bahwa rendahnya tingkat *sense of community* berpengaruh pada tingkat keterlibatan aktif dari anggota komunitas Ikatan Pemuda Pemudi Kampung Tengah (IPPKT) dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan kepala komunitas yang menyebutkan bahwa beberapa anggota mulai melalaikan tanggung jawabnya dalam menjalankan program kerja sehingga terdapat beberapa program kerja yang tidak terlaksana. Dalam hal ini yang menjadi dasar yang harus dilakukan oleh anggota komunitas adalah meningkatkan *sense of community* agar mampu terlibat aktif dalam keberlanjutan komunitas. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti merancang sebuah intervensi berbasis psikologi kognitif dengan *Appreciative Inquiry* (AI). Dalam proses intervensi ini melibatkan seluruh anggota komunitas dan setiap elemen di dalamnya, dan

didapatkan hasilnya bahwa intervensi ini cukup berhasil dengan meningkatnya salah satu aspek dalam *sense of community* yakni *membership* (keanggotaan) yang membuat anggota tergerak untuk melakukan perubahan dan mengidentifikasi hal-hal yang dibutuhkan dalam perubahan sehingga dalam merencanakan langkah nyata, (Rahma, dkk., 2021).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dan fenomena yang digambarkan tersebut akan menjadi latar belakang peneliti untuk mengkaji masalah ini. Dimana masalah ini penting untuk diteliti dikarenakan perlu adanya studi lebih jauh terkait Pengaruh *sense of community* pada mahasiswa penerima beasiswa Adaro di Banjarbaru guna mengurangi dampak buruk yang mungkin akan terjadi kedepannya dalam hal ini seperti ketidakakuran sesama anggota asrama Adaro hingga terjadinya perkelahan. Sehingga, peneliti akan mengkaji lebih dalam lagi terkait *sense of community* pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan alat ukur *sense of community* menggunakan rumus kategorisasi dengan total 39 orang dari mahasiswa penerima beasiswa Adaro di asrama Banjarbaru, maka didapati hasil, yaitu pada *sense of community* terdapat 0 orang yang termasuk dalam kategori rendah (0%), kemudian terdapat 39 orang yang termasuk dalam kategori sedang (100%), dan 0 orang yang termasuk dalam kategori tinggi (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *sense of community* yang dimiliki oleh penerima beasiswa Adaro di Banjarbaru masih dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of community psychology*, 14(1), 6-23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14)
- McMillan, D. W. (1996). Sense of community. *Journal of community psychology*, 24(4), 315-325.
- Rahma, U. H., Hadi, C., & Alfian, I. N. (2021). Appreciative Inquiry Untuk Meningkatkan Sense of Community dan Partisipasi Pada Anggota Komunitas Ikatan Pemuda Pemuda Kampung Tengah di Sumbermanjungkulon. *Jurnal*

Psikologi TALENTA, 6(2), 36-54.

DOI: <https://doi.org/10.26858/talenta.v6i2.19167>.

Umar, M. F. R., & Suryanto, S. (2019). Sense of Community Pada Komunitas YourRaisa Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2). DOI: <https://doi.org/10.47007/jpsi.v17i2.51>.

Saalino, U., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Hubungan Antara Sense Of Community Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Di Papua Barat. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 155-163.

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

SOCIAL LOAFING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI MASA PANDEMI COVID-19 DITINJAU DARI USIA DAN LAMA MASA STUDI

Dwi Nur Rachmah^{1*}, Rudy Adiguna², Bertua Cindy Feronika Passaribu³, Dessy
Aulia Rahmayanti⁴, Indah Rahmah Juniati⁵, dan Ridha Adenika⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714,
Indonesia

*Email : d.nurrachmah@ulm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana dimensi faktor usia dan lama masa studi berpengaruh terhadap *social loafing* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. Sampel penelitian ini berjumlah 37 orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran ULM. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *platform google form*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data penelitian dianalisis dengan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor usia dan lama masa studi secara bersama-sama berpengaruh terhadap *social loafing* mahasiswa tingkat akhir, namun dari kedua faktor demografi tersebut hanya usia ($B=0.527$, $SE=3.502$, nilai $p=.005$) yang berpengaruh terhadap *social loafing*. Sementara lama masa studi ($B=-0.147$, $SE=8.082$, nilai $p=.413$) diketahui tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *social loafing*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperhatikan faktor kepercayaan diri mahasiswa terhadap tugas dan juga kohesivitas kelompok yang diperkirakan dapat mempengaruhi terhadap *social loafing* mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *social loafing*, usia, lama masa studi

Abstract

This study aims to examine the extent to which age and length of study have an effect on social loafing experienced by final year students during the COVID 19 pandemic. The sample of this study collected 37 final year students of the Faculty of Medicine ULM. Sampling in this study using the google for platform. This research uses quantitative methods. The research data were analyzed by multiple regression. The results showed that age and length of study together had an effect on final year students' social loafing, but from the two demographic factors only age ($B=0.527$,

SE=3.502, p-value=.005) had an effect on social loafing. Meanwhile, the length of the study period (B=-0.147, SE=8.082, p-value=.413) was found to have no significant effect on social loafing. Further research is recommended to pay attention to the factors of student confidence in assignments and also group cohesiveness which is thought to affect the social laziness of final year students.

Keyword: social loafing, age, length of study

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menjadi permasalahan bersama bagi seluruh negara di dunia, sesuai dengan pernyataan dari WHO (2020) yang menyatakan bahwa pandemi COVID-19 tidak hanya menyebabkan permasalahan di bidang kesehatan, melainkan menjadi permasalahan multisektoral, seperti bidang ekonomi, sosial, politik, pendidikan, hingga psikologis. Dampak pandemi COVID-19 telah membuat perubahan pada proses pembelajaran perguruan tinggi di Indonesia (Kemendikbud, 2020). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada 9 maret 2020 mengeluarkan surat edaran tentang Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Rumah, hal tersebut sebagai bentuk kebijakan pemerintah dalam menangani penyebaran COVID-19 (Kemendikbud, 2020).

Salah satu upaya untuk mengurangi penyebaran COVID-19 adalah dengan pembatasan aktivitas di luar rumah (Wilder-Smith & Freedman: Wahyu & Mochammad, 2020). Hal tersebut mengharuskan sebagian besar orang meliputi pekerja, siswa maupun mahasiswa melakukan pekerjaan dari rumah atau *work from home* (WFH) (Wahyu & Mochammad, 2020). WFH memiliki dampak positif maupun negatif. Dampak positifnya WFH dapat memberikan fleksibilitas waktu untuk bekerja (Crosbie & Moore, 2004: Wahyu & Mochammad, 2020). Sedangkan dampak negatifnya, WFH dapat menjadi pemicu menurunnya produktivitas pekerja. Hal ini dipengaruhi oleh adanya *social loafing*, yaitu kecenderungan berkurangnya produktivitas seseorang ketika bekerja dengan orang lain. Apalagi jika tingkat pengawasannya rendah sehingga kontribusi dari masing-masing anggota tidak dapat teridentifikasi. Dalam konteks WFH, hal ini sangat mungkin terjadi (Crosbie & Moore, 2004).

Banyak tugas atau aktivitas dalam kehidupan manusia yang memerlukan kerja

sama kelompok. Kerja kelompok kerap diasosiasikan dengan hal-hal positif terlepas dari usaha dan tindakan anggota di dalamnya. Namun, konsep bekerja dalam kelompok tidak selalu dapat dilaksanakan dengan baik, hal ini disebabkan ambiguitas kontribusi ataupun pembagian tugas yang tidak setara antar anggota kelompok sehingga memicu munculnya konflik (Agung, dkk., 2019). Kondisi ini disebut juga sebagai kemalasan sosial atau *social loafing*, yaitu suatu situasi ketika seorang anggota kelompok menunjukkan rendahnya usaha dalam melaksanakan tugas ketika berada dalam sebuah kelompok dibandingkan ketika dia melaksanakan tugas tersebut secara individual. Menurut Ying, Li, Jiang, Peng, dan Lin (2014) kehadiran *social loafing* dapat mendorong rendahnya produktivitas serta menghasilkan performa yang buruk.

Tindakan atau sikap *social loafing* atau yang dikenal juga dengan kemalasan sosial dipandang sebagai salah satu sikap yang kerap terjadi dalam kegiatan kelompok tertentu (Jati & Diana, 2019). *Social loafing* merujuk pada kecenderungan individu yang mengeluarkan lebih sedikit usaha dalam menyelesaikan tugas kelompok dibandingkan dengan tugas individu. George (1992) mengatakan bahwa kemalasan sosial merupakan kondisi ketika seorang individu hanya melakukan sedikit usaha untuk menyelesaikan tugas kelompok saat ada anggota kelompok yang lain melakukan tugas tersebut. Kemalasan sosial dapat diartikan juga sebagai tindakan kemalasan ketika merasa suatu tugas sudah dikerjakan oleh orang lain.

Aspek-aspek *social loafing* menurut teori Myers (2012). Pertama, penurunan motivasi individu dalam kegiatan kelompok, yaitu Seseorang menjadi kurang termotivasi untuk terlibat saat bersama orang lain atau dalam melakukan kegiatan kelompok. Kedua, sikap pasif yaitu individu lebih memilih untuk diam dan menunggu orang lain untuk melakukan suatu usaha kelompok. Sikap ini didorong karena adanya anggapan bahwa tujuan kelompok telah dipenuhi oleh partisipasi individu lain dalam kelompok. Ketiga adalah pelebaran tanggung jawab, yaitu keadaan dimana individu merasa dirinya telah memberikan kontribusi yang memadai dalam kelompok sehingga tidak termotivasi lagi untuk memberikan kontribusi lebih dan akan menunggu partisipasi dari anggota lain untuk menyelesaikan tanggung jawab kelompok. Keempat, mendompleng pada usaha orang lain (*free rider*), yaitu individu menganggap masih ada orang lain yang mau mengerjakan tugas kelompok sehingga cenderung untuk mendompleng pekerjaan pada individu lain untuk menyelesaikan

tugas yang ada. Kelima, penurunan pada pemahaman atau kesadaran akan evaluasi dari orang lain terhadap dirinya yang menyebabkan *social loafing*.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok individu yang kerap mengalami *social loafing*. Melaksanakan tugas secara berkelompok merupakan salah satu aktivitas yang biasa dilakukan oleh mahasiswa. Keberadaan *social loafing* dapat menyebabkan menurunnya kinerja kelompok mahasiswa. Data mengenai perilaku *social loafing* oleh Piezon dan Ferre (2008) menunjukkan bahwa dari 227 mahasiswa diketahui bahwa 3,7% mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami *social loafing* dalam kelompok. Sejumlah 2,1% mahasiswa yang berasal dari *Navy War College* mengungkapkan bahwa mereka melakukan kemalasan sosial dan 8,3% mahasiswa dari perguruan tinggi lainnya mengungkapkan bahwa mereka juga melakukan tindakan *social loafing*. Hasil penelitian Piezon dan Ferree (2008) ini juga menunjukkan bahwa dari 227 mahasiswa yang menjadi partisipan, sebanyak 35,7% mengungkapkan bahwa mereka memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan saat terlibat dan tergabung dalam kelompok dimana anggotanya melakukan tindakan *social loafing*. Hasil penelitian oleh Recario, Robles, dkk. (2015) menunjukkan bahwa dari 169 pelajar yang menjadi partisipan, sebanyak 10% menjawab terlibat secara pribadi dalam tindakan *social loafing*, sedangkan 66% menjawab tidak terlibat. Sisanya sebanyak 24% tidak yakin jika mereka terlibat atau tidak pada tindakan *social loafing*. Sebanyak 33% dari seluruh partisipan melaporkan bahwa anggota kelompok mereka terlibat dalam *social loafing*, 49% dari total partisipan melaporkan tidak terlibat sedangkan 19% mengungkapkan ragu atau tidak yakin jika anggota kelompoknya terlibat atau tidak pada *social loafing*.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menggambarkan kondisi kemalasan sosial pada mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sutanto dan Simanjuntak (2015). Azjen (2015) juga mengungkapkan bahwa faktor-faktor internal seperti kemampuan, informasi dan keahlian yang dimiliki oleh seseorang mempengaruhi intensi kemalasan sosialnya. Seorang mahasiswa yang memandang dirinya memiliki kemampuan, informasi serta keahlian yang baik dalam melaksanakan tugasnya tidak akan mewujudkan intensinya dalam melakukan *social loafing*. Hal ini berbeda dengan mahasiswa yang merasa tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya. Maka dari itu akan mendorong mahasiswa untuk menyerah ketika tugas yang diberikan

kepadanya terasa sulit, sehingga mahasiswa cenderung untuk melakukan *social loafing*. Permasalahan *social loafing* ini juga dapat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil wawancara pada beberapa orang mahasiswa tingkat akhir diketahui pada masa pandemi ini mereka cenderung pasif dan mengalami kemalasan sosial dalam kelompok. Hal ini dikarenakan mereka yang sudah di tingkat akhir cenderung banyak mengerjakan tugas secara individual dan mulai mengerjakan skripsi, sehingga tugas-tugas kelompok kebanyakan ada ketika mereka mengulang mata kuliah semester bawah dan berkelompok dengan adik tingkat/mahasiswa semester bawah yang membuat mereka menjadi kurang termotivasi bekerja didalam kelompok.

Dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat bagaimana *social loafing* pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19 ditinjau dari usia dan lama masa studi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif dimana data diperoleh dalam bentuk angka. Analisis data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS dengan teknik analisis deskriptif dan uji regresi berganda. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh deskripsi *social loafing* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat di masa pandemi COVID-19 dan juga melihat pengaruh faktor demografi, yaitu usia dan lama masa studi terhadap *social loafing*. Data pada penelitian ini diperoleh melalui *google form* dengan total jumlah responden sebanyak 37 orang. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Setelah dilakukan penyebaran skala *social loafing* dengan menggunakan *platform google form* didapati total sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 37 orang yang terdiri dari mahasiswa aktif dari semester 7 dan 9.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *social loafing* pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 serta melihat pengaruh faktor demografi seperti usia dan masa pengerjaan skripsi mereka terhadap *social loafing*.

Berikut rincian 37 identitas subjek penelitian yang merupakan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.

Tabel 1
Deskripsi Program Studi Subjek

Program Studi	N	Persentasi
Psikologi	25	67,56%
Kesehatan Masyarakat	2	5,40%
Keperawatan	7	18,91%
Pendidikan Dokter	3	8,10%
Jumlah	37	100%

Setelah dilakukan pengelolaan diketahui bahwa subjek pada penelitian ini terdiri atas mahasiswa pada Program Studi Psikologi sebanyak 25 orang (67,56%), Program Studi Kesehatan Masyarakat sebanyak 2 orang (5,40%), Program Studi Keperawatan sebanyak 7 orang (18,91%) dan Program Studi Pendidikan Dokter sebanyak 3 orang (8,10%).

Kemudian deskripsi subjek berdasarkan usia diketahui bahwa subjek pada penelitian ini terdiri atas mahasiswa dengan usia 20 tahun sebanyak 5 orang (13,51%), 21 tahun sebanyak 25 orang (67,56%), 22 tahun sebanyak 3 orang (8,10%), dan 23 tahun sebanyak 4 orang (10,81%).

Tabel 2
Deskripsi Usia Subjek

Usia	N	Persentasi
20 tahun	5	13,51%
21 tahun	25	67,56%
22 tahun	3	8,10%
23 tahun	4	10,81%
Jumlah	37	100%

Berdasarkan masa studi diketahui bahwa subjek pada penelitian ini terdiri atas mahasiswa dengan masa studi 3,5 tahun sebanyak 32 orang (84,48%) dan masa studi 4,5 tahun sebanyak 5 orang (13,51%).

Tabel 3*Deskripsi lama masa Studi Subjek*

Masa Studi	N	Persentasi
3,5 tahun	32	86,48%
4,5 tahun	5	13,51%
Jumlah	37	100%

Penelitian ini menggunakan skala *social loafing*. Skala pengukuran *social loafing* dalam penelitian ini menggunakan konsep milik George (1992) yang telah diadaptasi oleh Agung, dkk. (2019). Pengambilan data pada penelitian ini sendiri menggunakan bantuan *platform google form* untuk mempermudah pengisian data yang dilakukan secara *online*. Penyebaran skala ini dimulai semenjak tanggal 16 oktober 2021. Alat ukur *social loafings* sendiri terdiri atas 18 butir aitem yang mengukur tingkat kemalasan sosial serta telah diadaptasi dan dinyatakan valid dan dapat dilanjutkan ke dalam analisis deskriptif dan regresi berganda.

Setelah melakukan uji deskriptif dengan total 18 aitem dan 37 orang partisipan dan menggunakan perangkat software SPSS, maka didapat hasil sebagai berikut,

Tabel 4*Skor Empirik*

Variabel	N	Xmin	Xmax	Mean	StandarDeviasi
<i>Social Loafing</i>	37	18	75	42,19	15,785

Pada skala *social loafing* terdiri atas 18 aitem yang dinyatakan valid dari total keseluruhan 18 aitem. Masing-masing aitem diberi skor respon jawaban berkisar 1 sampai 5. Skor terkecil yang diperoleh oleh partisipan pada skala ini ialah $X_{min}=18$ (18×1) dan skor terbesar $X_{maks}=90$ (18×5), sehingga luas jarak sebarannya (*Range*) adalah $90-18=72$. Demikian juga untuk setiap satuan deviasi standar sehingga diperoleh $72/6=12$ dan mean teoritiknya adalah 54 ($(90+18)/2$) (Azwar, 2012). Pada perhitungan empirik dengan menggunakan *software* SPSS didapati hasil nilai tertinggi adalah 90, nilai terendah adalah 18, dan *range* sebesar 72. Adapun untuk skor hipotetik dapat dilihat pada tabel di bawah ini,

Tabel 5.
Skor Hipotetik

	Xmin	Xmaks	Mean	Standar Deviasi
			$\frac{1}{2} (X_{\min}+X_{\max})$	$\frac{1}{6} (X_{\max}-X_{\min})$
Social	$18 \times 1 = 18$	$18 \times 5 = 90$	$= \frac{1}{2} (18 + 90)$	$= \frac{1}{6} (90 - 18)$
Loafing			$= \frac{1}{2} (108)$	$= \frac{1}{6} (72)$
			$= 54$	$= 12$

Kategorisasi *social loafing* mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut,

Tabel 6
Norma Kategorisasi

No	Kategori	Rumus Norma	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$ $X < (54 - 1,0(12))$ $X < (54 - 12)$ $X < 42$	23	62,2%
2	Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1,0 \sigma)$ $(54 - 1,0(12)) \leq X \leq (54 + 1,0(12))$ $(54 - 12) \leq X \leq (54 + 12)$ $42 \leq X \leq 66$	9	24,3%
3	Tinggi	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$ $(54 + 1,0(12)) \leq X$ $66 \leq X$	5	13,5%
Total			37	100%

Berdasarkan hasil akhir perhitungan dengan memakai rumus kategorisasi, dengan total 37 orang partisipan, dengan ketentuan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang sedang menyelesaikan tugas akhir, proposal dan skripsi. Maka didapati hasil bahwa ada 23 orang yang masuk dalam kategori rendah (62,2%), ada 9 orang masuk dalam kategori sedang (24,3%) dan 5 orang masuk dalam kategori tinggi (13,5%) pada hasil pengukuran menggunakan alat ukur *social loafing*. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran ULM cenderung mengalami *social loafing* yang rendah.

Tabel 7
Tabel Anova

		<i>Sum of</i>		<i>Mean</i>		
	<i>Model</i>	<i>Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	1963.909	2	981.955	4.766	.015 ^a
	<i>Residual</i>	7005.766	34	206.052		
	<i>Total</i>	8969.676	36			

a. *Predictors: (Constant), MASASTUDI, USIA*

b. *Dependent Variable: SOCIALLOAFING*

Untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima, dapat dilihat berdasarkan tabel Anova. Berdasarkan dari tabel di atas, diketahui nilai F hitung sebesar 4,766 dengan signifikansi sebesar 0,015. Hipotesis dinyatakan diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,015 < 0,05$). Sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh masa studi dan usia terhadap *social loafing* mahasiswa Fakultas Kedokteran ULM di masa pandemi COVID-19.

Kemudian dari hasil uji regresi berganda terhadap variabel *social loafing*, usia dan lama masa studi juga diketahui bahwa terdapat pengaruh signifikan faktor demografi usia dan masa studi mahasiswa terhadap *social loafing* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. Dari hasil perhitungan nilai R sebesar 0,468, hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang sedang dan searah.

Tabel 8
Nilai Korelasi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.468 ^a	.219	.173	14.355

a. *Predictors: (Constant), MASASTUDI, USIA*

Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi menunjukkan bahwa didapat nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,219. Hal ini berarti 21,9% *social loafing* dapat dijelaskan oleh faktor demografi usia dan lama masa studi. Sedangkan sisanya atau 78,1% dijelaskan oleh sebab-sebab atau faktor lainnya yang tidak diteliti, dengan kata lain terdapat kemungkinan adanya faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap *social loafing* mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 9.*Koefisien Korelasi*

	<i>Model</i>	<i>Unstandardized</i>		<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
		<i>Coefficients</i>	<i>Coefficients</i>	<i>Coefficients</i>		
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(<i>Constant</i>)	-153.672	64.007		-2.401	.022
	Usia	10.405	3.502	.527	2.971	.005
	Masa Studi	-6.692	8.082	-.147	-.828	.413

a. *Dependent Variable: SOCIALLOAFING*

Pada tabel 10 dari nilai koefisien dapat ditemukan bahwa usia berpengaruh signifikan terhadap *social loafing* mahasiswa dengan $\beta=0,527$; $p<0,05$. Namun, masa studi ditemukan tidak berpengaruh signifikan terhadap *social loafing* dengan $\beta=-0,147$; $p>0,05$, sehingga dapat disimpulkan hanya variabel usia sebagai faktor demografi yang berpengaruh secara signifikan terhadap *social loafing* mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh usia dan lama masa studi terhadap *social loafing* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS dengan teknik analisis deskriptif, didapatkan hasil kategorisasi *social loafing* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran ULM dengan subjek berjumlah 37 orang terdapat 23 orang subjek yang memiliki kemalasan sosial pada kategori rendah (62,2%), 9 orang subjek memiliki kemalasan sosial pada kategori sedang (24,3%) dan 5 orang dengan kategori kemalasan sosial tinggi (13,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa FK ULM tingkat akhir memiliki *social loafing*, meskipun mayoritas *social loafing* yang mereka lakukan cenderung rendah.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang kerap terlibat dalam kegiatan-kegiatan secara berkelompok, baik itu dalam keperluan tugas perkuliahan maupun kegiatan-kegiatan dalam organisasi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa melakukan *social loafing* dalam tugas tugas

perkuliahan mereka secara berkelompok, meskipun mereka mengetahui bahwa tugas kelompok merupakan tugas yang penting untuk dikerjakan secara bersama-sama. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Davies (2009) yang mengungkapkan bahwa pada dasarnya kerja dalam sebuah kelompok dapat memberikan berbagai manfaat bagi mahasiswa seperti memperoleh persepsi baru dengan bertukar pendapat, menambah pengalaman dan mendorong mahasiswa menciptakan ide-ide baru. Namun, bekerja dalam sebuah kelompok juga dapat menjadi tidak efektif sebab tidak semua anggota kelompok ingin dan bersedia memberikan kontribusi secara penuh dan turut serta bekerjasama dengan anggota kelompok lainnya baik secara fisik maupun kognitif. Fenomena tersebut dikenal juga dengan sebutan *social loafing* atau kemalasan sosial.

Social loafing atau kemalasan sosial digambarkan sebagai suatu fenomena psikologis yang melibatkan suatu kelompok dimana seorang individu kerap memberikan usaha yang jauh lebih sedikit dalam bekerja atau melaksanakan tugas kelompok tersebut dibandingkan ketika bekerja secara mandiri. Individu dengan perilaku kemalasan sosial ini dikenal dengan sebutan *social loafers* atau *free rider*. Dommeyer (2007) mengungkapkan bahwa *social loafer* atau *free riders* merupakan sebutan bagi anggota kelompok yang mengabaikan tugas dan kewajibannya dalam sebuah kelompok dengan harapan memperoleh manfaat dari usaha anggota kelompok lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia dan lama masa studi secara bersama-sama mempengaruhi terhadap *social loafing* yang dilakukan oleh mahasiswa. Namun, secara parsial hanya faktor usia yang secara signifikan mempengaruhi *social loafing* mahasiswa tingkat akhir. Lama masa studi diketahui tidak berpengaruh secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Javeed (2012) yang menemukan bahwa faktor usia dapat mempengaruhi *social loafing*, tetapi jenis kelamin tidak berdampak signifikan terhadap pemain *cricket* tingkat nasional.

Penelitian ini menghasilkan 21,9% pengaruh secara bersama faktor usia dan lama masa studi terhadap *social loafing* yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa selain faktor demografi (usia dan lama masa studi) terdapat 78,1% faktor lain yang dapat mempengaruhi *social loafing* mahasiswa tingkat akhir. Aspek yang dapat mempengaruhi *social loafing* diantaranya adalah *dilution effect* dan *immediacy gap* (Latane, 1979; Sumantri & Pratiwi, 2020). *Dilution effect*, dimensi ini menjelaskan bahwa semakin banyak jumlah anggota kelompok, maka tingkat

motivasi dan kontribusi di dalam kelompok akan semakin rendah. Rendahnya motivasi anggota kelompok dipengaruhi oleh persepsi bahwa kontribusi yang diberikan tidak begitu berarti serta tidak meratanya apresiasi yang diberikan kepada setiap anggota kelompok. Yang kedua *immediacy gap*, yaitu adanya jarak hubungan secara fisik maupun psikologis diantara anggota kelompok. Hubungan keakraban di dalam kelompok menjadi pemicu motivasi dan kontribusi anggota kelompok dalam menjalankan tugasnya. Anggota kelompok yang memiliki jarak (*gap*) dengan anggota lainnya akan sulit aktif dan berkontribusi di dalam kelompok.

Selain itu, faktor lainnya yang dapat mempengaruhi dan memicu munculnya kemalasan sosial dalam suatu kelompok, yaitu kohesivitas kelompok (Mudrack, 1989; Fitriana & Saloom, 2018). Kohesivitas memiliki hubungan erat dengan tingkat kemalasan sosial. Ketika anggota kelompok tidak saling mengenal, tidak saling sapa dan tidak memiliki ikatan kelompok yang erat, maka memungkinkan terjadinya kemalasan sosial di dalam kelompok tersebut. Namun sebaliknya, ketika anggota kelompok saling mengenal, saling bertegur sapa dan saling membutuhkan satu sama lain, maka akan meminimalisir terjadinya kemalasan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir terdapat 23 orang subjek yang memiliki *social loafing* pada kategori rendah (62,2%), 9 orang subjek memiliki kemalasan sosial pada kategori sedang (24,3%) dan 5 orang dengan kategori kemalasan sosial tinggi (13,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki kemalasan sosial yang rendah. Sementara 5 orang mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecenderungan kemalasan sosial yang tinggi dapat diberikan intervensi berupa layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mereka mengatasi kemalasan sosial dan dapat mengembangkan diri mereka lebih produktif serta aktif lagi dalam mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas tugas kelompok.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *social loafing* pada mahasiswa tingkat akhir yang seringkali menghadapi berbagai permasalahan terutama di masa pandemi COVID-19. Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat menghindari perilaku *social loafing* agar kinerja di kelompok dapat maksimal. Mahasiswa juga dapat meningkatkan usaha dan keterlibatan mereka

bekerja didalam kelompok baik serta meningkatkan kohesivitas kelompok. Bagi institusi dapat memperhatikan dan memberikan intervensi kepada mahasiswa tingkat akhir agar mereka memiliki motivasi yang kuat dan terlibat aktif bekerjasama dalam kelompok untuk memenuhi tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian dan kelemahan yang terdapat pada penelitian ini, maka disarankan untuk peneliti selanjutnya meneliti *social loafing* dengan prediktor yang berbeda karena masih banyak variabel lain yang diperkirakan dapat mempengaruhi *social loafing* mahasiswa tingkat akhir. Misalnya, keyakinan diri terhadap tugas dan kohesivitas kelompok. Hal itu didasarkan atas hasil observasi bahwa ketika mahasiswa tingkat akhir bergabung dengan mahasiswa tingkat bawah mereka memerlukan kepercayaan diri terhadap tugas agar bisa aktif terlibat, demikian juga mereka memerlukan kohesivitas dalam kelompok sehingga menjadi lebih nyaman dan mudah bersosialisasi dalam kelompok.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, I. M., Susanti, R., & Yunis, R. F. (2019). Properti Psikometrik dan Struktur Skala Kemalasan Sosial (Social Loafing) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 141. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7413>
- Azjen, I. (2015). *Attitude, Personality and Behavior* (Second Edi). McGraw-Hill.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work–life balance and working from home. *Social policy and society*, 3(3), 223-233.
- Davies, W. M. (2009). Groupwork as a form of assessment: common problems and recommended solutions. *Higher Education*, 58(4), 563–584. doi: 10.1007/s10734-009-9216-y.
- Dommeyer, C. J. (2007). Using the diary method to deal with social loafers on the group project: Its effects on peer evaluations, group behavior, and attitudes. *Journal of Marketing Education*, 29, 175-188.
- Fitriana, H. & Saloom, G. (2018). Social Loafing dalam Tugas Kelompok Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 13-22. Doi: 10.20473/jpkm.v3i12018.13-22

- Fitriana, H., & Saloom, G. (2018). Prediktor social loafing dalam konteks pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 13-22.
- Fitriana, H., & Saloom, G. (2018). Prediktor social loafing dalam konteks pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* (295), 13–22. doi: 10.20473/jpkm.v3i12018.13-22.
- George, J.M. (1992). Extrinsic and intrinsic origins of perceived social loafing in organizations. *Academy of Management Journal*, 35(1), 191-202.
- Jati, S. N., & Diana, D. (2019). Hubungan Perilaku Social Loafing dan Need for Cognition dalam Kegiatan Kerja Kelompok pada Mahasiswa PGPAUD (Studi Identifikasi Model Pembelajaran). *Eksistensi*, 1(2).
- Javeed, Q.S., Eknath, J.S., & Dhonde. (2012). Effect of Age and Gender on Social Loafing of State Level Cricket Players. *Review Of Research*, Vol.1, Issue.11 Aug; 12pp.1-4, 2012
- Kemendikbud. (2020). Buku Pendidikan Tinggi di Masa Pandemi COVID-19. www.dikti.kemdikbud.go.id
- Kerr, N.L. (1983). Motivation losses in small groups: A social dilemma analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 819-828.
- Mudrack, P.E. (1989). Group cohesiveness and productivity: A closer look. *Human Relations*, 42(9), 771-785.
- Myers, D. G. (2012). *Exploring Social Psychology (Sixth Edition)*. New York:McGraw-Hill Companies, Inc.
- Recario, R. N. C., de Robles, M. B. B., Bautista, K. E. P., & Pabico, J. P. (2015). Social Loafing Among Members of Undergraduate Software Engineering Groups: Persistence of Perception Seven Years After. *arXiv preprint arXiv:1509.05338*.
- Rector, N.A. (2010). *Cognitive-behavioural therapy: an Important guide*. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Sumantri, M. A & Pratiwi, I. (2020). Locus of Control: Upaya untuk Menurunkan Social Loafing. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 08 (01), 08-18.
- Sutanto, S., & Simanjuntak, E. (2015). Intensi Social Loafing Pada Tugas Kelompok Ditinjau Dari Adversity Quotient Pada Mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 3(1), 33–45.

- Wahyu, A. M., & MochammadSa'id. (2020). Produktivitas Selama Work FromHome: Sebuah Analisis Psikologi Sosial. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 53-60.
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19- 1 March 2020. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/whodirector-general-s-openingremarks-atthemediabriefing-on-COVID-1911-march-2020>.
- Ying, X., Li, H., Jiang, S., Peng, F., & Lin, Z. (2014). Group laziness: The effect of social loafing on group performance. *Social Behavior and Personality*, 42(3), 465–472. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.3.465>
- Ying, X., Li, H., Jiang, S., Peng, F., & Lin, Z. (2014). Group laziness: the effect of social loafing on group performance. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(3), 465–471. doi: 10.2224/sbp.2014.42.3.465.
- Zainudin Rita, Ajeng Mardiyah, M. Zainal Fikri. (2019). Kohesivitas Dan *Social Loafing* dalam Pembelajaran Kelompok pada Siswa SMAN 1 Indralaya. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*. Vol. 15, No. 2. DOI: 10.32528/ins.v15i2.1850.

ASESMEN DAN RANCANGAN INTERVENSI MANAJEMEN WAKTU PADA KOMUNITAS ONLINE “SHARING MOM BABY” DI INSTAGRAM

Evi Aliani^{1*}, Marissa Mutia Rafika², Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah³, Khairun Nisa⁴
dan Retno Aprilia Dewanty⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A.Yani Km 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914220028@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti, ketidakaktifan anggota menjadi hambatan dan tantangan dalam menjalankan kegiatan komunitas. Tuntutan menjadi ibu rumah tangga dan mengasuh anak balita terkadang membuat mereka sulit menyesuaikan diri dan berpartisipasi aktif dalam komunitas. Kurangnya keterampilan manajemen waktu anggota merupakan alasan utama ketidakaktifan mereka dalam kegiatan komunitas yang diselenggarakan. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui asesmen yang tepat dan rancangan intervensi terkait manajemen waktu pada anggota Komunitas "Sharing Mom Baby". Pada penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara *online* melalui *Google Form* dengan menggunakan skala *Time Management Behavior Scale* (TMBS) dari Macan, dkk. (1990) yang telah diadaptasi oleh Kartadinata dan Tjundjing (2008). Subjek penelitian ini adalah anggota dari Komunitas *Sharing Mom Baby* yang merupakan komunitas berbasis fokus terhadap parenting pada anak. Hasil penelitian menunjukkan dari 5 orang sampel anggota komunitas, didapatkan 5 orang termasuk kedalam kategori sedang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa 10% dari seluruh populasi komunitas memiliki kemampuan manajemen waktu yang cukup atau sedang.

Kata kunci: asesmen, rancangan intervensi, komunitas, manajemen waktu, ibu rumah tangga

Abstract

Based on the results of a preliminary study conducted by researchers, the inactivity of members becomes an obstacle and a challenge in carrying out community activities. The demands of being a housewife and caring for toddlers sometimes

make it difficult for them to adjust and actively participate in the community. The members' lack of time management skills is the main reason for their inactivity in organized community activities. This study is aimed at finding out the appropriate assessment and intervention design related to time management among members of the "Sharing Mom Baby" Community. In this study, the research method used is a quantitative research method with online data retrieval via Google Form using the Time Management Behavior Scale (TMBS) from Macan et al (1990) which has been adapted by Kartadinata and Tjundjing (2008). The subjects of this research are members of the "Sharing Mom Baby" Community, which is a community-based focus on parenting in children. The results showed that of the 5 sample members of the community, 5 people were included in the moderate category (100%). This shows that 10% of the entire community population has adequate or moderate time management skills.

Keyword: assessment, intervention design, community, time management, housewives

PENDAHULUAN

Komunitas merupakan suatu kelompok yang didalamnya setiap anggota disatukan persamaan visi dan misi serta tujuan. Menurut McMillan dan Chavis (1986) menjelaskan bahwa komunitas merupakan kumpulan dari para anggota yang memiliki keterikatan dan rasa saling memiliki antara satu dan lainnya, para anggota yang mempercayai bahwa kebutuhan akan terpenuhi jika berkomitmen untuk terus bersama. Adapun pengertian komunitas menurut Kertajaya Hermawan (2008) mengatakan bahwa komunitas adalah sekelompok individu yang saling peduli satu sama lain dari yang seharusnya dan dalam suatu komunitas terdapat keterikatan pribadi yang erat antar anggota karena adanya kesamaan atau tujuan serta nilai yang ada. Dalam komunitas manusia, kelompok individu yang terdapat didalamnya memiliki tujuan, kepercayaan, sumber daya, kebutuhan, kepentingan, situasi dan kondisi yang sejenis (Wenger, 2022:4). Maka, komunitas adalah suatu perkumpulan individu yang bersatu untuk berkomitmen dengan memiliki visi dan misi yang serupa serta memiliki rasa keterikatan antara satu dan lainnya karena adanya kesamaan, kepentingan, kebutuhan, dan hal lain yang serupa.

Namun disamping berkembangnya komunitas di Indonesia, terdapat beberapa permasalahan yang sering ditemui pada komunitas di Indonesia, beberapa

diantaranya yaitu kurangnya komitmen dari masyarakat atau anggota komunitas itu sendiri, kurangnya pengawasan atau *monitoring* terhadap komunitas, rendahnya manajemen waktu anggota komunitas yang mengakibatkan kurang berjalannya program atau tujuan komunitas. Manajemen waktu (manajemen kehidupan) adalah pencapaian sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan tidak berarti yang seringkali justru banyak memakan waktu (Taylor, 1990). Manajemen waktu merupakan perencanaan dan pengaturan waktu yang digunakan dalam melaksanakan aktivitas setiap hari sehingga individu dapat menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Manajemen waktu adalah menggunakan dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang terorganisir dan matang. Dengan manajemen waktu seseorang dapat merencanakan dan menggunakan waktu secara efisien dan efektif sehingga tidak menyia-nyiakan waktu dalam kehidupannya. Perencanaan ini bisa berupa jangka panjang, menengah atau pendek (Leman, 2007).

Berdasarkan penelitian terdahulu, Putrihapsari dan Fauziah (2020) mengemukakan bahwa anak usia dini yang berusia sekitar 0-6 tahun sangat memerlukan tuntunan dari keluarganya, dan peran seorang ibu sangatlah dibutuhkan. Ibu lebih fokus meluangkan waktu untuk menemani anak-anak belajar, serta melangsungkan acara keluarga seperti perencanaan liburan atau seremoni khusus keluarga saat libur (Putrihapsari & Fauziah, 2020). Ibu dengan peran ganda umumnya lebih memilih mengerjakan pekerjaan rumah tangga, seperti memasak, berkebun, mengurus anak atau suami, serta pekerjaan rumah lainnya yang bersifat ringan, dan sebagian yang lain memilih untuk langsung menyelesaikan semua pekerjaan rumah tangga tanpa bantuan orang lain (Winarti & Nugrahini, 2017). Dari berbagai pekerjaan rumah tangga, skala prioritas yang paling penting dan harus diutamakan ialah merawat anak, serta mengurus segala hal yang berhubungan dengan anak (Winarti & Nugrahini, 2017). Berdasarkan penelitian tersebut, maka dalam kaitannya dengan manajemen waktu ibu rumah tangga dengan anak dan peran mereka di luar dari urusan rumah tangga harus disesuaikan berdasarkan skala prioritas. Merawat anak memanglah menjadi kewajiban utama yang harus didahulukan disamping dari berbagai tanggung jawab lainnya yang diemban, namun hal tersebut harus diseimbangkan agar seluruh peran dan tanggung jawab dapat terlaksana dengan baik dan optimal.

Tinjauan Literatur

Manajemen Waktu

Manajemen waktu didefinisikan sebagai pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan (Macan, dkk., 1990). Selain itu, menurut Claessens, dkk. (2007), menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah cara seseorang untuk mengelola waktu untuk memutuskan kebutuhan dan keinginan serta membenahi berdasarkan skala prioritas.

Aspek-aspek Manajemen Waktu. Menurut Macan (1990), menemukan tiga aspek manajemen waktu yang dipakai dalam pengembangan pengukuran tugas atas manajemen waktu, yaitu

- a. Menetapkan tujuan dan prioritas, yaitu apa yang menjadi kebutuhan dan keinginan seseorang untuk diselesaikan dan bagaimana individu dapat menempatkan kebutuhan sesuai prioritas tugas yang diperlukan untuk mencapai sasaran.
- b. Teknik atau mekanika manajemen waktu, yaitu cara-cara yang digunakan dalam mengelola waktu seperti membuat daftar, jadwal dan rencana kerja.
- c. Kontrol terhadap waktu, yaitu berhubungan dengan perasaan dapat mengatur waktu dan pengontrolan terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu.

Gambaran Komunitas “Sharing Mom Baby”. Komunitas *Sharing Mom Baby* merupakan komunitas berbasis parenting yang bertujuan untuk membantu perempuan Indonesia yang sudah menikah untuk terus meningkatkan wawasan dan ilmu parenting, serta segala hal yang berhubungan dengan rumah tangga. Komunitas ini terdiri dari 124 orang yang mencakup *founder*, pengurus, dan anggota, dari mereka merupakan ibu-ibu dengan anak balita. Selain terdiri dari ibu rumah tangga secara total, tidak sedikit dari mereka juga merupakan ibu yang bekerja atau *working mom*. Oleh karena mencakup seluruh Indonesia, kegiatan dalam komunitas ini selalu diadakan secara online seperti seminar, kegiatan sharing, kuliah *WhatsApp*, *preloved*, dan kegiatan pengembangan diri lainnya, sehingga mereka

diharapkan terlibat aktif secara online. Selain menerima manfaat dari berbagai kegiatan *sharing*, anggota komunitas ini juga dibekali dengan keterampilan lain, yakni menjadi seorang *influencer*. Mereka mendapatkan penawaran untuk membuat konten pemasaran produk rumah tangga atau anak, serta mendapatkan imbalan sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati komunitas. Tuntutan sebagai ibu rumah tangga dan mengurus anak balita kadang membuat mereka kesulitan untuk menyesuaikan kegiatan komunitas dan terlibat aktif, terutama dalam pembuatan konten untuk program *influencer*, sehingga ketidak-aktifan anggota sudah sering terjadi dan menjadi keluhan di dalam komunitas.

METODE

Pada penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara online melalui penyebaran *link Google Form* yang berisi kuesioner penelitian kepada para partisipan penelitian.

Partisipan

Subjek dari penelitian ini adalah anggota komunitas “*Sharing Mom Baby*” yang sementara berjumlah 5 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kriteria inklusi dari subjek penelitian ini adalah para ibu di Indonesia yang tergabung ke dalam komunitas “*Sharing Mom Baby*”.

Pengukuran

Manajemen waktu pada anggota komunitas “*Sharing Mom Baby*” diukur dengan menggunakan skala manajemen waktu dari Macan dkk (1990) yang telah diadaptasi oleh Kartadinata dan Tjundjing (2008). Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara *online* melalui *Google Form*.

Teknik Analisis data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis data statistik deskriptif dan juga pengkategorisasian dari hasil data yang diperoleh. Teknik ini dilakukan dengan tujuan menganalisis dan menggambarkan objek yang diteliti dengan menggunakan data sampel. Kemudian dilakukan pengkategorisasian yang bertujuan untuk menempatkan partisipan kedalam beberapa kelompok kategorisasi yaitu yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang tinggi, sedang dan rendah.

HASIL

Tabel 1
Hasil Analisis Data

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	5	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui manajemen waktu pada anggota komunitas “*sharing mom baby*”, dari 5 partisipan yang menjawab didapatkan 5 orang termasuk kedalam kategori sedang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa dari semua partisipan yang menjawab, semua partisipan termasuk kedalam kategori sedang.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurang dari 10% sampel dari seluruh populasi komunitas menunjukkan kategorisasi sedang untuk kemampuan manajemen waktu. Ini berarti sebagian anggota komunitas memiliki kemampuan yang cukup efektif dan efisien dalam perencanaan, pengelolaan waktu, serta pengorganisasian terkait pekerjaan rumah tangga, pekerjaan, kegiatan komunitas, dan kegiatan lainnya yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini tentu tidak bisa lepas dari kekurangan dan keterbatasan. Kecilnya sampel penelitian tidak bisa digeneralisasikan pada seluruh populasi komunitas, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengukur persentase jumlah partisipan pada setiap kategorisasi atau tingkat manajemen waktu. Keterbatasan ini mungkin berkaitan erat dengan durasi pengumpulan data yang singkat, sehingga saran untuk penelitian selanjutnya ialah agar memperpanjang jangka waktu penelitian setidaknya selama 3 bulan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebanyak 5 orang sampel pada anggota komunitas termasuk kedalam kategori sedang dalam hal manajemen waktu. Hal ini berarti kurang dari 10% (5 orang) sampel dari seluruh populasi komunitas memiliki kemampuan manajemen yang cukup atau sedang. Pengambilan sampel yang lebih banyak dari anggota komunitas

diperlukan untuk mengetahui secara lebih luas tingkat manajemen waktu pada anggota komunitas untuk menentukan intervensi yang sesuai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Muhammad Syarif Hidayatullah, M. Psi., Psikolog yang telah membimbing kami dalam melakukan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan pula pada pihak-pihak yang telah berkontribusi signifikan dalam penelitian ini, termasuk para partisipan dari komunitas *Sharing Mom Baby* di Instagram.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, Y. A., Safarina, N. A., & Safuwan, S. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Kecenderungan FoMO selama Pandemi COVID-19 pada Ibu Bekerja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 36-42.
- Agiani, P., Nursetiawati, S., & Muhariyati, M. (2015). Analisis Manajemen Waktu pada Ibu Bekerja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 2(1), 27-35. doi:<https://doi.org/10.21009/JKKP.021.05>
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya* 23 (2).
- Kertajaya, H. (2008). *Arti komunitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, 82(4), 760.
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of community psychology*, 14(1), 6-23.
- Putrihapsari, R., & Fauziah, P. Y. (2020). Manajemen Pengasuhan Anak Usia Dini Pada Ibu Yang Bekerja: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Visi*, 15(2), 127-136.
- Santrock, J. (2007). *Adolescence (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Siregar, J. (2008). *Pengantar Tatalaksana Rumah Tangga*. Jakarta: UNJ Press.

- Surur, A., & Nadhirin, A. (2020). Manajemen Waktu Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81-94. doi:http://dx.doi.org/10.32678/as-sibyan.v5i2.2939
- Taylor, D. A. (1990). *Object-oriented technology: a manager's guide*. Addison-Wesley Longman Publishing Co., Inc..
- Wenger, J. V. (2022). *Understanding Sense of Belonging of Students of Color Attending a Liberal Arts College* (Doctoral dissertation, State University of New York at Albany).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Time Management Behavior Scale

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
1	Saya dapat mengatasi pekerjaan dengan baik					
2	Saya mengerjakan pekerjaan dengan efisien					
3	Saya kurang memperhatikan hal-hal kecil dalam pengerjaan tugas					
4	Saya membawa agenda (catatan kegiatan/perjanjian) saat bekerja atau melakukan kegiatan/tugas					
5	Seringkali saya menghabiskan banyak waktu untuk mengerjakan pekerjaan yang tidak penting					
6	Saya hanya mengingat-ingat kegiatan yang saya lakukan pada hari itu					
7	Saya lebih mudah menemukan benda yang saya cari saat tempat tersebut rapi dan teratur					
8	Saya kewalahan menghadapi pekerjaan yang harus dikerjakan					

- 9 Saya senang berbicara atau ber-SMS dengan teman saat sedang mengerjakan pekerjaan
- 10 Saya menetapkan sendiri batas waktu penyelesaian suatu pekerjaan
- 11 Saya menjaga kerapian tempat saya bekerja
- 12 Saya langsung mengerjakan keseluruhan pekerjaan tanpa membaginya menjadi bagian-bagian
- 13 Saya menetapkan prioritas untuk menentukan urutan pekerjaan yang akan saya kerjakan
- 14 Saya tidak memanfaatkan buku agenda
- 15 Saya membuang-buang waktu saat mengerjakan pekerjaan
- 16 Tempat saya bekerja tampak berantakan
- 17 Saya menulis pesan-pesan pada kertas/reminder HP sebagai pengingat
- 18 Saya membagi pekerjaan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil
- 19 Saya memperhatikan hal-hal kecil secara mendetail ketika mengerjakan pekerjaan
- 20 Saya baru menyelesaikan pekerjaan sekitar 24 jam sebelum deadline pengumpulan
- 21 Saya membuat daftar mengenai hal-hal yang perlu saya lakukan setiap hari

- 22 Saya tidak menulis pesan pengingat/reminder HP
 - 23 Saya tidak menyangka bahwa penyelesaian pekerjaan membutuhkan waktu lebih lama dari dugaan
 - 24 Saya mendahulukan pengerjaan pekerjaan yang pertama kali muncul dalam pikiran saya
 - 25 Saya menggunakan sebagian besar waktu yang saya miliki untuk mengerjakan pekerjaan yang penting
 - 26 Saya merasa sebal jika ada teman yang menelepon atau meng-SMS saat saya sedang mengerjakan pekerjaan
-

STUDI PENDAHULUAN: GAMBARAN KOHESIVITAS KELOMPOK PADA KOMUNITAS “SBRUNNERS”

Faldanu Arya Hendriawan^{1*}, Annisa Suci Soraya², Dessyanti Ludfi Nur Wardina³,
Hanafi Algani⁴, Safina Salsabila Putri⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914210026@mhs.co.id

Abstrak

South Borneo Runners atau dikenal sebagai Sbrunners merupakan suatu komunitas yang berdomisili di Kalimantan Selatan dan didirikan pada tanggal 5 April 2015. Komunitas ini terbentuk karena ketertarikan atau hobi yang sama, yaitu aktivitas lari. Komunitas ini sendiri cukup terkenal di Kalimantan sehingga sejak awal berdiri hingga sekarang, komunitas ini memiliki kurang lebih 1700 anggota. Miskomunikasi merupakan salah satu permasalahan yang seringkali terjadi pada komunitas Sbrunners dan permasalahan tersebut tentunya mempengaruhi kohesivitas kelompok. Kohesivitas mencerminkan hubungan persahabatan dan menyukai orang lain serta kerjasama dan komunikasi yang positif. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa kohesivitas kelompok adalah suatu tingkatan ketertarikan anggota tim untuk tetap bersatu dan bekerja sama dalam mencapai sebuah tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkatan kohesivitas kelompok pada anggota Sbrunners. Penelitian ini didasarkan pada usaha membangun pandangan yang rinci dengan uraian kata dan gambaran holistik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berupa observasi dan wawancara. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa miskomunikasi merupakan salah satu permasalahan yang seringkali terjadi pada komunitas Sbrunners dan permasalahan tersebut tentunya mempengaruhi kohesivitas kelompok.

Kata kunci: kohesivitas kelompok, komunitas, miskomunikasi

Abstract

South Borneo Runners or known as Sbrunners is a community domiciled in South Kalimantan and was founded on April 5, 2015. This community was formed because of the same interest or hobby, namely running. This community itself is quite famous

in Kalimantan so that since its inception until now, this community has approximately 1700 members. Miscommunication is one of the problems that often occurs in the Sbrunners community and this problem certainly affects group cohesiveness. Cohesiveness reflects friendly relations and liking for others as well as positive cooperation and communication. Based on this description, it can be seen that group cohesiveness is a level of interest of team members to stay united and work together in achieving a goal. This study aims to determine how the level of group cohesiveness among Sbrunners members. This research is based on trying to build a detailed view with descriptive words and a holistic picture. This study uses qualitative methods in the form of observation and interviews. The results of the preliminary study show that miscommunication is one of the problems that often occurs in the Sbrunners community and this problem certainly affects group cohesiveness.

Keyword: group cohesiveness, community, communication.

PENDAHULUAN

South Borneo Runners atau dikenal sebagai Sbrunners merupakan suatu komunitas yang berdomisili di Kalimantan Selatan yang berdiri pada tanggal 5 April 2015. Seperti namanya, komunitas ini terbentuk karena ketertarikan atau hobi yang sama, yaitu aktivitas lari. Ketertarikan pada hobi yang sama ini menyebabkan bertambahnya anggota yang bergabung dengan komunitas Sbrunners. Komunitas ini sendiri cukup terkenal di Kalimantan sehingga sejak awal berdiri hingga sekarang, komunitas ini memiliki kurang lebih 1700 anggota. Namun, dibalik kejayaannya ini tentunya terdapat permasalahan yang terjadi dalam komunitas, yaitu miskomunikasi.

Miskomunikasi atau distorsi dalam komunikasi ini menjadi permasalahan dalam komunitas-komunitas umumnya, terutama pada komunitas dengan skala besar seperti Sbrunners. Hal ini disebabkan semakin banyak anggota yang ada pada komunikasi kelompok maka semakin besar akan menyebabkan distorsi (Tambunan, 2018). Fadjri & Saaduddin (2021) menyebutkan bahwa miskomunikasi yang terjadi ini akan menghasilkan informasi palsu namun komunikator tidak menyadari bahwa hal itu menyesatkan. Sehingga tidak jarang miskomunikasi dapat menimbulkan perselisihan, perdebatan, pengalihan isu, dan kekacauan stabilitas (Silalahi & Sevilla, 2020). Tentunya hal ini tidak diinginkan oleh komunitas karena komunikasi yang terjalin diantara anggota komunitas akan menciptakan rasa saling memiliki dan

tertarik antara anggota kelompok atau kepaduan kelompok yang disebut dengan kohesivitas kelompok (Nababan, 2022).

Kohesivitas merupakan sebuah peningkatan komitmen dan ketertarikan individu untuk bergabung dalam suatu kelompok. Kohesivitas itu sendiri terbentuk karena adanya ketertarikan anggota untuk masuk ke dalam sebuah kelompok, ketertarikan interpersonal, moral kelompok, efektivitas kelompok, metode dalam pemecahan masalah, dan umpan balik dari pemimpin (Wheelan, 1993). Adapun menurut Carron dkk. (2002), kohesivitas merupakan sebuah proses dinamis yang merefleksikan kecenderungan anggota tim secara bersama-sama untuk tetap bersatu dalam bekerja sama untuk mencapai tujuan. Morrison (2007) menyebutkan bahwa kohesivitas mencerminkan hubungan persahabatan dan menyukai orang lain serta kerjasama dan komunikasi yang positif. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa kohesivitas kelompok adalah suatu tingkatan ketertarikan anggota tim untuk tetap bersatu dan bekerja sama dalam mencapai sebuah tujuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nababan (2022) tentang “Kohesivitas Kelompok pada Koperasi di Kabupaten Tapanuli Utara” dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dan teknik total sampling dalam menentukan partisipan, ditemukan bahwa karakteristik individu memiliki hubungan yang signifikan dengan kelompok. Karakteristik individu yang dimaksud seperti usia, pendidikan non-formal, pengalaman usaha, dan masa keanggotaan memiliki hubungan yang cukup kuat dengan kekuatan sosial dan daya tarik koperasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas kelompok dipengaruhi oleh karakteristik anggota dari kelompok tersebut.

Penelitian berikutnya terkait kohesivitas kelompok pada komunitas juga dilakukan oleh Firsta dan Syafiq (2018) yang meneliti tentang “Kohesivitas pada Komunitas Vespa.” Penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan studi kasus. Partisipan pada penelitian tersebut berjumlah 2 orang dari anggota komunitas. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kohesivitas kelompok merupakan proses dinamis yang tercermin sebagai kecenderungan kelompok untuk tetap bersama dan menjaga kebersamaan untuk mengejar tujuan dasar kelompok serta sebagai pemenuhan kebutuhan afektif anggota komunitas. Kohesivitas kelompok vespa sendiri, terjalin berdasarkan persamaan kecintaannya terhadap kendaraan jenis vespa. Anggota dari komunitas vespa juga memiliki ciri-ciri

khusus yang membuat mereka memiliki keterikatan untuk selalu bersama, yaitu adanya kesamaan kesukaan, hobi, dan ketertarikan pada motor klasik (vespa).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada Rabu, 11 Oktober 2022, khususnya pada salah satu petinggi komunitas Sbrunners, komunitas ini sendiri memiliki minat tinggi terhadap olahraga terutama dalam berlari. Jumlah anggota terbilang sangat banyak hingga 1700 orang serta ditambah beberapa instansi dan vendor sebagai mitranya membuat tiap anggota terutama tim fungsionaris sebagai inti komunitas perlu berusaha keras untuk menyatukan dan mengaturnya. Tiap anggota sendiri terdiri dari banyak karakteristik dan tujuan kedekatan yang berbeda-beda sehingga tentu ada miskomunikasi/salah paham pada antar-anggotanya. Berdasarkan wawancara, disebutkan bahwa contoh miskomunikasi yang dialami berhubungan dengan hal pribadi seperti percintaan antar-anggota dan peminjaman uang yang membuat jalannya pertemuan atau kegiatan komunitas sempat terganggu. Oleh karena itu, para anggota lain mencoba untuk mencari jalan keluar agar mereka kembali dalam satu tujuan yang sama yaitu menjalankan visi-misi komunitas sesuai dengan minat dan struktural yang telah diatur.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komunitas merupakan sekelompok individu yang tergabung ke dalam suatu kelompok karena memiliki persamaan visi, misi, dan ciri-ciri. Komunitas yang besar tentunya akan memiliki jumlah anggota yang besar, sehingga seringkali ditemui berbagai permasalahan pada komunitas tersebut, misalnya miskomunikasi. Miskomunikasi merupakan salah satu permasalahan yang seringkali terjadi pada komunitas Sbrunners dan permasalahan tersebut tentunya mempengaruhi kohesivitas kelompok. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran kohesivitas kelompok pada komunitas Sbrunners (*South Borneo Runners*) dan menindaklanjuti bagaimana jenis intervensi yang sesuai dan tepat untuk diberikan kepada mereka.

Tinjauan Literatur

Kohesivitas Kelompok

Nababan (2022) menyebutkan bahwa kohesivitas kelompok adalah kekuatan yang mendorong anggota untuk bertahan dalam suatu kelompok dan bekerja sama dalam mencapai tujuan kelompok. Hal ini sama dengan apa yang disampaikan oleh Forsyth (2018), ia menjelaskan bahwa kohesivitas kelompok adalah keutuhan,

solidaritas, integrasi sosial, persatuan, dan kekompakan suatu kelompok, kohesivitas ini menjadi indikasi kesehatan kelompok dan terkait dengan berbagai proses kelompok lainnya.

Walgito (2003) menyatakan bahwa kohesivitas kelompok merupakan dimensi yang fundamental dari struktur kelompok dan secara meyakinkan berpengaruh terhadap perilaku kelompok. Kelompok yang memiliki kohesivitas tinggi maka anggotanya akan saling berinteraksi satu sama lain, memiliki motivasi tinggi untuk menetap di kelompoknya, bekerja sama dengan anggota lain untuk mencapai tujuan kelompok bersama-sama, dan memiliki komitmen yang tinggi (Nababan, 2022).

Berdasarkan teori Forsyth (2010), maka aspek-aspek yang tercantum dalam kohesivitas kelompok adalah:

a. Kohesi Sosial

Ketertarikan anggota satu sama lain dan untuk grup secara keseluruhan serta usaha untuk menjaga keutuhan kelompok

b. Kohesi Tugas

Kapasitas untuk sebagai individu yang dapat menunjukkan diri sebagai kesatuan kelompok yang terkoordinasi dan secara sukses dapat meraih tujuan kelompoknya

c. Kohesi Persepsi

Perasaan saling memiliki dalam kelompok yang didasarkan pada perasaan kebersamaan dan merasa diakui sebagai suatu identitas

d. Kohesi Emosi

Semua anggota kelompok mengalami reaksi emosional yang sama seolah-olah mereka telah mencapai konsensus tentang perasaan yang seharusnya mereka alami. Tingkat emosi kelompok ini juga menjadi lebih intens ketika individu sangat mengidentifikasi dirinya sebagai kesatuan, berkomitmen, dan kenyamanan, serta antusiasme dalam kelompok.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif. Menurut Moleong (2021), penelitian kualitatif adalah penelitian yang berakar dari latar alamiah dan tidak menggunakan prosedur analisis statistik/kuantifikasi lainnya. Penelitian ini didasarkan pada usaha membangun pandangan yang rinci dengan uraian kata dan

gambaran holistik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berupa observasi dan wawancara.

Partisipan

Subjek atau informan dalam studi pendahuluan penelitian ini, yaitu petinggi dari komunitas Sbrunners. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada Rabu, 11 Oktober 2022, khususnya pada salah satu petinggi komunitas Sbrunners, komunitas ini sendiri memiliki minat tinggi terhadap olahraga terutama dalam berlari. Jumlah anggota terbilang sangat banyak hingga 1700 orang serta ditambah beberapa instansi dan vendor sebagai mitranya membuat tiap anggota terutama tim fungsionaris sebagai inti komunitas perlu berusaha keras untuk menyatukan dan mengaturnya.

Pengukuran

Peneliti menggunakan wawancara untuk menggali hasil terkait variabel yang bersangkutan. Menurut Sugiyono (2017) wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan bertanya secara langsung kepada subjek mengenai peristiwa/pendapatnya terhadap hal tertentu secara terencana. Tujuan dan alasan untuk menggunakan metode wawancara adalah agar bisa mengumpulkan informasi terkait perasaan, keyakinan, dan sikap diri subjek. Wawancara yang dilakukan adalah jenis semi terstruktur (*semi structured interview*). Pada jenis ini, peneliti sudah harus menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis terkait variabel yang diteliti namun tidak ada alternatif jawaban yang harus sesuai dan mengikat seperti wawancara terstruktur. Wawancara ini bertujuan untuk menemukan informasi agar lebih dinamis dan terbuka dengan cara meminta narasumber untuk menyuarakan ide dan pendapatnya terhadap kasus yang diteliti.

Teknik Analisis data

Analisis data menurut Sugiyono (2017) merupakan proses mengeksplor dan menyusun data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain secara sistematis. Teknik analisis data yang digunakan oleh penelitian menggunakan model Miles and Huberman, yaitu

a. Pengumpulan Data Langkah

Mengonversi hasil wawancara suara menjadi sebuah teks (transkrip), scanning materi, mengetik data lapangan, memilah-milah, dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.

b. Reduksi Data

Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, mengorganisasikan data-data yang telah direduksi, dan memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan menjadi tema.

c. Penyajian Data

Penyajian data merupakan analisis dalam bentuk matrik, *network*, *chart*, atau grafis. Pada penelitian kualitatif, penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, tabel, bagan dan hubungan antar kategori. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, dan tersusun sehingga akan semakin mudah dipahami.

d. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan merupakan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung tahap pengumpulan berikutnya. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu tim inti dari komunitas Sbrunners didapatkan bahwa komunitas ini menjadikan komunikasi sebagai dasar dalam menjalankan komunitas. Keanggotaan komunitas ini sangat beragam sehingga para anggota memerlukan komunikasi untuk menjaga keharmonisan dalam komunitas dan menghindari masalah komunikasi didalamnya. Komunikasi yang dimiliki komunitas ini cukup terjaga dengan baik, sehingga tingkat kohesivitas kelompok yang dimiliki juga cukup tinggi. Namun, tidak bisa dipungkiri, dalam suatu komunitas tentunya memiliki permasalahan, beberapa diantaranya ada yang dapat menimbulkan kerenggangan antar anggota, tetapi tidak sampai

menimbulkan perpecahan. Permasalahan yang sering terjadi dalam komunitas ini merupakan masalah personal yang dibawa ke lingkungan komunitas. Hal ini seringkali menjadi salah satu penyebab terjadinya ketegangan dalam komunitas.

Ketika permasalahan ini terjadi yang mana akan menimbulkan ketidakharmonisan komunitas, anggota inti komunitas termasuk ketua membentuk tim khusus untuk menangani berbagai permasalahan anggotanya yang akan berdampak terhadap kegiatan komunitas. Tim ini bertugas untuk mengambil keputusan serta melakukan mediasi dengan anggota komunitas yang bermasalah sehingga hubungan baik di antara anggota kelompok tersebut bisa dipertahankan, dan kekhawatiran akan terganggunya anggota lain hingga kegiatan komunitas menjadi tidak produktif ini tidak terjadi. Oleh karena itu, intensitas komunikasi internal yang terjadi dalam komunitas Sbrunners ini tergolong tinggi.

Komunikasi internal juga berkaitan dengan aspek kohesivitas itu sendiri, yaitu kohesi sosial, kohesi tugas, kohesi persepsi, dan kohesi emosi. Saling bertukar informasi, menjalin relasi, dan membangun kesadaran untuk berpartisipasi aktif untuk meningkatkan produktivitas komunitas merupakan contoh kohesi sosial yang ada dalam komunitas. Kohesi tugas dapat dilihat dari anggota-anggota komunitas yang mengajukan diri menjadi anggota inti dan membantu dalam mengadakan *event-event* lari demi memperkenalkan aktivitas lari kepada masyarakat, menjalankan tugas yang diberikan sebagai panitia event, dan bekerja sama dengan anggota lain demi kelancaran aktivitas komunitas. Komunikasi internal yang baik juga menciptakan perasaan kebersamaan dan merasa diakui sebagai suatu identitas ketika diajak berbincang serta diberikan ruang untuk memberikan opini dan pandangannya sebagai individu. Anggota komunitas yang saling membantu dan mendukung satu sama lain serta menciptakan rasa kesatuan, berkomitmen, dan kenyamanan, juga antusiasme dalam melakukan kegiatan komunitas menciptakan kohesi emosi dalam komunitas Sbrunners.

Sebagai sebuah forum, Sbrunners membantu anggotanya untuk menambah wawasan. Selain itu, Sbrunners merupakan kelompok dimana para anggotanya memiliki harapan untuk mendapatkan ilmu dan pengalaman dalam apa yang mereka lakukan, sehingga membutuhkan dukungan dan bimbingan dari anggota komunitas lainnya. Proses pendampingan dapat memperluas dan bahkan meningkatkan pemahaman tentang aktivitas lari. Komunitas sendiri memiliki peran untuk

meningkatkan pengetahuan akan kegiatan yang dilakukan di dalamnya sebagai sebuah pengalaman. Ini semua adalah fasilitas yang dapat dimanfaatkan oleh anggota-anggota komunitas yang terlibat.

Adapun saran peneliti terhadap komunitas Sbrunners, yaitu berupa edukasi mengenai kohesivitas kelompok dan outbond. Edukasi mengenai kohesivitas kelompok tersebut diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kohesivitas komunitas tersebut sehingga kesatuan dalam komunitas dapat terjaga dengan baik. Sedangkan outbond itu sendiri diharapkan mampu lebih meningkatkan kerjasama dan kerekatan satu sama lain, guna mengatasi permasalahan kerenggangan antara anggota satu dengan lainnya dikarenakan permasalahan yang terjadi. Dengan terbangunnya kerekatan satu sama lain, diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi komunitas itu sendiri, mengingat banyaknya anggota komunitas tersebut.

KESIMPULAN

Komunitas merupakan sekelompok individu yang tergabung ke dalam suatu kelompok karena memiliki persamaan visi, misi, dan ciri-ciri. Komunitas yang besar tentunya akan memiliki jumlah anggota yang besar, sehingga seringkali ditemui berbagai permasalahan pada komunitas tersebut, misalnya miskomunikasi. Miskomunikasi merupakan salah satu permasalahan yang seringkali terjadi pada komunitas Sbrunners dan permasalahan tersebut tentunya mempengaruhi kohesivitas kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dalam penelitian ini yang selalu memberikan bimbingan dan dukungannya kepada kami. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para partisipan dan pihak-pihak terkait yang telah membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 168-188.

- Fadjri, A. R., & Saaduddin, S. (2021). Wujud Miskomunikasi Interpersonal dalam Pertunjukan Teater Ba A Ka Ba A. *Ekspresi Seni: Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Karya Seni*, 23(2), 424-447.
- Forsyth, D. R. (2010). *Group Dynamic (5th ed.)*. Cengage Learning.
- Forsyth, D. R. (2018). *Group dynamics (7th ed)*. Cengage Learning.
- Lexy J. Moleong. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Morrison, R. (2007). *Enemies At Work: Research paper series Auckland University of Technology*. Wakefield St.
- Nababan, J. (2022). Kohesivitas Kelompok pada Koperasi di Kabupaten Tapanuli Utara. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 39–54. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v1i1.450>
- Silalahi, R. R., & Sevilla, V. (2020). Rekonstruksi Makna Hoaks Di Tengah Arus Informasi Digital Rut Rismanta Silalahi; Vinta Sevilla. *Global Komunika*, 1(1), 8–17.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sustanance, M. Firsta & Syafiq, Muhammad. (2018). KOHESIVITAS PADA KOMUNITAS VESPA (STUDI KASUS ROSOK SCOOTER JAHANAM). *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(1).
- Tambunan, N. (2018). Pengaruh komunikasi massa terhadap audiens. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study (E-Journal)*, 4(1), 24-31
- Walgito, Bimo. (2003). *Psikologi Sosial*. Andi Offset.
- Wheelan, S.A., (1993). *Group Process: A Development Perspective*. Allyn & Bacon

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

No.	Aspek	Pertanyaan
	(Social Cohesion) Kohesi Sosial	Bagaimana kedekatan hubungan antar anggota komunitas sbrunners
	Kohesi sosial merupakan suatu daya tarik agar	Apakah anggota komunitas sering berkomunikasi antara satu sama lain? (di luar dari pembahasan tentang komunitas)

- 1 anggota kelompok membentuk sebuah kelompok sebagai suatu keseluruhan, menekankan dampak tarik menarik (baik individu dan kelompok) pada kohesivitas.
(Task Cohesion) Kohesi Tugas
Apakah semua anggota bekerja sama dengan baik ketika bertugas sebagai panitia suatu *event*?
 - 2 Kohesi tugas merupakan kapasitas untuk melakukan suatu keberhasilan dari unit yang terkoordinasi dan sebagai bagian dari sebuah kelompok.
(Task Cohesion) Kohesi Tugas
Apakah ada evaluasi pada tugas/*event* yang telah terlaksana? Bagaimana proses evaluasinya?
Berapa persentase anggota yang ikut melaksanakan *event* yang diselenggarakan? apa bisa dijelaskan mengapa beberapa anggota tidak ikut membantu penyelenggaraan *event*?
 - 3 Kohesi perasaan merupakan kesatuan anggota kelompok yang didasarkan pada perasaan kebersamaan. Sejauh mana anggota kelompok merasa seolah-olah mereka termasuk dalam kelompok (secara individu) dan keseluruhan kelompok (secara berkelompok).
(Perceived Cohesion) Kohesi Perasaan
Apakah terdapat kegiatan yang dibuat khusus untuk merekatkan kebersamaan antar anggota?
Dalam skala 1-10, kira-kira ada di tingkat berapa kedekatan antar anggota komunitas ini?
Apabila ada anggota yang kurang membaur, bagaimana cara komunitas agar dia dapat beradaptasi?
Apakah pernah terjadi konflik antar anggota?
 - 4 Kohesi emosi merupakan intensitas emosional kelompok dan individu.
(Emotional Cohesion) Kohesi Emosi
Bagaimana keterikatan emosi antar anggota kelompok? Apakah mereka saling bersimpati dan berempati?
Bagaimana respon anggota ketika komunitas sbrunners dicemarkan nama baiknya?
-

ketika berada dalam kelompok. Ikatan dalam kelompok yang terbentuk akibat ikatan emosional anggota yang kuat terhadap kelompoknya

Apa yang akan anda lakukan ketika melihat anggota komunitas direndahkan/dihina/diejek oleh orang lain? dan mengapa anda melakukan hal itu?

MENINGKATKAN *STRATEGY BRAND IMAGE* PADA KOMUNITAS *ECO ENZYME* NUSANTARA KALIMANTAN SELATAN

Fara Noor Aqilla Rambe^{1*}, Halimatus Sa'diyah², Rais Kaisariadi³, Vitria Mizani
Amelia⁴, Yuni Cahya Ulan Dari⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714,
Indonesia

*Email: 1910914220034@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan merupakan komunitas yang bergerak dibidang lingkungan. Saat dilakukan asesmen awal dalam penelitian ini, terdapat beberapa hal yang perlu ditingkatkan, yaitu ketersediaan waktu relawan, unggahan atau *branding* media sosial, serta *branding* komunitas. Adapun penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan *strategy brand image* pada Komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan. Hal tersebut dilakukan dengan mengukur terlebih dahulu *brand image* agar dapat menciptakan strategi yang sesuai. Metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan instrumen alat ukur *brand image* yang dibagikan melalui *google form* dan analisis data menggunakan analisis deskripsi. Skala atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur *brand image* pada komunitas diambil dari Martinez dan Chernatony (2004) yang terdiri dari 6 item, yaitu 1) *this brand provides good value for money*, 2) *there is a reason tu buy the brand instead of others*, 3) *the brand has personality*, 4) *the brand has interesting*, 5) *I have a clear impression of the type of people who consume the brand*, 6) *this brand is different from competing brands*. Target partisipan dalam penelitian ini minimal 30 partisipan dengan kriteria berdomisili di Kalimantan Selatan, pernah mengetahui komunitas, produk, web, seminar, atau pelatihan *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan guna memberikan penilaian *brand image* pada komunitas tersebut.

Kata kunci: Strategi, *Brand image*, *Eco Enzyme*, Komunitas lingkungan

Abstract

Eco Enzyme Nusantara Kalimantan Selatan Community is a community that specialize in environment, in this study, when the initial assessment was carried out, there were several things that needed to be improved, namely the availability of volunteer time, social media posts or branding, and community branding. This research is to increase the Brand Image for Eco Enzyme Nusantara Kalimantan Selatan Community, first step team research do is to measure the brand image for creating the strategy to increase brand image for the community. The method team research using quantitative, the scale we use for brand image using google form and the data analyzed using descriptive. The scale for the brand image using the theory from Martinez & Chernatony (2004) divided to 6 item, include 1) this brand provides good value for money, 2) there is a reason to buy the brand instead of others, 3) the brand has personality, 4) the brand has interesting, 5) I have a clear impression of the type of people who consume the brand 6) this brand is different from competing brands. The participant for this research is 30 participant with criteria that knows the community, product, seminar, or training that include Eco Enzyme Nusantara Kalimantan Selatan Community for the brand image.

Keyword: Strategy, Brand image, Eco Enzyme, Environmental community

PENDAHULUAN

Indonesia masih memiliki permasalahan lingkungan yang belum terselesaikan, salah satunya adalah sampah. Hingga kini, masalah sampah di Indonesia masih menjadi polemik. Jumlah dan jenis sampah terus bertambah seiring pertumbuhan penduduk dan perkembangan teknologi. Namun, laju solusi pengelolaan sampah masih tertinggal jauh di belakang. Permasalahan sampah ini terbukti dengan tumpukan sampah yang mencapai 67,2% juta ton tiap tahunnya, dan 9% atau sekitar 620.000 ton masuk ke sungai, danau dan laut (Pranita, 2021).

Kalimantan Selatan pun tak luput dari permasalahan sampah. Berdasarkan data pengelolaan sampah, diketahui bahwa 13 kabupaten/kota di Kalimantan Selatan, rata-rata penanganan sampah kurang dari 70%. Bahkan ada wilayah yang penanganan volume produksi sampah juga masih rendah kurang dari 20%. Sampah-sampah kategori tertangani pun sebenarnya belum terkelola dengan baik, dipilah dan sebagainya karena sebagian besar langsung dibuang ke TPA. Apalagi sampah yang tidak tertangani umumnya menumpuk dibuang ke sembarang tempat, ke sungai dan

lainnya. Sungai menjadi tempat pembuangan sampah raksasa yang menyebabkan banyak sungai di Kalimantan Selatan mendangkal. Volume sampah yang diproduksi perharinya mencapai 2.100 ton atau 766 ribu ton setahun. Dari jumlah itu 14%-nya adalah sampah plastik yang diperkirakan sebesar 295,6 ton perhari atau 107 ribu ton setahun. Jumlah sampah ini dipastikan akan terus meningkat seiring bertambahnya jumlah penduduk (Denny, 2019). Oleh karena itu, diperlukan sebuah kelompok atau komunitas yang memiliki pengetahuan lingkungan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai kondisi lingkungan saat ini dan memberikan solusi terbaik dari komunitas. Seperti halnya salah satu komunitas yang bergerak dibidang lingkungan adalah komunitas *Eco Enzyme* Nusantara.

Komunitas *Eco Enzyme* Nusantara merupakan salah satu komunitas yang bergerak di bidang lingkungan alam, yang mana akan dikelola lagi menjadi *Eco Enzyme* yang terbuat dari sampah organik kompleks atau sampah sisa rumah tangga, yaitu sayur, buah-buahan, dan gula tebu atau aren yang termasuk di dalam "green product". *Eco Enzyme* di Indonesia menjadi salah satu organisasi non-profit yang aktif dalam kegiatan sosial dan lingkungan setelah menuntaskan proyek pertama awal tahun 2022 (Hariyanto, 2022). Pada awalnya tim *Eco Enzyme* Indonesia menyediakan sarana berupa tong-tong dengan kapasitas 100 liter yang ditempatkan di setiap titik rumah susun dan sekitarnya sebagai pemilahan sampah sebelum melakukannya proses fermentasi secara organik, proyek tersebut berhasil dengan mengkonversikan sekitar 525 kg sampah organik dari sampah rumah susun dan pasar berupa sayur dan buah menjadi 2500 liter dalam waktu 3 bulan di tahap awal (Hariyanto, 2022).

Terlepas dari tujuan mulia yang dilakukan oleh komunitas *Eco Enzyme* terhadap lingkungan, komunitas ini juga membutuhkan peningkatan di dalamnya seperti ketersediaan waktu relawan, unggahan atau *branding* media sosial, serta *branding* komunitas. Sehingga berangkat dari asesmen awal tersebut, kami sebagai peneliti merasa perlu untuk melakukan rancangan intervensi dengan judul "Meningkatkan *Strategy Brand Image* pada Komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan".

Tinjauan Literatur

Brand image

Brand image didefinisikan sebagai persepsi tentang merek yang tercermin oleh sekelompok asosiasi konsumen yang terhubung ke nama *brand* dalam memori konsumen (Kusuma, dkk., 2019).

Dimensi-dimensi utama yang membentuk citra sebuah merek dapat dijelaskan sebagai *brand identity* (identitas merek), *brand personality* (personalitas merek), *brand association* (asosiasi merek), *brand attitude and behavior* (sikap dan perilaku merek), *brand benefit and competence* (manfaat dan keunggulan merek) (Keller, 2013).

Komponen yang mempengaruhi *brand image* adalah *attributes* (pendefinisian deskriptif tentang fitur yang ada dalam produk dan jasa), *benefit* (nilai personal yang dikaitkan oleh konsumen pada atribut-atribut produk atau jasa), dan *brand attitude* (evaluasi keseluruhan atau suatu merek, apa yang dipercayai oleh konsumen mengenai merek-merek tertentu) (Keller, 2013).

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018), data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan *positivistic* (data konkrit), data penelitian ini berupa angka-angka yang dapat diukur secara statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Filsafat *positivistic* digunakan untuk populasi atau sampel tertentu. Sedangkan menurut Creswell (2012), penelitian kuantitatif adalah penelitian dimana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti, membuat pertanyaan spesifik, mengumpulkan data yang dapat diukur dari subjek, menganalisis angka-angka dengan menggunakan statistik, melakukan penyelidikan yang tidak memihak, dengan cara-cara yang obyektif.

Penelitian akan dilakukan untuk mengetahui gambaran *brand image* pada Komunitas *Eco Enzyme* Nusantara. Proses pengambilan data lapangan akan dilakukan dengan instrumen alat ukur *brand image* yang dibagikan secara *online* melalui *google form*. Setelah data penelitian terkumpul dan tercukupi, akan dilakukan analisis data secara kuantitatif menggunakan metode statistik untuk mengetahui gambaran *brand image* yang dimiliki Komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan

Selatan. Sehingga dapat ditentukan bagaimana bentuk intervensi yang sesuai dengan komunitas.

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat umum yang berjumlah 31 orang, berdomisili di Kalimantan Selatan, pernah mengetahui komunitas, produk, web, seminar, atau pelatihan *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan guna memberikan penilaian *brand image* pada komunitas.

Pengukuran

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala atau alat ukur dari Martinez dan Chernatony (2004) yang akan digunakan untuk mengukur *brand image* pada komunitas *Eco Enzyme*, adapun aitem atau pernyataan untuk mengukur *brand image* tersebut yaitu; 1) *this brand provides good value for money*, 2) *there is a reason to buy the brand instead of others*, 3) *the brand has personality*, 4) *the brand has interesting*, 5) *I have a clear impression of the type of people who consume the brand*, 6) *this brand is different from competing brands*.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskripsi dan analisis statistik.

1. Analisa Deskripsi

Penelitian menggunakan deskriptif menurut Azwar (2012) merupakan melakukan analisis sampai taraf deskripsi, yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Analisa deskripsi memiliki tujuan agar dapat mengubah sekumpulan data mentah ke dalam bentuk yang lebih mudah dimengerti sehingga menghasilkan informasi yang lebih ringkas (Ashari, dkk., 2017). Adapun analisa deskripsi yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan demografi subjek. Kemudian, dalam penelitian ini, analisis deskripsi digunakan untuk melihat gambaran variabel *brand image* dari Komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan.

2. Skor Hipotetik

Analisa statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skor hipotetik dengan tujuan dapat mendeskripsikan data yaitu gambaran-

gambaran data yang diperoleh dari penelitian berupa skor maksimum, skor minimum, nilai rata-rata dan standar deviasi dari variabel yang diteliti. Kategori skor yang dimiliki oleh subjek akan diketahui melalui skor hipotetik, kategori ini mengacu pada mean dan nilai standar deviasi pada skor hipotetik (Azwar, 2014). Maka setelah mendapatkan skor hipotetik, dalam penelitian ini akan dikategorikan berdasarkan norma.

3. Norma Kategorisasi

Kategorisasi data penelitian akan dilakukan setelah mendapatkan skor hipotetik, dengan tujuan agar dapat menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukurnya (Azwar, 2016). Kategorisasi skor dari jawaban subjek dalam penelitian ini menggunakan tiga kriteria, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

HASIL

Skor tes dianalisis untuk menguji data penelitian dalam bentuk deskriptif. Analisis data penelitian ini terdiri dari analisis skor hipotetik untuk dijadikan sebagai landasan membuat kategori respon tinggi, sedang, dan rendah. Adapun penjelasannya dapat dilihat tabel dibawah ini,

Tabel 1
Skor Hipotetik

Variabel	Skor Hipotetik			
	X min	X max	Mean	Standar Deviasi
<i>Brand</i>	6×1	6×5	$\frac{1}{2}(X + X \text{ max})$	$\frac{1}{6}(X - X \text{ min})$
<i>Image</i>	= 6	= 30	$= \frac{1}{2}(6 + 30)$	$= \frac{1}{6}(30 - 6)$
			$= \frac{1}{2}(36)$	$= \frac{1}{6}(24)$
			= 18	= 4

Hasil skor hipotetik tersebut kemudian dijadikan landasan dalam membuat kategorisasi. Kategorisasi skor jawaban subjek dalam penelitian ini menggunakan tiga kriteria yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 2
Kategorisasi skor jawaban

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1.	Rendah	$X < M - 1 \text{ SD } X$ $< 18 - 4$ $X < 14$
2.	Sedang	$M - 1 \text{ SD } \leq X < M + 1 \text{ SD}$ $18 - 4 \leq X < 18 + 4$ $14 \leq X < 22$
3.	Tinggi	$M + 1 \text{ SD } \leq X$ $18 + 4 \leq X$ $22 \leq X$

Dari perhitungan skoring didapatkan hasil bahwasanya kategorisasi *brand image* yang menunjukkan rendah memiliki nilai (1), sedang (17), dan tinggi (13) yang berarti *brand image* pada komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan yang dinilai oleh para partisipan memiliki nilai *brand image* sedang, dimana partisipan tersebut kebanyakan mengetahui komunitas *Eco Enzyme* melalui media sosial *Instagram*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan partisipan berjumlah 31 orang yang berdomisili di Kalimantan Selatan dan paling banyak mengetahui komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan melalui media sosial *instagram*. Hasil perhitungan dari 31 partisipan menunjukkan bahwa komunitas memiliki nilai *brand image* yang sedang. *Brand image* didefinisikan sebagai persepsi tentang merek yang tercermin oleh sekelompok asosiasi konsumen yang terhubung ke nama *brand* dalam memori konsumen (Kusuma, dkk., 2019). *Brand image* juga diartikan sebagai penglihatan dan kepercayaan yang terbenam di benak konsumen, sebagai cerminan asosiasi yang tertahan di ingatan konsumen (Kotler & Keller, 2009). Menurut Keller (2013), dimensi-dimensi utama yang membentuk citra sebuah merek dapat

dijelaskan sebagai *brand identity* (identitas merek), *brand personality* (personalitas merek), *brand association* (asosiasi merek), *brand attitude and behavior* (sikap dan perilaku merek), dan *brand benefit and competence* (manfaat dan keunggulan merek).

Keller (2013) menyebutkan indikator *brand image* terdiri dari 6, yaitu 1) atribut: atribut perlu dikelola agar pelanggan mengetahui dengan pasti atribut dalam suatu merek dan perusahaan menggunakan atribut tersebut sebagai materi iklan. 2) manfaat: pada dasarnya, pelanggan membeli sebuah produk tidak hanya sebatas atribut melainkan juga manfaatnya. 3) nilai: merek mewakili nilai dari produknya. Kepada merek yang mempunyai nilai tinggi akan dihargai oleh konsumen sebagai merek yang berkelas, sehingga dapat mencerminkan siapa pengguna merek tersebut. 4) budaya: merek juga bisa mewakili budaya tertentu, baik itu budaya produsennya maupun budaya penggunanya. 5) kepribadian: merek juga merefleksikan kepribadian pada penggunanya. 6) pemakai: merek menunjukkan tipe konsumen yang menggunakan suatu produk.

Peningkatan nilai pada setiap indikator perlu ditingkatkan pada *Komunitas Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan guna meningkatkan nilai *brand image* pada komunitas. Jika dilihat dari survei penelitian yang dilakukan partisipan paling banyak mengetahui komunitas melalui media sosial *instagram*, sehingga jika ingin melakukan peningkatan *brand image* solusi yang disarankan bisa melakukan peningkatan pada media sosial *instagram* terlebih dahulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa *brand image* yang menunjukkan rendah memiliki nilai (1), sedang (17) dan tinggi (13) yang berarti *brand image* pada komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan yang dinilai oleh para partisipan memiliki nilai *brand image* sedang. Partisipan tersebut kebanyakan mengetahui komunitas *Eco Enzyme* melalui media sosial *instagram*. *Brand image* diartikan sebagai penglihatan dan kepercayaan yang terbenam di benak konsumen, sebagai cerminan asosiasi yang tertahan di ingatan konsumen. Peningkatan *brand image* dapat dilakukan dengan berbagai cara atau intervensi yang dianggap efektif seperti misalnya psikoedukasi pada *branding* media

sosial komunitas guna memberikan kemampuan dan keterampilan pada para relawan dalam menyusun postingan di media sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan penelitian ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada Kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana M. Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing kami dalam menyelesaikan penelitian ini, kepada Komunitas *Eco Enzyme* Nusantara Kalimantan Selatan yang telah bersedia menjadi bahan kajian penelitian kami dan kebersamai kami, serta kepada teman-teman yang telah bekerjasama dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, B. H., Wibawa, B. M., & Persada, S. F. (2017). Analisis deskriptif dan tabulasi silang pada konsumen online shop di instagram (Studi kasus 6 universitas di kota Surabaya). *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), D12-
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education, Inc.
- Denny. (2019). Lebih 30% Sampah Kalsel Tidak Tertangani. Retrieved Oktober 5, 2022, from Media Indonesia website: <https://m.mediaindonesia.com/nusantara/208280/lebih-30-sampah-kalsel-tidak-tertangani>
- Hariyanto. (2022). Eco-Enzyme Indonesia Selesaikan Project Pertamanya Diawal Tahun 2022. Retrieved Oktober 5, 2022, from Media Indonesia website: <https://m.industry.co.id/read/107331/eco-enzyme-indonesia-selesaikan-project-pertamanya-diawal-tahun-2022>

- Keller, Kevin L. (2013). *Strategic Brand Management ; Building, Measuring, and Managing Brand Equity*. Fourth Edition Harlow, English : Pearson Education Inc
- Kusuma, Putu P.D, Ni Wayan E, Ni Nyoman K.A. 2019. *Peran Citra Merek Memediasi Pengaruh Ekuitas Merek terhadap Niat Beli*. Jawa Tengah: Lakeisha
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2009). *Manajemen Pemasaran. Terjemahan Bob Sabran (Edisi ke 1)*. Erlangga: Jakarta
- Martinez, E., & De Chernatony, L. (2004). The effect of brand extension strategies upon brand image. *Journal of consumer marketing*, 21(1), 39-50.
- Pranita, Ellyvon. (2021). Masalah Sampah Indonesia Ancam Target Nol Emisi, Kok Bisa?. Retrieved Oktober 5, 2022, from Media Indonesia website: <https://www.kompas.com/sains/read/2021/10/29/130000623/masalah-sampah-indonesia-ancam-target-nol-emisi-kok-bisa->
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Brand Image

No.	Pertanyaan	Keterangan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	<i>Eco Enzyme</i> memberikan nilai terbaik untuk usaha yang dikeluarkan.					
2.	Saya memiliki alasan khusus untuk menggunakan <i>Eco Enzyme</i> daripada produk merek lain.					
3.	Brand <i>Eco Enzyme</i> memiliki ciri khas.					

4. Brand dari Eco Enzyme menarik. Saya memiliki kesan yang jelas tentang orang yang menggunakan *brand Eco Enzyme*.
 5. Saya memiliki kesan yang jelas tentang orang yang menggunakan *brand Eco Enzyme*.
 6. *Eco Enzyme* berbeda dengan produk ramah lingkungan lainnya.
-

GAMBARAN *SENSE OF COMMUNITY* PADA ANGGOTA KOMUNITAS *TEACHING AND TRIP* BANJARBARU

Faridha¹, Muhammad Rizal Fathurrahman², Sitti Masruroh³, Tazkiyatul Azizah⁴, dan
Yessica Yessaya⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70714,
Indonesia

Email: erminaistiqomah06@yahoo.com

Abstrak

Sense of community merupakan bagian yang berperan penting, setiap anggota komunitas *Teaching and Trip* harus memiliki *sense of community* agar komunitasnya tetap bertahan dan hubungan yang berjalan semakin kuat. Komunitas merupakan kumpulan dari beberapa orang yang membentuk suatu kelompok dengan tujuan yang sama. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui bagaimana Asesmen mengenai gambaran Gambaran *Sense of Community* pada anggota komunitas *Teaching and Trip* dan Mengetahui Intervensi apa yang digunakan dan tepat pada Gambaran Gambaran *Sense of Community* pada anggota komunitas *Teaching and Trip*. Penelitian ini bersifat kualitatif, dengan metode observasi dan wawancara. Item pertanyaan berjumlah 20 yang diambil dari dimensi *Sense of Community*. Adapun target partisipan pada penelitian ini yaitu 3 orang dengan kriteria yaitu, laki-laki/perempuan, anggota resmi komunitas *Teaching and Trip*, berdomisili di Banjarbaru, serta bersedia mengikuti rangkaian penelitian. Dapat disimpulkan bahwa anggota komunitas *Teaching and Trip* memiliki *Sense of Community* yang rendah. Hal ini didasari oleh berbagai faktor internal dan eksternal, sehingga komunitas tersebut tidak dapat mencapai *Sense of Community* yang baik.

Kata kunci : *Sense of community*, Komunitas

Abstract

Sense of community is a part that plays an important role, every member of the *Teaching and Trip* community must have a *sense of community* so that the community survives and the relationship that runs gets stronger. Community is a collection of several people who form a group with the same goal. The purpose of

this study was to find out how the assessment of the description of the Sense of Community description for members of the Teaching and Trip community and to find out what interventions were used and appropriate to the description of the Sense of Community description for members of the Teaching and Trip community. This research is qualitative, with observation and interview methods. There are 20 question items taken from the Sense of Community dimension. The target participants in this study were 3 people with the criteria namely, male/female, official members of the Teaching and Trip community, domiciled in Banjarbaru, and willing to take part in the research series. It can be concluded that members of the Teaching and Trip community have a low Sense of Community. This is based on various internal and external factors, so that the community cannot achieve a good Sense of Community.

Keyword : Sense of community, Community

PENDAHULUAN

Manusia dikenal sebagai makhluk sosial, dimana manusia hidup bersama dengan orang lain. Interaksi ini biasanya terjadi dalam suatu ruang sosial (Hantono & Pramitasari, 2018). Hal ini membuat manusia memiliki ide untuk membentuk sebuah komunitas. Komunitas merupakan suatu bagian yang tidak lepas dalam kehidupan sosial dan sebuah kegiatan utama untuk mencapai kebutuhan primer, sekunder maupun tersier (Irma, 2019 seperti yang disitasi oleh Silalah & Claretta, 2022). Setiap anggota komunitas harus dapat bekerja sama dengan baik. Menurut Wartakotalive.com, jumlah komunitas di Indonesia berdasarkan data Sosial Media Line dan Kominfo mencapai 395 ribu komunitas sejak 2008 sampai 2021 (Dilansir dari *Wartakotalive.com* 2022).

Dalam mencapai tujuan bersama, komunitas tidak bisa dikatakan tidak akan mendapatkan permasalahan. Setiap komunitas pasti memiliki permasalahan masing-masing, misalnya anggota dari komunitas tersebut tidak bertanggung jawab dengan tugasnya, kurang aktifnya anggota komunitas, perselisihan pendapat antar anggota, dan sebagainya. Adanya kesibukan anggota masing-masing juga bisa menjadi permasalahan dari komunitas. Maka dari itu, adanya *sense of community* pada masing-masing komunitas sangat penting. *Sense of community* adalah perasaan bahwa anggota penting bagi satu sama lain dan group, dan keyakinan bersama bahwa kebutuhan anggota akan terpenuhi melalui komitmennya untuk bersama (McMillan & Chavis, 1986). Anggota komunitas yang memiliki *sense of*

community yang kuat akan memiliki keyakinan yang kuat pada komunitasnya. Ia yakin bahwa setiap anggota memiliki rasa saling memiliki, saling berbagi, keyakinan bahwa ia juga memiliki peran dalam komunitas yang membuatnya merasa berarti karena telah melakukan perubahan pada komunitas, serta perasaan bahwa dengan berkomitmen untuk bersama-sama dalam organisasi maka kebutuhannya akan dapat terpenuhi.

Seseorang yang mengikuti komunitas dengan hobi atau kegiatan yang sama, termasuk dalam bidang kesenian, memiliki pengaruh bagi setiap anggotanya dalam hal kepuasan, komitmen, serta keterlibatan dalam aktivitas yang diadakan oleh komunitas. Dalam komunitas pula, individu sering diberikan tugas mengenai hal yang berkaitan dengan komunitasnya. Dalam mengerjakan tugas yang diberikan, individu memerlukan keyakinan terhadap kemampuan yang ia miliki karena dapat mempengaruhi perilaku individu yang akan muncul ketika sedang mengerjakan tugas yang diberikan. Urgensi dalam penelitian ini yaitu, untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan positif antara *sense of community* dengan *self efficacy* mahasiswa yang mengikuti komunitas kesenian. Maka dengan adanya penelitian diatas peneliti tertarik untuk meneliti gambaran *sense of community* pada anggota komunitas baca yang ada di kota Banjarbaru yaitu *Teaching and Trip*.

Tinjauan Literatur

Menurut Soekanto (1982), komunitas adalah sebuah kelompok sosial dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan, umumnya memiliki ketertarikan yang sama. Dalam komunitas manusia, individu-individu di dalamnya dapat memiliki maksud, kepercayaan, sumber daya, preferensi, kebutuhan, risiko, dan sejumlah kondisi lain yang serupa. Istilah *community* dapat diterjemahkan sebagai “masyarakat setempat”, istilah lain menunjukkan pada warga-warga sebuah kota, suku, atau suatu bangsa. Apabila anggota-anggota suatu kelompok baik itu kelompok besar ataupun kecil, hidup bersama sedemikian rupa sehingga mereka merasakan bahwa kelompok tersebut dapat memenuhi kepentingan-kepentingan hidup yang utama, maka kelompok tadi dapat disebut masyarakat setempat. Intinya mereka menjalin hubungan sosial (*social relationship*). Interaksi sosial dalam sebuah komunitas atau suatu kelompok sosial tertentu dilandasi atas kesamaan dan kebersamaan individu-individu di dalamnya. Kesamaan yang dimiliki oleh individu-individu terkait dengan komunitasnya yang mencakup aspek psikologis, dan

sebagainya. Dan kebersamaan yang terkait dengan adanya kehidupan bersama yang dijalani maupun telah dijalani dalam kurun waktu yang cukup lama, yang melibatkan interaksi antar individu di dalamnya. Kebersamaan yang dibangun dianggap sebagai suatu tali persaudaraan serta kekeluargaan antara sesama anggota dengan anggota yang lainnya. Kumpul-kumpul setiap hari atau pada saat ada agenda.

David McMillan dan David Chavis (1986) mengungkapkan *sense of community* sebagai perasaan memiliki antar anggota, perasaan bahwa setiap anggota adalah penting, dan memiliki keyakinan bersama bahwa kebutuhan anggota akan terpenuhi dengan komitmen masing-masing anggotanya untuk bersama. *Sense of community* merupakan suatu ikatan emosional yang melibatkan perasaan saling memiliki dan berbagi antar satu sama lain dalam suatu kelompok atau komunitas dan merasa mempunyai satu kesukaan yang sama, sehingga kebutuhan mereka dapat saling terpenuhi. Menurut Rovai (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi *sense of community* adalah jarak transaksional, *social presence*, persamaan sosial, kegiatan kelompok kecil, fasilitasi kelompok, dan ukuran komunitas. Sedangkan menurut Salahla, dkk. (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi *sense of community*, yaitu faktor sosial, faktor individual, dan karakteristik lingkungan (Fernanda, 2019).

Komunitas *Teach and Trip* memiliki permasalahan yang dialami di komunitas, dimana komunitas ini tidak memiliki struktur divisi yang jelas. Selain itu juga komunitas ini kekurangan pada jumlah anggotanya yang tidak sampai 10 orang. Hal ini menyebabkan anggota komunitas menjadi kurang aktif dalam komunitas ini. Anggota komunitas tidak hanya menjadi anggota komunitas ini melainkan juga merupakan anggota organisasi lain dan lebih mementingkan kepentingan organisasi lain dibanding komunitas ini, sehingga mereka kesulitan membagi waktu dan memiliki kesibukan masing-masing.

METODE

Penelitian ini bersifat kualitatif, dengan metode observasi dan wawancara. Item pertanyaan berjumlah 20 yang diambil dari dimensi *Sense of Community*.

Partisipan

Subjek penelitian ini berjumlah 3 orang anggota Komunitas *Teach and Trip* dan dilaksanakan secara *offline* di *Stoa Coffee*.

Pengukuran

Tujuan dari asesmen dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi secara mendetail terkait gambaran *sense of community* pada komunitas *Teaching and Trip* dan cara untuk mengatasi *sense of community* yang rendah pada anggota komunitas *Teaching and Trip* Banjarbaru, sehingga dapat di analisis dan menemukan solusi bagi permasalahannya (melakukan intervensi). Teknik yang di gunakan dalam asesmen ini yaitu wawancara dan observasi.

Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif dilakukan apabila data empiris yang diperoleh adalah data kumpulan berwujud kata-kata. Terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dalam membandingkan hasil wawancara terhadap objek penelitian. Penyajian data dalam kualitatif dapat dilakukan dalam berbagai jenis matriks, grafik, jaringan, dan bagan.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Wawancara Subjek I (MY, 24 Tahun)

Dimensi *Membership*. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu anggota komunitas TnT (MY), dapat di pahami bahwa perasaan anggota untuk menginvestasikan diri sendiri terhadap komunitas masih sangat kurang. Hal ini dapat diketahui saat kami menanyakan terkait bagaimana komitmen dan kontribusi anggota untuk keberlangsungan komunitas kedepannya, MY menerangkan bahwa,

“karena ini amanya komunitas dan tidak ada suatu keterikatan yang memaksa untuk harus aktif melaksanakan kegiatan ini dan itu. Jadi waktu dulu ketika kami mengadakan lapak baca rutin di Murjani, sempat stop dan vakum karena tidak ada yang jaga, ya ga usah di paksakan karna yang namanya komunitas tadi balik lagi ga ada keterikatan, ya senyamannya aja”.

Berdasarkan hal tersebut, artinya masih kurangnya kesadaran setiap anggota untuk mencapai tujuan dari berdirinya komunitas TnT yaitu untuk meningkatkan literasi di Banjarbaru.

Dimensi Influence. Selain terkait keanggotaan, hasil wawancara dengan subjek MY juga menemukan bahwa sempat ada sosok individu yang memberikan kekuatan dan mempengaruhi anggota komunitas yang lain agar tujuan komunitas dapat tercapai dengan baik, namun hal itu tidak terjadi lagi sekarang karena founder dari komunitas TnT sudah tidak berdomisili di Banjarbaru lagi. Hal ini dapat diketahui saat kami menanyakan terkait siapa yang paling berperan melaksanakan visi misi komunitas dan apa yang dia lakukan untuk mempengaruhi anggota komunitas yang lain, MY menerangkan bahwa,

“Founder komunitas ini yang pasti. Jadi yang pertama menggagas kan ka Abid. Jadi Ka Abid ini dulu yang aktif memberikan semangat apinya untuk memulai mengajak berkegiatan. Tapi karena beliau sekarang jauh di Jakarta, biasanya paling lewat WA komunikasinya, kalo dulu kan langsung diajak berkumpul”.

Selanjutnya kami menanyakan terkait apakah di komunitas ini anggotanya saling mengayomi satu sama lain, MY menjawab,

“Sejauh ini ga ada, sunyi aja”

Berdasarkan hal tersebut, artinya masih belum ada pergerakan sosok individu yang mampu menggantikan founder untuk memberikan kekuatan dan mempengaruhi anggota komunitas yang lain agar tujuan komunitas dapat tercapai dengan baik.

Dimensi Integration and Fulfillment of Needs. Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek MY bahwa, adanya yang dilakukan dalam komunitas sehingga membuat anggota-anggotanya merasa saling diterima yaitu, saling bercanda, bangun komunikasi yang tidak serius selain bercandaan. selain itu kami menanyakan hal tentang Indikator apa saja yang bisa membuat individu merasa diterima di komunitas ini, selain bercandaan? MY menjawab,

“selain itu diberikan tanggung jawab, jobdesc masing-masing, misalnya kegiatan melapak jobdesc nya km sama km, kalau misalnya kegiatan diskusi km sama km, terus jobdesc mengelola social media”

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa, anggota-anggota komunitas tersebut memiliki solidaritas, sehingga mereka akan menjadi satu dan anggota-anggota yang ada dapat merasa diterima dalam komunitas tersebut.

Dimensi *Shared Emotional Connection*. Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek MY bahwa, interaksi yang dapat terjalin dalam anggota-anggota komunitas tersebut yaitu dengan cara, berdiskusi, mengangkat isu yang lagi hangat langsung di lontarkan di grub, sama misalnya pembahasan mengenai lingkungan hidup yang lagi ramai dibicarakan lewat cara di share, selain itu kami menanyakan hal tentang, apakah dalam komunitas ini saling bertukar cerita sehingga mempererat hubungan? MY menjawab,

“Mungkin antar personal kada langsung cerita ke semua”

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa, adanya kebersamaan pada setiap anggota komunitas tersebut, sehingga dalam berdiskusi ataupun bertukar cerita mereka sangat enak-enak saja tanpa adanya rasa malu atau tidak pede.

Hasil Wawancara Subjek 2 (FH, 22 tahun)

Dimensi *Membership*. Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek ke-2 anggota komunitas TnT (FH), dapat di pahami bahwa perasaan anggota untuk menginvestasikan diri sendiri terhadap komunitas juga masih sangat kurang. Hal ini dapat diketahui saat kami menanyakan terkait bagaimana komitmen dan kontribusi anggota untuk keberlangsungan komunitas kedepannya, FH menerangkan bahwa :

“sebagian ada yang bertahan, sebagian ada yang lepas karena mungkin ada mahasiswa dan ada yang berumah tangga, jadi aktivitasnya terbagi-bagi tidak bias seutuhnya fokus ke komunitas”.

Beliau juga menambahkan terkait kontribusi anggota terhadap komunitas semakin kesini semakin berkurang.

“Tapi semakin kesini semakin minim, dulu tuh banyak ada lebih 10 orang, semakin kesini semakin berkurang sampai saat ini kurang lebih 8 orang”

Berdasarkan hal tersebut, artinya masih kurangnya kesadaran setiap anggota untuk mencapai tujuan dari berdirinya komunitas TnT, yaitu untuk meningkatkan literasi di Banjarbaru.

Dimensi *Influence*. Selain terkait keanggotaan, hasil wawancara dengan subjek FH juga menjelaskan bahwa ada sosok founder dan beberapa anggota yang lain ikut memberikan kekuatan dan mempengaruhi anggota komunitas yang lain agar tujuan komunitas dapat tercapai dengan baik. Selain itu kami menanyakan terkait apakah di komunitas ini anggotanya saling mengayomi satu sama lain, FH menjawab,

“lebih ke dekat, tapi itu cuma sebagian yang di luar circle kadang kurang terangkul, bukan maksudnya ber gang tapi lebih ke cocokan gitu, jadi yang kurang nyambung kadang kurang terangkul. Sama juga beda kampus beda kegiatan jadi susah mengkomunikasikannya dan juga udah saling paham ada yang semester akhir dan ga bias dipaksakan juga”.

Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa lingkup keakraban pertemanan masing-masing anggota belum merata, dan masih belum ada sosok individu yang benar-benar mampu mempengaruhi seluruh anggota komunitas yang lain agar tujuan komunitas dapat tercapai dengan baik.

Dimensi *Integration and Fulfilment of Needs*. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek FH bahwa komunitas ini terbentuk karna adanya pencinta buku dan jika ada anggota yang kurang berniat untuk membaca buku, apakah tetap di terima atau tidak, nyatanya mereka akan tetapa menerima karna ini terbuka secara umum dan siapa saja dapat bergabung dan memeiliki hobi membaca buku. selain itu, kami juga menanya kan tentangan Apa yang dilakukan masing-masing anggota agar saling merasa diterima dalam komunitas ini? FH menjawab,

“kalo menurut aku, kita diajak berdiskusi dalam menetapkan sesuatu dan orang tersebut merasakan bahwa dianggap ada di komunitas ini serta diberikan kepercayaan, dilibatkan dalam memecahkan suatu permasalahan agar merasa di hargai”.

Berdasarkan hasil tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa mereka sangat menghargai orang yang ingin bergabung kedalam komunitas ini dan mereka akan memberi kesempatan bagi anggota baru untuk dapat mengutarakan pendapatnya, sehingga anggota baru tersebut merasa dihargai atau di terima dalam komunitas ini.

Dimensi *Shared Emotional Connection*. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek FH, bahwa interaksi yang kuat agar mempererat suatu hubungan komunitas yaitu dengan cara diajak berdiskusi secara face to face dan ketemu langsung. selain itu kami menanyakan tentang Apakah ada pembahasan diluar yang tidak berkaitan dengan komunitas tetapi tetap menjadi pembahasan yang di bahas dalam komunitas ini? FH menjawab,

"jarang, itutu secara sengaja. jadi kalo nongki itu sekalian diskusi itu review film gitu. ga ada acara khusus tersendiri untuk nongki aja itu ga ada".

Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, mereka hanya fokus untuk membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan komunitas tersebut dan jarang untuk membicarakan hal-hal yang diluar komunitas, apalagi untuk nongki-nongki saja secara khusus. Sehingga kurangnya bagi anggota-anggota tersebut untuk saling mengenal satu samalain.

Hasil Wawancara Subjek 3 (MG, 22 tahun)

Dimensi *Membership*. Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek ke-3 anggota komunitas TnT (MG), dapat di pahami bahwa perasaan anggota untuk menginvestasikan diri sendiri terhadap komunitas juga masih belum di rasakan oleh semua anggota. Hal ini dapat diketahui saat kami menanyakan terkait bagaimana komitmen dan kontribusi anggota untuk keberlangsungan komunitas kedepannya, MG menerangkan bahwa,

"Jadi kalo untuk komitmen itu lah, kalo namanya komunitas ini kan kada dibayar lo bukan pekerjaan yang mendapatkan penghasilan atau bukan ee... apanamanya dengan sukarela dan ikhlas bahkan klo teaching and trip ini kan kalo misalkan oprek itu persyaratannya manusia berakal bisa makan bisa minum kadada persyaratan khusus yang penting ikhlas lah. Kalo untuk masalah komitmen itu kembali kepada diri masing-masing pang, kalo namanya seleksi alam itu pasti ada...".

Berdasarkan hal tersebut, artinya masih kurangnya kesadaran setiap anggota untuk mencapai tujuan dari berdirinya komunitas TnT, yaitu untuk meningkatkan literasi di Banjarbaru.

Dimensi Influence. Selain terkait keanggotaan, hasil wawancara dengan subjek MG juga menjelaskan bahwa ada sosok founder dan beberapa anggota yang lain ikut memberikan kekuatan dan mempengaruhi anggota komunitas yang lain agar tujuan komunitas dapat tercapai dengan baik. Hal ini dapat diketahui saat kami menanyakan terkait siapa yang paling berperan melaksanakan visi misi komunitas dan apa yang dia lakukan untuk mempengaruhi anggota komunitas yang lain, MG menjawab,

"karna komunitas ini fleksibel, kalo organisasi kan ada ketua ada secara struktural, kalo ini kan fleksibel aja nih. Siapa yang inisiatif, sebenarnya bukan inisiatif sih lebih ke sadaran masing-masing, makanya kata ku kan komunitas ini didirikan untuk orang-orang yang mau bergerak bukan karna sesuatu hal atau jabatan. Makanya namanya aja ada fonder, fonder itu aja kada satu orang aja, tapi ada 4 atau 5 orang. Bukan secara struktur ee... secara formalitas, memang ada struktur tapi untuk jobdes di masing-masing kegiatannya, di PJ (penanggung jawab) nya. Nah itu, kalo untuk orang yang mempengaruhi semuanya pang kada yang terpatok sama satu atau dua orang, siapa yang punya ide silahkan paparkan di grub, yang lain bisa meyambut, jadi fleksibel aja".

Berdasarkan hal tersebut, dapat di pahami bahwa setiap anggota komunitas saling memberikan kekuatan dan mempengaruhi anggota komunitas yang lain agar tujuan komunitas dapat tercapai dengan baik.

Dimensi Integration and Fulfillment of Needs. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek MG bahwa, adanya rasa saling diterima dalam komunitas tersebut yaitu saling menghargai pendapat dari anggota-anggota tersebut, siapa saja yang punya ide dan selagi itu relevan ya kenapa tidak, pasti mereka akan menjalankannya. selain itu juga kami menanyakan, Apa yang menarik dari komunitas ini sehingga membuat orang untuk bergabung? GNR menjawab,

“Kalo dulu itu ada orang yang tertarik dengan komunitas ini ya karna yang pertama, dia melihat dengan lapak bacanya karna lapak baca memberikan buku gratis kan jarang tuh ada orang yang memberikan buku gratis, bahkan buku-bukunya itu buku baruu. Biasanya kami itu bekerjasama dengan Bank Indonesia (BI) dan dari BI ini memberikan sumbangan buku, dan buku-buku itu buku baru yang diberikan kepada masyarakat setempat. Biasanya tertariknya di lapak itu dan di diskusi”.

Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, anggota-anggota komunitas tersebut memiliki rasa yang sangat empati dan adanya kepedulian kepada masyarakat sekitar yang dimana mereka tidak segan-segan untuk membagikan buku yang baru kepada masyarakat setempat tanpa memintanya kembali.

Dimensi *Shared Emosional Connection*. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek MG bahwa, interaksi yang sering terjalin dalam komunitas ini, terjalin ada dua yaitu, di sosial media (grup wa) dan pertemuan secara langsung. dikarenakan jika interaksinya hanya pertemuan saja otomatis sebagian anggota-anggota komunitas tersebut tidak dapat berinteraksi bersama-sama, karena anggota-anggota komunitas ini ada yang dari diluar kalimantan sehingga mereka berinteraksi di grup. selain itu juga kami menanyakan bahwa Apakah dalam komunitas ini saling berinteraksi hingga bertukar cerita sehingga mempererat hubungan? MG menjawab

“lyaa yang dibilang tadi, kalo di grub itu silahkan yang mau memberikan ide atau memberikan masukan-masukan kita terima, yang penting memberikan dampak yang baik untuk komunitas tersebut. Misalkan ada isu-isu kita lebih mengutamakan komunikasi. Soalnya ruh dalam komunitas itukan komunikasi sama silahturahmi, kalo silahturahmi secara langsung masih sulit kita lebih kekomunikasi karna lewat media soial”.

Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, anggota komunitas ini tidak hanya mementingkan pribadinya masing-masing tetapi mereka juga memikirkan anggota-anggotanya yang lain, dan peduli kesesama anggotanya sehingga seluruh anggotanya dapat merasa bahwa diterima dalam komunitas tersebut.

KESIMPULAN

Komunitas merupakan suatu bagian yang tidak lepas dalam kehidupan sosial. komunitas tidak bisa dikatakan tidak akan mendapatkan permasalahan, setiap komunitas pasti memiliki permasalahan masing-masing, misalnya anggota dari komunitas tersebut tidak bertanggung jawab dengan tugasnya, kurang aktifnya anggota komunitas, perselisihan pendapat antar anggota, dan sebagainya.

Seperti halnya yang terjadi pada komunitas Teaching and Trip Banjarbaru. Komunitas yang terbentuk karena memiliki kesamaan hobi ini membuat masyarakat tersadar akan pentingnya membaca dan memberi pengaruh kepada orang banyak dengan kegiatan rutin yang mereka lakukan. Namun sangat disayangkan semakin berkurangnya anggota komunitas dan kesibukan masing masing, membuat komunitas ini tidak seperti dahulu bahkan sekarang tidak pernah lagi melaksanakan kegiatan ke masyarakat. Anggota komunitas TnT Banjarbaru kurang memiliki rasa peka dan merasa komunitas ini hanya sebagai penghilang rasa jenuh dari kesibukan sehari-hari. Maka dari itu, adanya *sense of community* pada masing-masing komunitas sangat penting.

Dimana *sense of community* adalah perasaan bahwa anggota penting bagi satu sama lain dalam sebuah group dan keyakinan bersama bahwa kebutuhan anggota akan terpenuhi melalui komitmennya untuk bersama. Sehingga mampu menumbuhkan rasa kebersamaan yang dibangun sebagai suatu tali persaudaraan serta kekeluargaan antara sesama anggota dengan anggota yang lainnya tidak hanya sebagai anggota yang memiliki hobi yang sama saja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam penelitian yaitu baik dalam bentuk *support*, perizinan, dosen pembimbing, maupun membantu dalam pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

Fernanda, A. (2019). Social Presence Dan Sense Of Community Pada Anggota Komunitas Seni. *Psychology Journal of Mental Health*, 1(1), 66-77.

- Hantono, D., & Pramasari, D. (2018). ASPEK PERILAKU MANUSIA SEBAGAI MAKHLUK INDIVIDU DAN SOSIAL PADA RUANG TERBUKA PUBLIK. *National Academic Journal of Architecture*. 5(2). 85-93
- Silalahi, S.T., & Claretta, D. (2022), Solidaritas Komunitas Barisan Manual Brew (Studi Deskriptif Kualitatif pada Komunitas Barisan Manual Brew). *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*. 5(8). 2741-2748
- Soekanto, Soerjono.(1982). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Demensi	Pertanyaan
<p>Membership (keanggotaan)</p> <p>perasaan bahwa seseorang telah menginvestasikan diri sendiri untuk menjadi anggota dalam sebuah komunitas. Terdapat 5 atribut yang berperan dalam terbentuknya <i>membership</i> (keanggotaan) dalam sebuah komunitas, diantaranya adanya <i>boundaries</i> (batasan) yang membedakan anggota komunitas dengan yang bukan, <i>emotional safety</i> (keamanan emosional), <i>a sense of belonging and identification</i> yaitu perasaan ingin diterima oleh komunitas, <i>personal investment</i> yaitu kontribusi dan komitmen untuk komunitas, dan <i>a common symbol system</i> (simbol umum) untuk menciptakan rasa keterkaitan dalam komunitas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana komitmen dan kontribusi anggota untuk keberlangsungan komunitas kedepannya? 2. Apakah anggota komunitas berkontribusi dalam komunitas? 3. Komunitas bisa bertahan baik jika setiap anggota mempunyai? 4. Apa yang membuat anggota komunitas jumlahnya sedikit 5. Apakah komunitas ini mempunyai kegiatan rutin untuk memperkuat emosional antar anggota seperti gathering dan sejenisnya?

Influence (pengaruh)

kekuatan individu untuk mempengaruhi anggota lain dan kekuatan komunitas untuk mempengaruhi individu

1. Siapa yang paling berperan mempengaruhi anggota untuk melaksanakan misi komunitas? dan apa tindakan yang dilakukan untuk mempengaruhi anggota yang lain tersebut?
2. Apakah di komunitas ini anggotanya saling mengayomi satu sama lain?
3. Strategi apa saja yang digunakan untuk menjadi pengaruh kuat dalam komunitas?
4. Apa yang telah diberikan komunitas ini kepada masyarakat sekitar
5. Apakah komunitas ini mempunyai cara untuk menarik masyarakat agar memiliki minat baca?

Integration and fulfillment of needs (integrasi dan pemenuhan kebutuhan)

perasaan individu untuk dipenuhi oleh sumber daya yang diterima melalui keanggotaan mereka dalam kelompok

1. Apa yang dilakukan masing-masing anggota agar saling merasa diterima dalam komunitas ini?
2. Komunitas ini terbentuk adanya pecinta buku, jika ada anggota yang kurang berminat untuk membaca. Bagaimana apakah tetap diterima?

3. Indikator apa saja yang bisa memenuhi perasaan individu bahwa ia diterima di komunitas?
4. Apa yang membuat anggota/di luar anggota komunitas berminat bergabung dalam komunitas ini?
5. Apakah ada kriteria khusus agar bisa diterima dan bergabung dalam komunitas ini?

Shared emotional connection,

hubungan emosional bersama dalam suatu komunitas yang terbentuk dari interaksi positif. Semakin banyak interaksi, semakin besar kemungkinan mereka membentuk hubungan yang erat, yang kemudian mengarah ke ikatan yang lebih kuat.

1. Interaksi seperti apa yang sering terjalin dalam komunitas?
2. Apakah dalam komunitas ini saling berinteraksi hingga bertukar cerita sehingga mempererat hubungan?
3. Selain interaksi yang kuat apa saja hal yang mempererat suatu hubungan komunitas?
4. Apakah ada pembahasan diluar yang tidak berkaitan dengan komunitas tetapi tetap menjadi pembahasan yang dibahas dalam komunitas ini
5. Interaksi/pembahasan seperti apakah yang bisa membuat komunitas ini saling terbuka antar anggota?

PERBEDAAN *SUCCESSFUL AGING* PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA DAN TINGGAL BERSAMA KELUARGA

Faridha^{1*}, Annisa Soraya², Ririn Cantika Sapitri³, dan Yuni Cahya Ulan Dari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung

Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70714, Indonesia

*Email: faridha244@gmail.com

Abstrak

Successful aging adalah harapan positif menuju sebuah keberhasilan dalam hal psikologis, biologis dan struktur sosial oleh para lansia. Umumnya lansia di Indonesia cenderung tinggal bersama keluarga, namun banyak juga lansia yang memilih masuk atau dimasukkan ke dalam Panti Werdha. Maka, dapat dilihat bagaimana perbedaan *successful aging* pada lansia berdasarkan tempat tinggalnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan *successful aging* antara lansia yang tinggal bersama keluarga dengan lansia yang tinggal di panti werdha serta mengetahui aspek-aspek yang mempengaruhi *successful aging*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan instrumen penelitian menggunakan metode observasi dan wawancara. Didapatkan hasil penelitian bahwa perbedaan tempat tinggal lansia yang tinggal di rumah bersama keluarga dan lansia yang tinggal di panti werdha turut mempengaruhi pencapaian *successful aging* pada lansia. Adanya perbedaan ini disebabkan karena lansia yang *successful aging* tercapai mempunyai keluarga yang mendukung dalam aspek sosial, psikologis maupun material yang mendukung perubahan-perubahan dalam mencapai *successful aging*.

Kata kunci: Lansia, *successful aging*, lansia tinggal bersama keluarga, lansia di panti sosial

Abstract

Successful aging is a positive expectation towards success in terms of psychological, biological and social structure by the elderly. In general, the elderly in Indonesia tend to live with their families, but there are also many elderly who choose to enter or be placed in nursing homes. So, it can be seen how successful aging differs among the elderly based on their place of residence. The purpose of this study was to determine the differences in successful aging between the elderly who live with their families and

the elderly who live in nursing homes and to find out the aspects that affect successful aging. This study uses qualitative research methods with research instruments using observation and interview methods. The results of the study found that differences in the residence of the elderly who live at home with their families and the elderly who live in nursing homes also affect the achievement of successful aging in the elderly. This difference is due to the fact that the elderly who achieve successful aging have a supportive family in social, psychological and material aspects that support changes in achieving successful aging.

Keyword: Elderly, *successful aging*, elderly living with family, elderly in social care

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia, pada bagian dari proses kehidupan ini tidak bisa dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Menurut World Health Organization (WHO). Berdasarkan data lansia pada tahun 2015, jumlah keseluruhan lansia ada sekitar 12,3% , kemudian pada tahun 2025 akan melonjak menjadi 14,9% dan pada tahun 2030 menjadi 16,4%. Populasi lansia di Asia Tenggara pada tahun 2010 ada sekitar 24 juta jiwa (9,77%) dari total populasi manusia, dan pada tahun 2020 jumlah lansia melonjak naik menjadi 80 juta jiwa.

Indonesia termasuk negara yang berstruktur tua, pada tahun 2015 persentase lansia melebihi 7% yaitu sebesar 8,5% dari keseluruhan penduduk di Indonesia. Menurut Kemenkes RI (2017), pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa (9,03%) penduduk lansia di Indonesia. Sedangkan menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), ada 30,16 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2021, dengan persentase mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Yang jika dirinci, sebanyak 11,3 juta jiwa (37,48%) berusia 60-64 tahun, 7,77 juta jiwa (25,77%) berusia 65-69 tahun, 5,1 juta jiwa (16,94%) berusia 70-74 tahun, serta 5,98 juta jiwa (19,81%) berusia diatas 75 tahun.

Untuk tempat tinggal dari lansia itu sendiri, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020) mencatat ada sekitar 9,38% penduduk di Indonesia yang berusia lanjut tinggal sendirian tanpa didampingi keluarga pada tahun 2019. Sementara itu, BPS mencatat ada sekitar 20,03% lansia tinggal bersama pasangannya, 27,3% tinggal bersama keluarga, dan 40,64% bersama tiga generasi.

Sedangkan data kelayakan tempat tinggal, Badan Pusat Statistik (2021) pada tahun 2020 menunjukkan sebanyak 63,43% penduduk lansia di Indonesia tinggal di rumah layak huni, namun ada 36,57% lansia tinggal di rumah tidak layak huni. Berdasarkan wilayahnya, ada 68,44% lansia yang tinggal di perkotaan yang tinggal di rumah layak huni dan 31,56% tinggal di rumah tidak layak huni. Sedangkan persentase untuk lansia yang tinggal layak huni di pedesaan lebih rendah redictor lansia yang tinggal di perkotaan, di pedesaan ada sebesar 57,8% lansia yang tinggal di rumah layak huni dan 42,2% lainnya tinggal di rumah yang tidak layak huni.

Secara umum, bertambahnya usia seseorang atau adanya proses pertumbuhan sehingga menjadi tua dapat ditandai dengan timbulnya kemunduran biologis, salah satunya terlihat dari adanya kemunduran fisik seperti kulit yang mulai mengendur, penglihatan dan pendengaran yang berkurang, mudah redi serta mudahnya terserang berbagai macam penyakit seperti hipertensi, asam urat, rematik dan penyakit lainnya dan selain fisik juga timbul perubahan psikis yang mana juga mempengaruhi kualitas dari hidup lansia, seperti tidak mampu mengingat dengan jelas, merasa kesepian, takut kehilangan orang yang disayangi atau dicintainya, takut akan menghadapi kematian, serta depresi yang memiliki pengaruh pada kualitas yang dimiliki oleh seorang lansia (Ebersole dalam Triana, dkk, 2017). Menuju masa lanjut usia atau lansia dalam memasuki dewasa akhir sesuai dengan yang diharapkan merupakan pencapaian yang diinginkan oleh semua individu, adanya kemauan untuk tetap dapat mandiri, dapat membantu orang yang disekitar, dan dihargai menjadi salah satu harapan yang diinginkan oleh para lansia dengan tujuan terhindar dari kesepian, ketergantungan, dan perasaan tidak berdaya (Azara, 2020). Harapan-harapan positif yang dirasakan oleh para lansia dengan mengarahkan untuk menjadi seorang yang berhasil disebut dengan *successful aging*. Menurut (Baltes dan Baltes, 1990 dalam Azara, 2020) *Successful Aging* merupakan perpaduan antara fungsi-fungsi biologis, psikologis, dan aspek-aspek positif manusia.

Pada umumnya, lansia di Indonesia kebanyakan tinggal bersama keluarga dibandingkan bersama keluarga. Namun banyak juga yang lansia dimasukkan ke panti jompo. Lansia yang dimasukkan ke panti jompo kurang dapat meraih *successful aging* yang optimal karena tidak terima dan cemas atas perlakuan keluarga yang memasukkannya ke panti jompo (Astutik, dkk, 2019). Sedangkan, lansia yang tinggal bersama keluarga akan memiliki dukungan kualitas hidup yang baik karena adanya kehangatan, kasih redic dan perhatian sehingga tercapainya *successful aging*. Dalam

hal ini, terdapat dampak *successful aging* yang bisa dilihat pada lansia berdasarkan tempat tinggalnya.

Terdapat penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui perbedaan *successful aging* lansia pada lansia yang tinggal di panti werdha dan tinggal bersama keluarga, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Astutik, Anugrahanti & Pradiktama dengan judul penelitian “Komparasi *Successful Aging* dan *Self Efficacy* lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dengan Lansia yang Tinggal di Panti Werdha”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana komparasi *successful aging* dan *self efficacy* pada lansia yang tinggal bersama keluarga sebanyak 31 orang dan lansia yang tinggal di panti werdha sebanyak 29 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan skala penilaian *successful aging* dan penilaian *self efficacy* dengan analisis data uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara *successful aging* dan *self efficacy* pada lansia yang tinggal bersama keluarga dengan lansia yang tinggal di panti. Sehingga pada penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia yang tinggal dirumah memberikan rata-rata nilai *successful aging* dan *self efficacy* yang lebih tinggi daripada lansia yang tinggal di panti.

Penelitian lain dilakukan oleh Ralampi & Soetjningsih dengan judul penelitian “Keberhargaan Diri dan Resiliensi sebagai Prediktor *Successful Aging* pada Lansia Panti Wreda”. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan menentukan *self-esteem* dan resiliensi sebagai *redictor successful aging* pada lansia di panti wreda dengan jumlah subjek 127 lansia yang ada di Jawa Tengah, meliputi kota Salatiga, Semarang, Surakarta, Magelang, dan Pekalongan. Penelitian ini menggunakan skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* dan *Rosenberg Self-esteem Scale* dengan teknik *purposive* dan *quota sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhargaan diri dan resiliensi yang tinggi berpengaruh terhadap tingkat *successful aging* yang tinggi pada lansia panti wreda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keberhargaan diri dan resiliensi yang tinggi akan memiliki persepsi yang baik pada interaksi sosial, emosional, dan fisik yang lebih baik maka hal ini sangat berpengaruh pada pencapaian *successful aging* yang optimal.

Berdasarkan pemaparan teori dan hasil penelitian diatas, kelompok kami tertarik untuk meneliti perbedaan *successful aging* pada lansia yang tinggal bersama keluarga dan tinggal di panti werdha karena hal ini sangat berpengaruh pada peningkatan motivasi dan kesejahteraan hidup lansia. Dimana *successful aging* dapat membantu

lansia dalam menghadapi setiap perubahan-perubahan yang dialami baik dalam aspek fisik, emosi, budaya dan sosial (Astutik, 2019).

Tinjauan Literatur

Successful Aging

Definisi Successful Aging. Menurut Amaral, dkk. (2019) dalam (Suardiman, 2011) menjelaskan bahwa *successful aging* merupakan suatu kondisi dimana seorang lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dalam kondisi sehat, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri, tetap berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga dan kehidupan sosial. *Successful aging* dapat dimaknai sebagai sebuah proses progresif yang berhasil dalam hal psikologis, biologis dan struktur sosial pada individu (Adrianisah, dkk., 2013).

Sedangkan menurut Hurlock (1998) mengatakan bahwa *successful aging* adalah mereka yang secara fisik dan mental tetap aktif di masa tua, tidak terlampaui menunjukkan kemunduran fisik dan mental. Berbeda jika dibanding dengan mereka yang menganut filsafat “kursi goyang” terhadap masalah usia tua, lalu kemudian menjadi tidak aktif karena kemampuan-kemampuan fisik dan mental mereka sedikit sekali memperoleh rangsangan”. Filsafat “kursi goyang” adalah pemikiran orang-orang awam mengenai masa tua yang menyedihkan karena banyak mengalami penurunan fisik, kognitif, psikis serta fungsi sosial. Menurut pemikiran ini lansia hanya akan menghabiskan banyak waktunya duduk di kursi goyang dan tidak banyak berinteraksi dengan dunia luar.

Aspek Successful Aging. Adapun empat aspek *successful aging* menurut Lawton (dalam Weiner, 2003; 610), sebagai berikut,

1. *Functional well*

Functional well adalah keadaan dimana lansia masih mempunyai fungsi yang baik secara fisik, psikis maupun kognitif yang masih terjaga dan dapat bekerja secara optimal termasuk kemungkinan untuk tidak timbulnya berbagai macam penyakit, kapasitas fungsional fisik dan kognitif yang tinggi dan ikut serta berperan aktif dalam kehidupan.

2. *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah ditandai dengan kondisi dari seorang individu dengan memiliki perasaan bahagia, memiliki kepuasan hidup dan tidak memiliki gejala-gejala adanya depresi.

3. *Selection Optimization Compensation*

Selection Optimization Compensation atau bisa disebut dengan SOC adalah model pengembangan dengan proses universal regulasi perkembangan. Dalam prosesnya memiliki variasi fenotipe, tergantung pada konteks sosio-historis dan budaya, domain fungsi (misalnya, hubungan sosial fungsi kognitif), serta pada tingkat analisis (misalnya, masyarakat kelompok, atau tingkat individu). Mengambil dari perspektif aksi-teoritis, seleksi, optimasi, dan kompensasi berpacu pada proses pengaturan, mengejar, dan memelihara tujuan pribadi.

4. *Primary and Secondary Control*

Primary Control merupakan kegiatan yang relevan dengan berlangsungnya kehidupan dan prokreasi, misalnya mencari makan, bersaing dengan saingan, atau menarik pasangan, organisme berjuang untuk kontrol dalam mewujudkan hasil yang diinginkan dan mencegah yang tidak diinginkan. Motivasi yang paling mendasar dan universal memiliki kecenderungan berhubungan dengan dasar berusaha untuk dapat mengendalikan lingkungan, atau untuk menghasilkan konsistensi antara perilaku dan peristiwa di lingkungan. Sedangkan *secondary control* mengarah pada kemampuan seseorang untuk dapat mengatur keadaan mental.

Faktor yang Mempengaruhi *Successful Aging*. Adapun faktor yang mempengaruhi *successful aging* dari faktor eksternal yang berasal dari luar individu agar membantu individu dapat menghasilkan kepuasan hidup sehingga dapat mencapai *successful aging* dan faktor internal yang berasal dari dalam diri individu untuk dapat mengembangkan keterampilan dalam mengatasi masalah, mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya dan lainnya (Putri & Yulianti, 2022). Ada berbagai macam perubahan yang terjadi pada masa tua yang erat kaitannya dengan fisik, kognitif, sosioemosi yang seringkali dialami oleh para lansia sehingga dapat menimbulkan masalah-masalah fisik, sosial ekonomi yang mana mempengaruhi dari pencapaian *successful aging* itu sendiri (Soetjningsih, 2018). Ada faktor lain juga yang mempengaruhi yaitu, usia, kesehatan, kontak sosial, aktivitas fisik sehari-hari, fungsi kognitif dan kepuasan hidup (Depp & Jeste, 2006 dalam Amaral & Soetjningsih, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kualitatif, yaitu dapat diartikan sebagai suatu metode penelitian yang menekankan pada makna/arti, penalaran, pengertian suatu kondisi tertentu, serta lebih banyak meneliti hal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian kualitatif yaitu mengembangkan pengertian, dan akhirnya menjadi teori (Rukin, 2019). Penelitian kualitatif tidak menggunakan prosedur statistik, akan tetapi dengan observasi, wawancara dan dokumentasi (Sidiq & Choiri, 2019)

Maka tujuan penelitian kualitatif dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan *successful aging* antara lansia yang tinggal bersama keluarga dan tinggal di panti werdha secara mendalam dengan metode observasi dan wawancara sesuai dengan penelitian kualitatif. Sehingga mendapatkan data berkaitan dengan variabel *successful aging* serta mengetahui rancangan intervensi yang sesuai terhadap peningkatan *successful aging* lansia yang tinggal bersama keluarga dan tinggal di panti werdha.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang dengan kriteria lansia yang berumur 60 tahun keatas yang terdiri dari 3 lansia tinggal bersama dengan keluarga dirumah dan 3 lansia yang tinggal di panti werdha.

Teknik Analisis data

Analisis data merupakan suatu proses upaya mencari dan menyusun secara sistematis catatan hasil pengamatan, wawancara, dan lainnya agar peneliti semakin memahami kasus yang ia teliti dan menyajikan penemuan untuk orang lain (Noeng Muhadjir, 1998:104 dalam Rijali, 2018). Maka penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif yang terdiri kegiatan analisis data, yaitu:

1. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses yang terus menerus selama dilakukannya penelitian yang mana meliputi pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan (Rijali, 2018). Kegiatan reduksi data dilakukan untuk meringkas hasil pengumpulan data ke dalam konsep, kategori, dan tema-tema (Rijali, 2018).

2. *Display data*

Display data adalah mengelolah data setengah jadi hasil dari reduksi data menjadi data yang dikategorikan sesuai tema-tema yang lebih sederhana. Menurut Herdiansyah (2012) dalam *display data* terdapat beberapa tahapan, yaitu

- a. Kategori tema, mengelompokkan tema-tema yang telah disusun dalam tabel akumulasi team wawancara
- b. Subkategori tema, mengkategorikan data pada pecahan atau bagian tema yang lebih kecil, dan lebih mudah dimengerti

3. Verifikasi Data (*Conclusion Drawing*)

Verifikasi merupakan langkah dengan peninjauan ulang terhadap catatan-catatan lapangan dengan cara menelaah kembali dan bertukar pikiran, kesimpulan awal yang didapatkan masih bersifat sementara dan akan berubah jika ditemukan bukti-bukti yang kuat serta mendukung dalam tahap pengumpulan data berikutnya (Iping, 2021).

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada 3 subjek yang tinggal bersama keluarga dan 3 subjek yang tinggal di Panti Werdha memiliki perbedaan yang signifikan. Dimana *successful aging* yang mereka ada yang belum tercapai dan ada pun yang sudah tercapai. Hal tersebut dapat dilihat dari berbagai subjek yang telah diwawancarai dan diobservasi. Subjek yang tinggal bersama keluarga diantaranya, Kunawartini (Subjek 1), AM (Subjek 2), dan SY (Subjek 3). Sedangkan subjek yang tinggal di Panti Werdha diantaranya, HM (Subjek 1), Rahmini (Subjek 2), dan Pak Samin (Subjek 3).

Subjek 1 yang tinggal bersama keluarga, yaitu Kusnawartini dapat disebutkan bahwa ia telah mencapai *successful aging* dengan baik. Hal ini sesuai dengan aspek *successful aging* menurut Lawton, yaitu *Functional well*, *Psychological well-being*, *Selection Optimization Compensation*, dan *Primary and Secondary Control*. Aspek *Functional well* pada Kusnawartini masih memiliki fungsi fisik, psikis dan kognitif yang masih terjaga dan dapat bekerja secara optimal. Hal ini ia ungkapkan bahwa, "*Bejalan ay aku kemana-mana ke sawah lah aku, handak melihati kabun lah aku. Wagas aja bejalan modelnya ka pematang*". Pada aspek *Psychological well-being*, Kusnawartini

menyatakan selama tinggal bersama dengan anaknya ia merasa senang dan bersyukur terhadap apa yang sudah dicapai selama masa hidupnya, dimana ia mengungkapkan, "*Kakanakan sudah berhasil munnya mudil sehat, kekanakan sudah mandiri sapalih nyaman haja modilnya usaha. Jadi melihat kekanakan ni rasa bahagia ay sudah. Kekanakan sehat*". Ia juga menambahkan bahwa ia tidak pernah mengalami hal yang membuatnya stres, karena keluarganya tetap memberikan bantuan disaat ia membutuhkan sesuatu terungkap pada, "*Ibarat materi segalaan tu ada haja bebariaan kekanakan segala macam. Pemakan sudah ada, ibaratnya apa nang handak kawa haja tu angh*".

Dalam aspek *Selection Optimization Compensation*, Kusnawartini memiliki hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya dan sudah memiliki tujuan hidup yang sesuai dengan harapannya sehingga ia merasa bahagia diungkapkan pada, "*Kadada diganang, anak sudah tuha berataan. Cucu sehatan, kadada lagi yang tujuan segala napa-napa lagi angh. Paling cari hiburan mudil happy-happy tu melihat yang hijau-hijau ka kabun napa kah itu ay*". Terakhir pada aspek *Primary and Secondary Control*, Kusnawartini pada aspek *Primary Control* menyebutkan bahwa ia tidak ingin ikut campur dengan urusan tetangga sekitarnya dan ia ingin menjaga ketenangan di lingkungan sekitarnya agar selalu damai diungkapkan pada, "*Mengosip-gosip, angh kada mau ketu. Angh lebih baik bediam dirumah bediam bila waktunya beibadah-beibadah kada hakun angh. Bila datang ka kabun jam 12 angh mandi, ibarat lewat sudah nang anu tuh angh manjalankan apa yang disuruh tu Allah Taala ay lagi. Angh kada hakun bekumpul dirumah tu kadang bisa menyambati orang bedosa, kada angh*". Selain itu, Kusnawartini mengungkapkan, "*Uh angh gancang makan, angh 3 kali sehari makan. Pagi makan habis buang air besar tu harus makan bila lambat makan lawan guringan makan*" disimpulkan bahwa nafsu makannya terbilang baik karena ia makan sesuai dengan anjuran, yaitu 3 kali sehari. Dalam aspek *Secondary Control*, ia dapat mengatur emosinya dengan baik dan jarang sekali marah dimana ia menyebutkan bahwa, "*Mun ibarat darah masih muda, kaya dahulu bisa pang kaya itu. Mun damini sudah kawa mengendalikan dah lawan talinga sudah rancak mandangar bacaan. Mun ibarat yang kada perlu diucapkan tu, kada usah diucapkan disaring bepandir tu bemanfaat kah kada yang dipandir akan tu harusnya tu dipikirkan dulu yang menyakiti hati orang kada parlu dipandir akan*".

Pada subjek 2 lansia yang tinggal bersama keluarga berinisial AM dengan usia 76 tahun. Subjek disimpulkan memiliki pencapaian *successful aging* dengan terbilang

baik. Ditinjau dari keempat aspek *successful aging* menurut Lawton subjek tergolong memenuhi beberapa aspek tersebut. Aspek pertama yaitu *Functional well*, diketahui subjek 3 memiliki penyakit katarak dan nyeri-nyeri pada tubuhnya, namun kondisi tersebut tidak menghalanginya dalam beraktivitas. Subjek mampu mengerjakan pekerjaan rumah seperti mencuci baju, piring, ataupun memasak tanpa bantuan orang lain. Ia mengaku rutin pergi ke masjid dengan berjalan kaki seperti dalam penuturannya, "*Alhamdulillah aku kawa ja masih betapas baju sorang, mun handak makan apa bemasak. Tiap hari lima waktu kawa ja ke masjid bejalan begamat betongkat*".

Pada aspek kedua yaitu *Psychological well-being*, meski memiliki beberapa keluhan penyakit subjek mampu menerima keadaan yang dialaminya, ia menyadari hal tersebut merupakan hal yang lazim timbul pada usia tua. Perubahan kondisi fisik merupakan hal yang normal dialami oleh lansia yakni sebagai bagian dari proses penuaan. Ia memilih untuk lebih banyak mensyukuri hal-hal yang telah ia dapatkan ia menyatakan, "*Kyni pang sudah ngarannya sudah tua, syukur jua kawa masih tetulak ke masjid*". Pada aspek ketiga yakni *Selection Optimization Compensation*, pada aktivitas sehari-hari subjek mampu melakukannya secara mandiri. Meski begitu, ketika diperlukan anak-anak subjek dapat membantu subjek. Dalam bergaul subjek lebih aktif bergaul dengan temannya di masjid, dibandingkan dengan tetangga di sekitar rumahnya dikarenakan ujarnya, "*Di sana banyak ja urang yang memperhatikan, kena bulik bejalan ada ja yang menyinggahi umpat kah bu jar. Kena membari duit bisa jua*". Meski begitu terkadang ia masih mengikuti acara pengajian yang diadakan bersama tetangga. Pada aspek keempat yaitu *Primary and Secondary Control*, subjek mengaku mendapatkan banyak teman di masjid, di sana subjek mengaku menghindari konflik dan memilih tidak ikut pada hal yang tidak berkesesuaian dengannya, "*Aku kada mau umpatakan kaya urang, biar ja urang beapa kah aku fokus ja lawan bacaan*".

Selanjutnya Subjek 3 lansia yang tinggal bersama keluarga dengan inisial SY yang berumur 70 tahun. SY menunjukkan aspek-aspek *successful aging* yang terbilang baik dan cukup tercapai. Terdiri dari empat aspek *successful aging* menurut Lawton subjek tergolong memenuhi beberapa aspek tersebut. Aspek pertama yaitu *Functional well*, diketahui subjek 3 memiliki penyakit mengalami sakit kaki, sakit pinggang, dan pernah melakukan operasi mata. Namun, kondisi tersebut tidak menghalanginya dalam bekerja hal tersebut terungkap pada, "*Kalau dirumah tidak*

melakukan aktivitas lagi, kecuali begawi ke kebun mutik bunga". Pada aspek kedua yaitu *Psychological well-being*, meski memiliki beberapa keluhan penyakit subjek mampu menerima keadaan yang dialaminya, SY menyadari hal tersebut merupakan hal yang pasti akan timbul ketika memasuki usia tua. SY tidak mengeluhkan perubahan-perubahan yang dialami olehnya diungkap pada, "*Pernah merasa handak dirumah aja, tapi hati masih handak bekerja karena merasa masih mampu aja lagi bekerja walaupun kada maksimal*".

Pada aspek ketiga yakni *Selection Optimization Compensation*, SY mengakui bahwa rutin mengikuti pengajian dan burdahan, merasa semua yang diinginkan sudah tercapai anak cucu yang sudah menikah, hubungan dengan tetangga dan masyarakat sekitar terjalin dengan baik, SY mengaku bahwa juga mendapatkan dukungan moral dari keluarga dan tetangga, SY mengatakan bahwa dengan banyak berdoa dan sholat tepat waktu sebuah kunci semua tercapai dimana ia mengungkapkan bahwa, "*Banyak-banyak bedoa, sembahyang tepat waktu, tecapai sudah semua yang ibu kehandaki*". Pada aspek keempat, yaitu *Primary and Secondary Control*, subjek mengaku menghindari masalah orang lain dan hanya menyukai tetangganya semua rukun, ketika ada salah langsung diselesaikan dengan saling meminta maaf dan memaafkan dimana ia berkata bahwa, "*Pernah, kalau kita kan ada masalah dengan tetangga, orang tesalah langsung minta maaf, jadi langsung aku maafi aja*".

Subjek 1 yang tinggal di panti werdha yaitu HM dinilai bahwa ia belum mampu mencapai *successful aging*. Berdasarkan hasil wawancara, subjek HM dinilai kurang mampu mencapai dua dari empat aspek *successful aging* menurut Lawton, yaitu *Psychological Well-Being* terungkap pada percakapan bahwa, "*Lagi dahulu kan aku 12 tahun kadada apa apa nyaman banar. Tiba-tiba kayak ini, iya aku nyambat ke ibu tuh "kenapa bu perasaan ku jadi kayak ini bu" jar ku*" dan *Selection Optimisation Compensation* bahwa HM tidak memiliki tujuan diungkapkan pada "*Kada tecapai. Keinginan kada tecapai*".

Sedangkan untuk tiga aspek lainnya seperti *Functional Well* dan *Primary and Secondary Control* juga belum tercapai dengan baik dimana hal tersebut terungkap pada percakapan *Functional Well* HM, "*Nih pang sakit, dari ujung batis sampai ujung rambut sakit banar.*" HM memiliki banyak keluhan seperti asam urat, tekanan darah tinggi, dan maag. Keluhan tersebut mengganggu aktivitas HM sehingga HM tidak mampu untuk mengikuti kegiatan olahraga rutin bersama di panti. Pada *Primary and Secondary Control* HM belum mampu mencapainya, dapat diketahui ketika beliau

pernah berkonflik dengan sesama penghuni panti lain hingga dibantu berdamai oleh petugas panti, terungkap pada perkataan, *“Tuh bemasalah lawan yang tadi, yang keluar tadi. Bekelahi ku 2x. ada yang keluar tadi”*. Beberapa waktu terakhir subjek HM juga merasakan kesedihan ketika mengingat anak dan kekasihnya sehingga dinilai bahwa emosi HM tidak stabil terungkap pada, *“Karena jiwa ku nih lain. Jiwa ku nih memikirkan anak. Nang pertama meninggal, nang kedua masuk penjara. Jadi apa gawian tuh, kada kadam au. Kada handak kayak itu nah. Tuh buhannya Beulah bros tuh nah. Aku malas”*.

Rahmini sebagai subjek 2 yang merupakan lansia tinggal di Panti Werdha. Dimana Rahmini sudah menginjak usia 72 tahun yang dulu bekerja sebagai pedagang gorengan. Rahmini memiliki aspek *successful aging* yang terbilang belum tercapai. Hal tersebut dapat dilihat dari aspek *Functional well*, Rahmini memiliki sudah memiliki fungsi fisik yang tidak dapat bekerja secara optimal. Ia menderita sakit pada bagian kaki yang mengharuskan menggunakan kursi roda kemanapun dan membutuhkan bantuan dari orang lain. Kondisi yang dialaminya dikarenakan terjatuh karna didorong oleh teman di Panti Werdha. Selain itu juga ia memiliki penyakit jantung sehingga dari kedua permasalahan tersebut menghambat aktivitas sehari-harinya. Untuk makan sehari-hari, subjek memiliki nafsu makan yang kurang baik selama tinggal di panti diungkapkannya, *“Wayah-wayah, wayah-wayah tu ya kada tapi mau”*. Dalam aspek *Psychological well-being*, Rahmini menyebutkan bahwa ia nyaman tinggal di Panti Werdha karena makanan sudah disediakan dan terdapat orang yang mengurusnya, namun Rahmini juga menyebutkan ia tidak bahagia tinggal di Panti Werdha. Pada saat wawancara subjek mengatakan bahwa, *“Kaya apa yu (sambil tertawa), ngalih kada kawa bahagia ai aku orang di sini, kaya aku ni ngalih ai. Kada kawa bahagia neng kaya orang neng bediam ada keluarga neng sorang kyni kada ku. Neng ngarannya di sini macam-macam ai”*. Pada saat malam hari subjek juga sering terbangun dan tidak dapat tidur kembali, hal ini dikarenakan subjek memikirkan kakinya apakah bisa sembuh seperti ujarna, *“He eh kytu, macam-macam ai dipikirakan mun malam ni. lih lah akuni kypa kyni terus kawa kah aku ni baik batisku ni”*. Pada aspek ini juga Rahmini tidak memiliki tujuan secara spesifik yang ingin ia capai. Selanjutnya aspek *Selection Optimization Compensation*, Rahmini masih aktif dalam berinteraksi sosial dengan teman-temannya di Panti Werdha. Aspek terakhir *Primary & Secondary Control* pada Rahmini terbilang kurang dikarenakan ia pernah

mengalami konflik dengan teman pantinya, dan konflik tersebut diselesaikan bersama pengurus yang ada di panti tersebut.

Peneliti berkesempatan untuk melakukan wawancara dengan lansia yang tinggal di panti werdha, subjek 3 Pak Samin yang peneliti wawancara didapati bahwa dalam aspek *functional well* beliau mengalami penurunan fisik, ingatan dan nafsu makan sama seperti lansia pada umumnya namun tidak menghalangi beliau untuk beraktivitas terutama aktivitas rutin yang dilakukan oleh Panti Werdha. Dalam *functional well* pak Samin rajin mengikuti olahraga rutin yang dilaksanakan di panti werdha tempat beliau tinggal. Di lain hal, pada aspek *psychological well-being* dan *selection optimization compensation* pak Samin dinilai buruk berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, sebab beliau merasa kesepian tidak ada yang menemani untuk berbincang dan melakukan aktivitas selain bersama dengan petugas panti dalam pernyataannya, *“Yaa da aja kesepian. Karena seringkali ndak bicara apa apa. Karena temannya, orang disini tuh gila semua aku mengatakan. Ndak ada yang warasnya”*. Hal itu karena dalam wisma yang pak Samin tempati tidak ada penghuni lain yang masih bisa diajak berbicara selain pak Samin sehingga beliau merasa kesepian dan sudah tidak memiliki tujuan serta pencapaian. Subjek sudah sangat pasrah dengan hidupnya namun tetap rutin mengikuti pengajian di masjid panti untuk mendengarkan ceramah di sana seperti penuturan pak Samin pada saat wawancara, *“Ya engga, pikiranku dulu lah, pas awal kesini. Aku mengira aku datang kesini tuh pasti mati, gitu aja. Pikiranku begitu. Tapi sampai sekarang ya gapapa. Karena mati hidup tuh ditangan tuhan. Jadi gabisa diperkirakan tuh gabisa. Makanya sampai sekarang tuh sudah berapa tahun, hamper 5 tahun lah”*. Sedangkan berdasarkan aspek *primary and secondary control*, pak Samin memiliki kontrol yang baik dalam menghadapi konflik, bahkan beliau mengatakan bahwa seringkali beliau membantu menjadi penengah ketika penghuni lain dalam menyelesaikan masalah ketika berkonflik. Kontrol emosi pak Samin juga dinilai baik ketika beliau menceritakan bahwa beliau pernah ditampar penghuni lain namun beliau tidak membalas perbuatan tersebut dengan hanya menganggap bahwa tamparan tersebut hanyalah tamparan orang gila, *“Iya disini. Aku sendiri sering dibikin, tapi ya aku sadar aja. Pernah aku dipukul disini sampai berdarah. Tapi aku ya diam aja, karena ku anggap orang gila gitu nah. Dan aku sendiri tahu kalau orang berkelahi itu gak baik. Mengandung dosa”* ungkapnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *successful aging* pada lansia yang tinggal di panti Werdha dan *successful aging* pada lansia yang tinggal bersama keluarga. Timbulnya perbedaan ini dikarenakan oleh lansia yang tercapainya *successful aging* mereka merasa sadar dan bersyukur bahwa usia yang sudah tua memang tidak sekuat waktu muda lagi, ditambah dengan keluarga dan orang sekitarnya yang turut memberikan dukungan secara aspek sosial, psikologis maupun material yang mendukung dari perubahan-perubahan untuk tercapainya *successful aging*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim redaksi mengucapkan terima kasih banyak kepada partisipan yang sudah mau membantu untuk penelitian ini, tanpa bantuan dan bimbingan dari pembimbing dari berbagai pihak, cukup sulit untuk kami mampu menyelesaikan penelitian yang kami lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianisah, M. N., & Septiningsih, D. S. (2013). Penelitian tentang *successful aging* (studi tentang lanjut usia yang anak dan keluarganya tinggal bersama). *Psycho Idea*, 11(1).
- Amaral, F. M., & Soetjningsih, C. H. (2019). *Successful aging of elderly people in low economic status who are still working and it is related to daily activities and hardiness. Psikodimensia*, 18(1), 28-36.
- Astutik, D.N., Anugrahanti, W.W., & Pradikatama, P.Y. (2019). KOMPARASI SUCCEFUL AGING DAN SELF EFFICACY LANSIA YANG TINGGAL BERSAMA KELUARGA DENGAN LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA. *Jurnal Keperawatan Malang*. Vol 4(2), 103-111
- Azara, F., & Qoyyimah, N. R. H. (2020, August). *Successful Aging Pada Lanjut Usia Suku Jawa Di Panti Griya Kasih Siloam Kota Malang*. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1).
- Baso Iping, S. E. (2021). TEKNIK PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA PENELITIAN. *Metodologi Penelitian Bidang Muamalah, Ekonomi Dan Bisnis*, 145.

- Fadhallah. (2020). WAWANCARA. Jakarta: UNJ Press
- Islam, S. (2017). Data Kemensos, 2,1 Juta Lansia di Indonesia Terlantar dan 1,8 Juta Lainnya Berpotensi Serupa | Nasional. Okezone.com.
<https://nasional.okezone.com/amp/2017/08/05/337/1750328/data-kemensos-2-1-juta-lansia-di-indonesia-terlantar-dan-1-8-juta-lainnya-berpotensi-serupa>
- Jayani, D.H. (2020). BPS Catat 9,38% Lansia Tinggal Sendiri pada 2019.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/26/bps-catat-938-lansia-tinggal-sendiri-pada-2019>
- Maryam, S. R., Ekasari, F.M., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta:Penerbit Salemba Medika.
- Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S.(2018). OBSERVASI: TEORI DAN APLIKASI DALAM PSIKOLOGI. Malang: Penerbit UMM Press:
- Orizani, M. C.(2022). MONOGRAF PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA MENGGUNAKAN OTAGO EXERCISE PROGRAMME. Eureka Media Aksara:Jawa Tengah.
- Putri, G. A., & Yulianti, A. (2022). Dukungan Sosial Keluarga dan Successful Aging pada Lanjut Usia. *Psyche 165 Journal*, 62-67
- Ralampi, A.D., & Soetjningsih, H.C. (2019). KEBERHARGAAN DIRI DAN RESILIENSI SEBAGAI PREDIKTOR SUCCESSFUL AGING PADA LANSIA DI PANTI WREDA. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol 6(1), 102-116
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95.
- Rijali, A.(2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33)
- Rizaty, M.A. (2021). Masih Ada 36,57% Lansia Tinggal di Rumah Tak Layak pada 2020. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/23/masih-ada-3657-lansia-tinggal-di-rumah-tak-layak-pada-2020>
- Rossita, A., Fitriangga, A., & Pramana, Y. (2019). Perbedaan Tingkat Depresi Dan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Dan Yang Di Rumah Bersama Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 7(2), 1-10.
- Rukin. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif. Penerbit Ahmar Cendekia.
- Santoso, D. Y. M. (2019). Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Review Article. *J.K.Mesencephalon*, 5(1), 33-41

- Sidiq, U., & Choiri, M.M. (2019). METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN. Ponorogo:Penerbit CV. Nata Karya
- Soetjningsih, C.H. (2018). Psikologi orang lanjut usia. Salatiga: Tisara Grafika Press.
- Triana Sari, Mila, Dkk. 2017. Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur dan Lansia di Kelurahan PAAL V – Kota Jambi. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. Vol 17(2): 178-183
- Weiner, I. B. 2003. Handbook of Psychology. John Wiley and Sons, Inc. New Jersey.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Functional well

1. Apakah bapak/ibu masih sering melakukan olahraga sejenis olahraga ringan, seperti jalan-jalan senam lansia?
2. Apa saja keluhan fisik yang sering dirasakan oleh bapak/ibu?
3. Apakah keluhan fisik itu tidak menghalangi aktivitas sehari-hari?
4. Apakah bapak/ibu sering mengalami kesulitan dalam hal mengingat?
5. Apakah bapak/ibu merasa sulit fokus dalam beraktivitas?
6. Apakah bapak/ibu memiliki nafsu makan yang baik atau sering tidak berselera makan?

Psychological well-being

1. Apa saja hal sederhana ketika bapak/ibu merasa bahagia?
2. Apakah bapak/ibu memiliki keinginan atau pencapaian yang masih belum terpenuhi?
3. Bagaimana perasaan bapak/ibu ketika tinggal di panti werdha?
4. Bagaimana cara bapak/ibu menghindari stress selama tinggal di panti werdha?
5. Apakah bapak/ibu merasa kehilangan minat dalam beraktivitas?
6. Apakah bapak/ibu merasa kesepian disini?

Selection Optimization Compensation

1. Bagaimana awalnya bapak/ibu dapat beradaptasi dilingkungan ini, karena seperti yang diketahui bahwa budaya anggota-anggota yang ada disini berbeda-beda?

2. Dukungan seperti apa yang bapak/ibu dapatkan untuk bisa tetap bertahan disini?
3. Apakah bapak/ibu memiliki tujuan yang masih ingin dicapai?
4. Bagaimana peran orang terdekat Anda dalam membantu bapak/ibu untuk mencapai tujuan?
5. Apa yang membuat bapak/ibu nyaman berada disini?

Primary and Secondary Control

1. Kegiatan apa yang sering dihindari bapak/ibu lakukan dengan orang sekitar?
2. Apakah bapak/ibu pernah mengalami konflik dengan anggota rumah? jika pernah bagaimana cara ibu untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut?
3. Bagaimana hubungan bapak/ibu dengan keluarga, teman, atau staff di panti werdha?
4. Bagaimana cara bapak/ibu untuk tetap menjaga keadaan sekitar agar tetap damai dan tentram?
5. Bagaimana nafsu makan bapak/ibu selama tinggal di panti Werdha?
6. Apakah bapak/ibu sering mengalami perubahan emosi?

Pertanyaan Penelitian Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga :

Functional well

1. Apakah bapak/ibu masih sering melakukan olahraga sejenis olahraga ringan, seperti jalan-jalan senam lansia?
2. Apa saja keluhan fisik yang sering dirasakan oleh bapak/ibu?
3. Apakah keluhan fisik yang dirasakan ibu/bapak mengganggu mulai aktivitas sehari-hari?
4. Apakah bapak/ibu sering mengalami kesulitan dalam hal mengingat?
5. Apakah bapak/ibu merasa sulit fokus saat beraktivitas?
6. Apakah bapak/ibu merasa kesepian disini?

Psychological well-being

1. Apa saja hal sederhana ketika bapak/ibu merasa bahagia?
2. Apakah bapak/ibu memiliki keinginan atau pencapaian yang masih belum terpenuhi?
3. Dengan umur yang sudah memasuki usia lansia, Apakah bapak/ibu sudah merasa puas dalam menjalani hidup selama ini?
4. Bagaimana cara bapak/ibu tetap bersyukur dalam menjalani hidup?

5. Apakah bapak/ibu sering merasa sedih atau kesepian?
6. Saat memasuki usia lansia, apakah bapak/ibu merasa kehilangan minat dalam beraktivitas?

Selection Optimization Compensation

1. Apakah tinggal di rumah ini bapak/ibu masih sering melakukan sosial dengan tetangga atau mengikuti kegiatan rutin?
2. Tujuan seperti apa yang menurut bapak/ibu seharusnya dapat tercapai di usia sekarang?
3. Bagaimana hubungan ibu/bapak dengan tetangga sekitar?
4. Bagaimana peran orang terdekat Anda dalam membantu bapak/ibu untuk mencapai tujuan?
5. Bagaimana cara yang Anda lakukan dalam mencapai tujuan?

Primary and Secondary Control

1. Kegiatan apa yang sering dihindari bapak/ibu lakukan dengan orang sekitar?
2. Apakah bapak/ibu pernah mengalami konflik dengan sesama anggota disini? jika pernah bagaimana cara ibu untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut?
3. Bagaimana cara bapak/ibu untuk tetap menjaga keadaan sekitar agar tetap damai dan tentram?
4. Bagaimana nafsu makan bapak/ibu selama memasuki usia lansia?
5. Apakah bapak/ibu sering mengalami perubahan emosi?

RANCANGAN INTERVENSI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA PAPUA DI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Fauziatul Lailiyah^{1*}, Lia Nur Hafisah², Muhammad Suhaily³, dan Yosua Febri Kamanang⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70714, Indonesia

*Email: 1910914210010@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Saat ini banyak mahasiswa dari luar pulau memilih melanjutkan studinya ke universitas yang ada di luar pulau, dari hal tersebut tentunya adanya perbedaan antara masyarakatnya baik itu secara sosial dan budayanya yang mana hal tersebut akan menimbulkan dampak sosial dan psikologis tertentu. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan atau penurunan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa perantauan. *Psychological Well-Being* adalah kesejahteraan dalam fungsi menyeluruh dimana individu diharapkan dapat berfungsi seutuhnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Papua dan rancangan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Papua. Subjek pada penelitian ini merupakan penerima beasiswa Afirmasi Adaro atau Ikatan Mahasiswa Papua (IMAPA) Universitas Lambung Mangkurat di Banjarmasin dan Banjarbaru dengan jumlah sebanyak 42 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan memberikan kuesioner (melalui daring dan luring) *Psychological Well Being* kepada mahasiswa Papua.

Kata kunci: *Psychological Well-Being*, Perantauan, Mahasiswa Papua, IMAPA

Abstract

Currently, many students from outside the island choose to continue their studies to universities outside the island, of course there is a relationship between the community both socially and culturally which will cause certain social and psychological impacts. Previous research has shown an increase or decrease in Psychological Well Being in overseas students. Psychological Well-Being is well-being in the overall functioning in which the individual is expected to work fully. The purpose of this study was to

determine the level of Psychological Well-Being in Papuan students and the appropriate intervention design to improve Psychological Well-Being in Papuan students. The subjects in this study were the recipients of the Adaro Affirmation scholarship or the Papuan Students Association (IMAPA) at Lambung Mangkurat University in Banjarmasin and Banjarbaru with a total of 42 people. The method used in this study is a quantitative method by giving Psychological Well Being questionnaires to Papuan students.

Keywords: Psychological Well-Being, Overseas, Papuan Students, IMAPA

PENDAHULUAN

Saat ini banyak mahasiswa dari luar pulau memilih melanjutkan studinya ke universitas yang ada di pulau Jawa, karena ini munculnya sebuah persepsi di masyarakat bahwa ketika kuliah di pulau Jawa akan lebih dihargai di tempat asalnya oleh berbagai alasan Wijanarko dan Syafiq (2013). Niam (2009) menjelaskan berbagai macam anggapan bahwa perguruan tinggi di pulau Jawa sangat baik dari segi kualitas sampai kuantitas dibanding dengan perguruan tinggi di luar pulau Jawa. Akan tetapi, sekarang sudah banyak mahasiswa yang melakukan perantauan untuk kuliah di perguruan tinggi di luar pulau Jawa, yaitu pada pulau Kalimantan terutama pada provinsi Kalimantan Selatan. Pitopang (2011) menjelaskan bahwa banyak mahasiswa yang memilih kuliah merantau dari daerah asalnya adalah atas dasar dipengaruhi oleh harapan masyarakatnya. Karena jika berhasil menyelesaikan kuliah di tempat perantauan akan balik ke kampung halamannya yang akan membuat saudara dan keluarga mereka menjadi bangga atas apa yang telah mereka capai.

Wijanarko dan Syafiq (2013) menjelaskan bahwa kuliah atau tinggal di tempat perantauan yang tentunya adanya perbedaan antara masyarakatnya baik itu secara sosial dan budayanya yang mana hal tersebut akan menimbulkan dampak sosial dan psikologis tertentu. Salah satu dampak yang bisa dirasakan adalah kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru dengan perbedaan adat dan budayanya. Selain itu, perbedaan secara bahasa, nilai serta kebiasaan masyarakatnya juga sangat mempengaruhi diluar dari persoalan mengenai iklim geografis yang menjadi hambatan utama. Niam (2009) juga menjelaskan adanya kesulitan yang sering terjadi pada mahasiswa yang merantau adalah mengenai perbedaan bahasa karena dalam melakukan adaptasi tidak hanya membutuhkan bahasa verbal saja. Melainkan

membutuhkan bahasa non-verbal yang terdapat pada lingkungannya. Hal ini sangat penting untuk dilakukan karena bahasa non-verbal pada setiap daerah memiliki perbedaan makna. Sehingga jika para pendatang tidak mampu menguasai syarat-syarat komunikasi non-verbal tersebut akan ada kemungkinan terjadinya sebuah kesalahpahaman.

Maganga (2009) menjelaskan bahwa selain ada kesulitan dalam berkomunikasi dan berbahasa yang menjadi kecenderungan utama bagi mahasiswa dari luar daerah adalah mereka sering berkumpul dan berkelompok dengan mahasiswa yang berasal dari tempat yang sama saja, tentu hal ini menjadi hambatan sosial bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah. Ini bisa terjadi karena mereka sering menganggap bahwa mereka tinggal di daerah tersebut hanya sementara. Akibat yang muncul dari hal tersebut adalah mahasiswa dari luar daerah mengalami kecenderungan untuk tidak berupaya secara maksimal dalam mendapatkan pengalaman interaksi langsung dengan masyarakat setempat, ketika mengalami kesusahan dalam beradaptasi. Pada dasarnya mereka akan membentuk sebuah kelompok atau komunitas tertentu yang mana orang yang ada di dalamnya berasal dari tempat yang sama karena akan memiliki efek yang positif, yaitu mampu mengurangi kecemasan dan rasa tidak berdaya akibat adanya tekanan dari sebuah lingkungan yang baru dan terasa asing bagi mereka ketika mereka menuntut ilmu. Selain dampak positif yang bisa dirasakan, tentu tidak terlepas dari dampak negatifnya, yaitu mahasiswa pendatang akan merasa kehilangan akan kesempatan bagi dirinya untuk berkembang melalui sebuah pembelajaran langsung mengenai bagaimana hidup dengan masyarakat yang bukan berasal dari suku atau tempat yang sama. Salah satunya adalah akan mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Selain itu, dampak yang muncul menurut Tsy Tsarev dan Krichmar (dalam Shiraev & Levy, 2012) adalah stres akulturasi yang mana ini merupakan sebuah rangkaian pengalaman psikologis seseorang yang kompleks. Biasanya hal ini sangat tidak menyenangkan dan sangat mengganggu.

Furnham & Bochner (1986) menjelaskan mengenai sebuah kondisi yang mengalami *culture shock* (gegar budaya), dimana hal ini ditandai dengan munculnya sebuah rasa kehilangan, kebingungan tentang perannya saat ini, serta mengalami sebuah kecemasan yang sangat berlebihan sehingga membuatnya menarik dirinya dari lingkungan sosialnya. Maganga (2009) juga menjelaskan adanya sebuah stres akulturatif ini dapat diatasi dengan sikap yang positif terhadap masyarakat setempat

atau masyarakat lokal. Hal ini bertujuan agar mereka bisa mendapatkan keuntungan dari beberapa peluang yang ada ketika mereka sedang berada di sebuah lingkungan yang baru. Wijanarko dan Syafiq (2013) menjelaskan yang menjadi kekurangan bagi mahasiswa perantauan adalah tidak memiliki sikap yang mobilitas sehingga akhirnya mereka gagal untuk menikmati berbagai pengalaman mereka sebagai orang perantauan untuk mendapatkan sesuatu yang baru. Kemauan mereka untuk melakukan interaksi dengan masyarakat setempat untuk mengurangi stres akulturasi mereka masih sangat kurang. Jikalau masing-masing individu mereka bisa mengatasi stres akulturasi yang sedang mereka hadapi, maka mereka akan dapat menyesuaikan diri dengan baik pada masyarakat setempat. Tentu hal ini akan meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka sehingga dapat tercapainya tujuan awal mereka untuk belajar untuk mendapatkan hasil yang optimal di tempat yang baru.

Melda (dalam Wijanarko & Syafiq, 2013) menjelaskan bahwa melakukan sebuah penyesuaian diri yang seharusnya dilakukan harus ditandai dengan tidak adanya sebuah emosi yang berlebihan. Sehingga membuat individu merasa mampu untuk menangani berbagai permasalahan atau situasi-situasi tertentu dengan sikap emosi yang lebih tenang dan terkontrol. Proses penyesuaian diri yang baik juga dapat ditandai dengan pertumbuhan atau perkembangan dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau situasi-situasi tertentu yang penuh dengan konflik dan frustrasi hingga ketegangan yang ada di dalamnya. Pada saat seseorang mengalami sebuah permasalahan dalam hal penyesuaian diri, maka ia akan berupaya untuk mencari cara untuk mengatasi permasalahan tersebut. Lazarus (1976) menjelaskan ada beberapa cara agar dapat menghilangkan stres yang sedang dihadapi dengan cara menghindari masalah yang sedang dihadapinya (*avoidance*), mengevaluasi kembali mengenai masalah apa yang sedang dihadapinya dengan sebuah pola pikir yang positif (*distancing*), mengatur sebuah perasaan dan tindakan yang dilakukannya (*self control*) dan mengambil sebuah langkah aktif untuk mengatasi stres yang sedang dihadapinya (*active coping*).

Berkaitan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yarangga, dkk. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Kesejahteraan Psikologis: Mahasiswa Papua Perokok dan Non Perokok di Salatiga" yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis mahasiswa Papua yang perokok dan non perokok, hasilnya menunjukkan bahwa perokok dan non perokok tidak

memiliki perbedaan kesejahteraan psikologis, sehingga setiap aspek kesejahteraan responden mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dengan baik. Perbandingan antara dua kelompok perokok dan non perokok menunjukkan bahwa nilai t 1,018*, 0,584*, 1,930*, 0,177* dan 0,874* lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Persamaan penelitian Yarangga, dkk. (2021) dengan penelitian yang saat ini kami lakukan, yaitu memiliki tujuan yang sama untuk mengetahui *well being* pada mahasiswa Papua. Sedangkan perbedaan penelitian Yarangga, dkk. (2021) dengan penelitian yang kami lakukan adalah konsep *well being* kami merujuk pada tingkat diskriminasi dan tidak ada mediasi rokok di dalamnya. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rusmiani, dkk. (2022) yang berjudul "Sabar dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Perantauan" yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sabar dan *psychological well being* pada mahasiswa perantauan yang berasal dari luar kota Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*. Hal ini berarti bahwa sabar merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang. Persamaan penelitian Rusmiani, dkk. (2022) dengan penelitian saat ini, yaitu sama-sama untuk mengetahui *psychological well being* dengan kriteria subjek mahasiswa di luar kota Banjarmasin (merantau). Sedangkan perbedaannya terletak pada penelitian saat ini tidak menggunakan pengaruh variabel sabar dan mahasiswa di luar kota Banjarmasin (merantau) ditujukan khusus untuk mahasiswa dari Papua.

Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Wowor & Putri (2022) yang berjudul "Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat" yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal dalam keluarga dapat menunjang kesehatan mental seseorang, khususnya mahasiswa perantauan dari Papua Barat. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa komunikasi sangat berperan dalam menunjang kesehatan mental seseorang, terkhusus mahasiswa perantauan yang kini harus berkuliah di situasi pandemi. Komunikasi yang menunjang ini berupa komunikasi yang terbuka dan mau mendengar. Pada masa pandemi ini, beberapa mahasiswa memilih pulang ke kampung halaman, tetapi ada pula yang harus menetap di perantauan karena suatu kondisi. Masing-masing mahasiswa menceritakan pengalaman yang berbeda, tetapi kurang lebih memiliki kesamaan, yaitu merasa tertekan atau stress dengan perkuliahan. Melalui komunikasi, mahasiswa cenderung merasa beban mereka dapat berkurang. Persamaan penelitian Wowor & Putri (2022) dengan

penelitian saat ini, yaitu sama-sama menggunakan subjek mahasiswa dari Papua yang sedang berkuliah di luar daerahnya dan melihat aspek psikologis (psikologi positif) mereka. Sedangkan perbedaan penelitiannya terletak pada variabel psikologis yang dipilih penelitian sebelumnya ditujukan untuk melihat aspek kesehatan mental sedangkan penelitian saat ini melihat aspek *psychological well-being* nya dan penelitian saat ini tidak menggunakan variabel pengaruh komunikasi interpersonal keluarga.

Psychological Well-Being atau disebut juga kesejahteraan psikologi adalah perasaan seseorang mengenai kegiatan sehari-hari. Singkatnya, saat seorang individu sedang mengalami kondisi mental yang negatif hingga tercapainya kembali kondisi mental yang positif, misalnya dari marah dan murung akibat diskriminasi hingga tercapainya penerimaan hidup ini dinamakan *Psychological Well-Being*. Seseorang dapat dikatakan mempunyai tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi yaitu disaat mampu memenuhi seluruh dimensi yang ada dalam *Psychological Well-Being*, dan sebaliknya. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan asesmen dan merancang intervensi mengenai *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Papua di Universitas Lambung Mangkurat wilayah Banjarbaru.

Tinjauan Literatur

Psychological Well-Being

Diartikan sebagai suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari dalam mengevaluasi diri sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup. Evaluasi terhadap pengalaman akan membuat seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan dan membuat *psychological well-being*-nya rendah atau berusaha memperbaiki hidupnya yang akan membuat *psychological well-being*-nya meningkat. Hal itu berarti tinggi rendahnya *psychological well-being* individu, tergantung dari bagaimana individu itu sendiri secara efektif dapat mengatur sumber-sumber sekitarnya baik secara internal maupun eksternal dalam memaksimalkan tingkat fungsional (Fitriani, 2016). Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological well-being* adalah kesejahteraan dalam fungsi menyeluruh dimana individu diharapkan dapat berfungsi seutuhnya.

Dimensi *Psychological Well-Being* berdasarkan teori yang diajukan Ryff (1989) terdiri atas enam, yaitu 1) Penerimaan diri (*Self-Acceptance*), 2) Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*), 3) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*), 4) Kemandirian (*Autonomy*), 5) Penguasaan lingkungan (*Environmental*

Mastery), dan 6) Tujuan hidup (*Purpose In Life*),

Faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* menurut teori Ryff, yaitu 1) Usia, 2) Dukungan sosial, 3) Jenis kelamin, 4) Penyesuaian diri, dan 5) Kepribadian.

Mindfulness

Langer (dalam Snyder dan Lopez, 2007) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah dimana sebuah pemikiran individu terperangkap dalam sebuah pola pemikiran yang dangkal sehingga tidak mampu memahami sebuah konteks dari suatu peristiwa secara utuh. Dimana dalam sebuah konsep utama dari *mindfulness* ialah hadir (*to be present*) serta disini dan sekarang (*here and now*). Baer, dkk. (2008) menjelaskan bahwa dalam *mindfulness* ini melibatkan dengan sengaja sebuah perhatian seseorang mengenai pengalaman yang dialaminya baik itu pengalaman internal dan eksternal yang terjadi pada saat ini, dan hal tersebut sering diajarkan dalam berbagai latihan meditasi.

Aspek-aspek *Mindfulness*, yaitu 1) *Observing*, yaitu individu yang memiliki *state of mindfulness* yang baik dapat melakukan pengamatan terhadap pengalaman-pengalaman internal dan eksternal, 2) *Describing*, yaitu individu mampu memahami sebuah emosi dan pengalaman internal yang mereka rasakan serta kemudian mengekspresikannya dalam sebuah bentuk kata, 3) *Acting With Awareness*, yaitu sikap individu untuk terlibat sepenuhnya dalam sebuah aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memberikan sebuah perhatian penuh, 4) *Non Judging of Inner Experience*, yaitu sebuah sikap untuk dapat menerima pengalaman internalnya yang berupa sebuah pikiran dan perasaan tanpa memberikan sebuah penilaian, dan 5) *Non Reactivity of Inner Experience*, yaitu sikap menyadari sebuah proses-proses internal yang sedang terjadi di dalam dirinya, namun tidak memberikan sebuah reaksi terhadap hal tersebut

METODE

Penelitian yang penulis lakukan menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif yang berarti menghimpun data, mengolah, menganalisis dan menafsirkan angka-angka hasil perhitungan statistik. Dalam penelitian kuantitatif yang penting dapat merekam data sebanyak-banyaknya dari populasi yang luas, katakanlah walaupun populasi penelitian besar, tetapi dengan mudah dapat dianalisis, baik melalui rumus-rumus statistik maupun komputer (Bungin, 2013).

Pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji teori, membangun fakta, menunjukkan hubungan antar variabel, memberikan deskripsi statistik, menaksir, dan meramalkan hasilnya. Desain penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif harus terstruktur, baku, formal, dan dirancang sematang mungkin sebelumnya. Desain bersifat spesifik dan detail karena desain merupakan suatu rancangan penelitian yang akan dilaksanakan sebenarnya (Tanzeh, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan di dalam penelitian untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji data statistik yang akurat. Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disebutkan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui bagaimana rancangan asesmen dan intervensi *Psychological Well-Being* untuk Mahasiswa Papua di ULM Banjarbaru.

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah penerima beasiswa Afirmasi Adaro atau Ikatan Mahasiswa Papua (IMAPA) yang berada di Banjarbaru dan Banjarmasin, di mana teknik pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *purposive sampling* merupakan teknik menentukan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Penelitian ini dilaksanakan secara *hybrid*, yaitu luring di Asrama Adaro Banjarbaru dengan menyebarkan kuesioner dan di Banjarmasin melalui daring dengan menyebarkan *Google Form*.

Instrumen Asesmen

Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan kuesioner, yaitu:

Wawancara. Basuki (2006) menjelaskan mengenai teknik dalam wawancara yang mana seorang peneliti dan responden dalam melakukan wawancara dengan bertatap muka secara langsung. Moleong (2010) menjelaskan bahwa wawancara merupakan sebuah komunikasi yang memiliki tujuan untuk mengetahui informasi tertentu, di mana dalam melakukan wawancara itu dilakukan dengan dua arah yang mana pewawancara memiliki tugas dalam mengajukan pertanyaan dan narasumber memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan. Dalam melakukan studi pendahuluan peneliti langsung bertatap muka dengan responden. Di mana teknik yang digunakan dalam wawancara ini adalah teknik wawancara semi terstruktur (*Semi Structured Interview*). Moleong (2010) menjelaskan bahwa wawancara semi terstruktur ini dalam pelaksanaannya lebih bebas dari wawancara terstruktur. Hal ini

agar dapat menemukan permasalahan-permasalahan secara terbuka, di mana seorang narasumber diminta mengenai pendapatnya, pandangan serta ide-idenya yang sesuai dengan pertanyaan yang diberikan. Hal ini memberikan kebebasan kepada narasumber untuk dapat mengekspresikan caranya sendiri dalam menjawab pertanyaan yang diajukan, sehingga narasumber merasa lebih nyaman dalam wawancara dan peneliti bisa menggali lebih dalam mengenai permasalahan tersebut. Akan tetapi, pembicaraan dalam wawancara tetap mengarah kepada apa yang menjadi permasalahan yang akan diteliti.

Kuesioner. Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa kuesioner merupakan sebuah teknik yang digunakan dalam melakukan pengumpulan sebuah data yang sesuai dengan peneliti, di mana peneliti harus mengetahui mengenai variabel apa saja yang akan diukur dan apa yang bisa didapatkan dari responden. Adapun dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan skala *Psychological Well-Being* (PWB). Di mana skala *Psychological Well-Being* (PWB) di Indonesia diadaptasi oleh Rachmayani dan Ramadhani (2014) untuk menyesuaikan dengan bahasa dan budaya Indonesia. Setelah itu, skala *Psychological Well-Being* (PWB) ini disusun menurut panduan yang dikemukakan oleh Azwar (2020). Penyusunan skala *Psychological Well-Being* (PWB) ini berdasarkan materi dari Carol D. Ryff. Berdasarkan Azwar (2020) itemnya berjumlah 62 buah (34 *favorable* dan 28 *unfavorable*). Kemudian aitem tersebut dilakukan evaluasi oleh 5 orang panel ahli (*professional judgement*) dan dianalisis dengan metode Aiken's V untuk mengevaluasi konten skala. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut ditemukan 54 item yang valid. Lalu skala *Psychological Well-Being* (PWB) ini dievaluasi lagi oleh Fadhil (2021) dimana hasilnya berdasarkan analisis faktor eksploratori diperoleh 7 aitem untuk faktor *Self Acceptance*, 5 aitem untuk faktor *Personal Growth*, 5 aitem untuk faktor *Positive Relation with Others*, 4 aitem untuk faktor *Purpose In Life*, 4 aitem untuk faktor *Environmental Mastery*, dan 4 aitem untuk faktor *Autonomy*. Setiap aitem juga memiliki *loading factor* diatas 0.300 dan dapat dinyatakan valid. Fadhil (2021) memutuskan untuk skala *Psychological Well-Being* (PWB) yang finalnya terdiri dari 28 aitem valid dan reliabel.

Table 1

Blue Print dari skala Psychological Well-Being (PWB)

No	Faktor-Faktor	Aitem	Total Aitem
1	<i>Self Acceptance</i>	2,3,4,5,10,13,15	7

2	<i>Personal Growth</i>	14,24,26,27,28	5
3	<i>Positive Relation with Others</i>	6,7,8,9,18	5
4	<i>Purpose In Life</i>	19,20,21,22	4
5	<i>Environmental Mastery</i>	16,17,23,25	4
6	<i>Autonomy</i>	1,11,12	3
Total			28

Teknik Analisis data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah semua data terkumpul dari seluruh responden (Siyoto & Sodik, 2015). Dalam menganalisis data pada metode kuantitatif, ada dua macam teknik analisis data diantaranya, yaitu teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Adapun teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu dengan teknik statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah teknik analisis data dengan cara menggambarkan data yang sudah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk generalisasi (Siyoto & Sodik, 2015). Teknik analisis data yang kami lakukan melalui *software IBM SPSS Statistics 23*.

HASIL

Berdasarkan perhitungan rumus kategorisasi dengan menggunakan perhitungan *software IBM SPSS 23*, maka didapatkan hasil sebagai berikut,

Tabel 2
Tabel kategorisasi data

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Sedang	11	39.3	39.3	39.3
	Tinggi	17	60.7	60.7	100.0
Total		28	100.0	100.0	

Dari skor skala *Psychological Well-Being* mahasiswa/I dari Papua yang berkuliah di Universitas Lambung Mangkurat dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Melalui analisis data menggunakan *software IBM SPSS 23* terdapat 11 orang yang

termasuk dalam kategori sedang (39,3%) yang menunjukkan hanya 11 orang dari 28 orang mahasiswa/i yang memiliki *Psychological Well-Being* (kesejahteraan psikologis) sedang saat bertempat tinggal di Kalimantan Selatan. Hal ini dapat diartikan bahwa mereka cukup memiliki *Psychological Well-Being* yang sedang, dalam artian ada yang belum maksimal dalam kesejahteraan psikologisnya.

Adapun partisipan lainnya yang tidak termasuk kategori sedang, masuk dalam kategori tinggi ada 17 orang (60,7%) yang menunjukkan kesejahteraan psikologisnya (*Psychological Well-Being*) tinggi dan dapat diartikan bahwa 17 orang tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat baik di lingkungan baru (Kalimantan Selatan). Tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa/i Papua berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dari hasil wawancara sebelumnya disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan hal penting bagi mahasiswa/i Papua untuk mereka bisa bertahan hidup di lingkungan yang berbeda dari tempat asal mereka selama mereka menjadi mahasiswa baru. Namun dengan seiring berjalannya waktu dan banyaknya pengalaman yang sudah mereka alami membuat mereka akhirnya mulai bisa menyesuaikan diri dengan banyaknya perbedaan yang dialami.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa/i Papua yang berkuliah di Universitas Lambung Mangkurat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa/i Papua berada pada kategori sedang hingga tinggi. Untuk dapat meningkatkan dan mempertahankan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa/i Papua, maka intervensi atau penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan teknik *mindfulness*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tingkat *Psychological Well-Being* pada komunitas IMAPA berada pada tingkat tinggi. Skor terendah skala *Psychological Well-Being* adalah $X < 56$, skor sedang $56 \leq X \leq 84$, dan skor tinggi adalah $84 \leq X$. Hal ini berdasarkan pada hasil akhir perhitungan dengan menggunakan rumus kategorisasi dengan total 28 orang mahasiswa/i aktif Papua di Universitas Lambung Mangkurat, maka didapatkan hasil yaitu terdapat 11 (39,3%) subjek dengan kategori sedang dan 17 (60,7%) dengan kategori tinggi.

Melalui temuan ini, maka rancangan intervensi yang dapat diberikan guna mempertahankan sekaligus meningkatkan *Psychological Well-Being* komunitas IMAPA berupa *mindfulness* yang merupakan metode untuk untuk memfokuskan perhatian seseorang ke pengalaman yang sedang terjadi di saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga paper ini dapat terselesaikan. Tak lupa pula peneliti mengirimkan salam dan shalawat kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umat Islam ke jalan yang diridhoi Allah SWT

Paper yang berjudul “Rancangan Intervensi *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Papua di Universitas Lambung Mangkurat” merupakan salah satu tugas mata kuliah asesmen dan intervensi komunitas. Terwujudnya paper ini tidak lepas dari partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana M. Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing mata kuliah asesmen dan intervensi komunitas
2. Ketua beserta seluruh anggota Ikatan Mahasiswa Papua Kalimantan Selatan (IMAPA KALSEL)

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Basuki, H. (2006). *Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Kemanusiaan dan Budaya*. Jakarta: Gunadarma.
- Bungin, Burhan. 2013. *Metode penelitian sosial & ekonomi: format-format kuantitatif dan kualitatif untuk studi sosiologi, kebijakan, publik, komunikasi, manajemen, dan pemasaran edisi pertama*. Jakarta: kencana prenada media group.
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666-4674.

- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57-80.
- Furnham, A., & Bochner, S. (1986). Culture shock. Psychological reactions to unfamiliar environments. *Culture shock. Psychological reactions to unfamiliar environments*.
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of Adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Maganga, S. M. (2009). *An Anthropological study of the experiences of exchange students in Port Elizabeth, South Africa* (Doctoral dissertation).
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Niam, E. K. (2009). Koping terhadap stres pada mahasiswa luar jawa yang mengalami culture shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(1), 69-77.
- Pitopang, A. (2011, 18 Desember). Filosofi Merantau (Kontribusi Perantau Untuk Memajukan Kampung Halaman). Diakses pada 3 Oktober 2022, dari <https://www.kompasiana.com/akbarisation/550aecc6813311e805b1e7e8/filosofi-merantau-kontribusi-perantau-untuk-memajukan-kampung-halaman>
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being. In *Proceeding Seminar Nasional Psikometri* (253-268). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari <https://hdl.handle.net/11617/6417> .
- Rusmiani, R., Sagir, A., & Hairina, Y. (2022, August). Sabar dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantauan. In *Seminar Nasional Psikologi UAD* (Vol. 1).
- 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.
- Shirayev, E. B., & Levy, D. A. (2012). *Psikologi Lintas Kultural: Pemikiran Kritis dan Terapan Modern*. Edisi ke-4. Jakarta: Kencana
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strength*. London: Sage Publications

- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Tanzeh, A. (2011). *Metodologi Penelitian Praktis* Yogyakarta: Teras. *Sesaji pelaksanaan Tradisi Permintaan si anak Gimbal*.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi fenomenologi pengalaman penyesuaian diri mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 3(2), 79-92.
- Wowor, HAF, & Putri, KYS (2022). Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat. *PERSPEKTIF* , 11 (1), 205-213.
- Yarangga, J. I., de Fretes, F., & Setiawan, H. (2021). Kesejahteraan Psikologis: Mahasiswa Papua Perokok Dan Non Perokok Di Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Psychological Well-Being

No.	Pernyataan	Keterangan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa percaya diri terhadap diri saya sendiri					
2.	Saya sering merasa tidak berharga					
3.	Saya merasa nyaman dengan diri sendiri, ketika saya membandingkan diri dengan orang lain					
4.	Saya merasa iri dengan apa yang orang lain miliki					
5.	Saya merasa kecewa terhadap pencapaian-pencapaian dalam hidup saya					
6.	Sulit bagi saya untuk menjaga hubungan agar tetap dekat					
7.	Hubungan saya dengan orang lain cenderung memuaskan					

8. Orang-orang memandang saya sebagai orang yang tidak suka bergaul dengan orang lain
9. Seringkali, saya menjadi tempat teman-teman saya berkeluh kesah
10. Pendapat saya mudah dipengaruhi oleh orang lain
11. Keputusan yang saya buat tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan
12. Saya percaya dengan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan kesepakatan umum
13. Saya khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang saya
14. Menurut saya, menjadi bahagia lebih penting dari pada terlihat bahagia
15. Sulit bagi saya untuk mengatur hidup saya dengan baik
16. Saya mampu membangun lingkungan dan gaya hidup yang saya sukai
17. Secara umum, saya merasa nyaman dengan situasi dimana saya tinggal
18. Saya mudah beradaptasi dengan orang-orang di sekitar saya
19. Saya suka membuat rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya
20. Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak memiliki tujuan hidup, tapi saya bukan salah satunya
21. Saya tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya

22. Saya tidak tahu dengan baik apa yang harus saya capai dalam hidup
 23. Saya menikmati hidup saya pada hari ini
 24. Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan bertumbuh yang berkelanjutan
 25. Saya merasa puas terhadap kualitas pribadi saya
 26. Saya berpikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang akan merubah pandanganmu terhadap diri sendiri dan dunia
 27. Seringkali, saya merasa bersemangat terhadap hal-hal baru
 28. Saya mampu menyebutkan perbedaan diri saya di masa kini dan di masa lalu
-

RANCANGAN STRATEGI COPING TERHADAP LONELINESS PADA SINGLE MOTHER DI KALIMANTAN SELATAN

Fauziatul Lailiyah^{1*}, Katamsi Tri Pratiwi Julia Elvananta², Faldanu Arya Hendriawan³,
Halimatus Sa'diyah⁴, dan Hasmivalda Azwardhani⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914120007@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Menjadi ibu tunggal akibat perceraian mendorong para ibu tunggal di Indonesia memegang beban dan tanggung jawab atas keluarganya sehingga perlu kesiapan diri karena banyak tantangan yang dihadapi, salah satunya adalah *loneliness* atau kesepian. Penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa perasaan *loneliness* paling banyak ditunjukkan oleh ibu tunggal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *loneliness* pada *single mother* serta bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada mereka. Metode penelitian kualitatif digunakan sebagai pendekatan dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi dan wawancara (*deep interviewing*) bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan perilaku *loneliness* pada *single mother*. Subjek penelitian ini sebanyak dua orang yang mana kedua subjek tersebut memiliki perbedaan usia dan rentang waktu menjadi *single mother* sehingga dapat melihat perspektif yang berbeda. Alat ukur UCLA *Loneliness Scale* yang terdiri dari 20 item digunakan untuk melakukan skrining awal guna mengetahui tingkatan *loneliness* yang dialami oleh para *single mother* yang berada di Kalimantan Selatan. Skala disebar melalui media daring (*G-form*) yang dibagikan melalui penyebaran iklan di Instagram dan mendapatkan 9 responden berisikan 6 orang kategori kesepian ringan dan 3 orang dengan kategori kesepian sedang.

Kata kunci: Kesepian, Ibu tunggal.

Abstract

Being a single mother due to divorce encourages single mothers in Indonesia to carry the burden and responsibility for their families so that they need self-preparation because of the many challenges they face, one of which is loneliness. Previous research has explained that the feeling of loneliness is mostly shown by single mothers. This study aims to determine the description of loneliness in single mothers

and the forms of intervention that can be given to them. Qualitative research method is used as an approach in this study by using observation and interviews (deep interviewing) aims to identify and describe the behavior of loneliness in single mothers. The subjects of this study were two people where the two subjects had different ages and time spans to be single mothers so they could see different perspectives. The UCLA Loneliness Scale measuring instrument consisting of 20 items is used to conduct initial screening to determine the level of loneliness experienced by single mothers in South Kalimantan. The scale is distributed through online media (G-form) which is distributed through the distribution of advertisements on Instagram and gets 9 respondents consisting of 6 people in the category of mild loneliness and 3 people with the category of moderate loneliness.

Keyword: Loneliness, Single mother.

PENDAHULUAN

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia menyatakan bahwa berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional KOR, BPS, 2020 jumlah penduduk perempuan di Indonesia yang menjadi ibu tunggal atau *single mother* karena perceraian yaitu, cerai mati sebanyak 1,97% dan cerai hidup sebanyak 2,66%. Hal ini menjadi menyebabkan banyaknya *single mother* di Indonesia yang memegang beban sebagai kepala rumah tangga dan bertanggung jawab atas keluarganya. Persentase tersebut cukup besar khususnya di Provinsi Kalimantan Selatan dengan persentase 16% di wilayah kota dan sekitar lebih dari 15% di wilayah desa (KemenPPPA, 2021).

Perlu kesiapan diri menjadi *single mother* sekaligus kepala rumah tangga bagi perempuan di Indonesia sehingga hal tersebut tidak mudah untuk dijalani karena ada beberapa tantangan yang dihadapi seperti, ketidakadilan pada perempuan menurut pandangan budaya, beberapa kebijakan yang bias terhadap jenis kelamin, perlindungan kepada perempuan sebagai kepala keluarga untuk mendapat perlindungan hukum dari pemerintah, serta kesempatan untuk meningkatkan potensi diri (KemenPPPA, 2021). Adapun permasalahan yang sering dialami oleh *single mother* yaitu *loneliness*. *Loneliness* atau kesepian adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki (Perlman & Peplau, 1982).

Dalam kasus ini, tim peneliti tertarik meneliti variabel *loneliness* pada *single mother* karena dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *loneliness* pada orang dewasa menunjukkan perilaku negatif dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan fisik dan sosialnya karena tidak dapat mengelola perasaan dengan realita yang ada, sehingga dari gambaran-gambaran tersebut tim peneliti mengadaptasi untuk merancang sebuah strategi *coping* terhadap *loneliness* pada *single mother* yang ada di Kalimantan Selatan. Untuk mengetahui lebih dalam tentang *loneliness* pada *single mother*, berikut adalah tinjauan literatur tentang *single mother* dan *loneliness*.

Tinjauan Literatur

Single Mother

Single mother adalah wanita yang ditinggalkan oleh suami atau pasangannya baik karena meninggal dunia, memutuskan berpisah, atau bercerai dan kemudian dia memutuskan untuk tidak mencari pasangan yang baru atau menikah melainkan merawat anak-anaknya seorang diri (Nurfitri & Waringah, 2019). Peran sebagai seorang ibu tunggal (*single mother*) menuntut orang tua untuk mengambil alih tanggung jawab yang mungkin dimiliki bersama dengan pasangan (Afiffatunnisa & Sundari, 2021). Dengan status *single mother* maka secara otomatis seorang perempuan mengambil peran ganda di dalam keluarga, peran yang semula yang dilakukan ayah seperti memberi nafkah akan ditanggung oleh seorang *single mother*.

Loneliness

Loneliness atau kesepian sendiri merupakan suatu bentuk respon atau stimulus psikologis yang bersifat negatif terhadap ketidakselarasan antara hubungan sosial yang diinginkan (harapan) dengan hubungan realitasnya (objektif, nyata), dimana hal ini berkaitan dengan perasaan individu yang ditandai oleh kurangnya kualitas yang tidak dapat individu tersebut terima dalam hubungan sosial tertentu baik karena individu memiliki lebih sedikit interaksi sosial daripada yang diinginkannya, dan karena tingkat keintiman yang diharapkan dalam hubungan sosial tersebut tidak ada (Yanguas, dkk., 2018).

Faktor-faktor *Loneliness*. Menurut Peplau & Perlman menyebutkan dua faktor yang mempengaruhi *loneliness* antara lain, a) *Precipitating factors* yang merupakan faktor awal pemicu munculnya perasaan kesepian (*loneliness*). Penyebab hal ini adalah karena adanya perubahan kebutuhan atau keinginan sosial individu; b) *Predisposing and maintaining factors* yang merupakan faktor yang mempertahankan

perasaan loneliness seperti karakteristik personal yaitu pemalu, *introvert*, terlalu memikirkan diri sendiri (*egois*), tidak punya cukup keinginan untuk memulai dan mengambil resiko. Barreto, dkk. (2021) menyebutkan terdapat 3 hal yang dapat mempengaruhi *loneliness* seseorang antara lain, a) Budaya. Budaya memiliki perbedaan dalam bentuk dan makna perilaku sosial dan menganggap nilai dan makna yang berbeda dari hubungan interpersonal; b) Usia. Usia yang berbeda cenderung mengalami tantangan khusus untuk hubungan sosial. Yang penting, beberapa di antaranya mungkin bersifat universal, tetapi yang lain mungkin bersifat budaya; c) *Gender*. Mempertimbangkan pendorong kesepian di antara pria dan wanita mungkin menjelaskan bagaimana gender mempengaruhi kesepian dalam kelompok usia dan budaya yang berbeda. Meskipun wanita biasanya memiliki jaringan sosial yang lebih besar dan lebih aktif, yang berpotensi melindungi mereka dari kesepian.

Jenis-jenis *loneliness*. Menurut Weis (Artiningsih, dkk., 2021) ada dua jenis *loneliness* ditinjau berdasarkan sumber penyebabnya antara lain, a) *Emotional loneliness*, merupakan jenis kesepian dimana kondisi seseorang tidak terpenuhi *attachment* pada kebutuhan intim seseorang. *Emotional loneliness* dibagi menjadi dua yaitu *romantic emotional loneliness* ini berkaitan dengan hubungan intim yang bersifat romantis, lalu *family emotional loneliness* berkaitan dengan hubungan intim dengan keluarga; b) *Social loneliness*. Ini merupakan jenis kesepian dimana kondisi seseorang yang berkaitan dengan seberapa baik individu tersebut terintegrasi dalam lingkungan sosialnya.

Ciri-ciri *loneliness*. Ciri-ciri *loneliness* menurut Heinrich, L. M., dan Gullone, E. (2006) dibagi menjadi 3 fitur antara lain, a) Fitur afektif (*Affective features*) yang terdiri dari *desperation* (perasaan putus asa, panik, tidak berdaya, takut, tanpa harapan, ditinggalkan, dan rentan), *depression* (perasaan sedih, tertekan, kosong, terisolasi, kasihan pada diri sendiri, melankolis, terasing, dan rindu untuk bersama satu orang yang spesial), *impatient boredom* (merasa tidak sabar, bosan, ingin berada di tempat lain, gelisah, marah, dan tidak dapat berkonsentrasi), dan *self-deprecation* (merasa tidak menarik, rendah diri, bodoh, malu, dan tidak aman); b) Fitur kognitif (*Cognitive features*). Orang yang kesepian dicirikan oleh sikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta gaya atribusi yang merugikan yang dapat mengakibatkan rasa putus asa dan kesia-siaan; dan c) Fitur perilaku (*Behavioral features*) yang terdiri dari *self-absorbed*, *socially ineffective manner towards others*, dan *typically passive when faced with loneliness and stress*.

Strategi Coping

Strategi *Coping* adalah proses individu mengelola tuntutan hubungan antar individu dengan lingkungannya sebagai sebuah stres dan emosi yang mereka hasilkan (Lazarus & Folkman, 1984). Pada aliran psikoanalisis, *coping* adalah pikiran dan tindakan yang realistis untuk memecahkan masalah dan mengurangi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Belum ada jenis strategi *coping* yang secara khusus mengatasi *loneliness* sehingga efektivitas dalam intervensi menghadapi *loneliness* masih diperdebatkan, tetapi berdasarkan studi yang dilakukan oleh Deckx, dkk., (2018) didapatkan hasil bahwa 2 jenis strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dapat mengurangi *loneliness*. Oleh sebab itu, penelitian ini akan membahas 2 jenis strategi *coping* yang akan digunakan untuk mengatasi *loneliness* pada *single mother* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Problem focused coping. *Problem focused coping* adalah strategi *coping* yang berfokus untuk mengatasi masalah atau stres secara utuh atau melakukan hal lain untuk mengurangi masalah dan berusaha untuk mengelola masalah yang menyebabkan distress. Strategi *coping* jenis ini dapat digunakan jika kondisi stres yang dialami dinilai dapat diubah dan strategi yang digunakan mirip dengan proses *problem solving* (Lazarus & Folkman, 1984).

Emotional focused coping. *Emotional focused coping* adalah strategi *coping* yang fokus untuk mengurangi respons emosional yang negatif terhadap masalah atau meminimalkan tekanan emosional yang dipicu oleh peristiwa stres. Sumber stres yang dapat diatasi adalah berorientasi pada proses regulasi emosi (Lazarus & Folkman, 1984).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi kasus. Teknik penggalan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara semi terstruktur, teknik observasi, *screening* alat ukur, dan teknik dokumentasi. Panduan wawancara dan panduan observasi yang digunakan berdasarkan aspek-aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita dengan domisili Kalimantan Selatan berusia 18-40 tahun yang berstatus *single mother* atau orang tua tunggal. Dari

beberapa partisipan yang mengisi *screening* alat ukur ada 3 partisipan dengan kategori *loneliness* sedang dan dari 3 partisipan tersebut diambil 2 orang untuk dilakukan wawancara lebih mendalam.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk *screening* yaitu skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengetahui gambaran *loneliness* pada *single mother*.

Teknik Analisis data

Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dan dikembangkan menjadi hipotesis melalui 4 tahapan yaitu:

- a) pengumpulan kategori,
- b) interpretasi langsung,
- c) membentuk pola dan mencari kesepadanan antara 2 atau lebih kategori, dan
- d) mengembangkan generalisasi naturalistik melalui analisis data.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini menyebarkan skala UCLA loneliness scale sebagai skrining awal di platform *instagram*. Penyebaran skala ini mendapatkan 9 responden dari berbagai wilayah di Kalimantan Selatan.

Tabel 1
Data Responden

Total	Usia (Dalam Tahun)
45	32
44	39
42	52
55	18
55	32
51	20
49	21
38	21
49	24

Berdasarkan data responden yang didapat, dilakukan kategorisasi responden untuk mengetahui tingkat *loneliness* yang dialami oleh responden.

Tabel 2
Kategorisasi *Loneliness*

Range	Kategori
20-34	Tidak kesepian
35-49	Kesepian ringan
50-64	Kesepian sedang
65-80	Kesepian berat

Setelah melakukan kategorisasi maka sebagai hasilnya, diketahui bahwa 6 orang responden mengalami *loneliness* tingkat ringan dan 3 orang lainnya mengalami *loneliness* tingkat sedang, pada gambar 1 diperlihatkan 3 baris berwarna biru yang menunjukkan bahwa responden tersebut masuk pada kategori *loneliness* sedang. Subjek wawancara penelitian ini diambil 2 dari 3 responden kategori sedang.

Berikut ini adalah Tabel. 3 di bawah ini, akan diuraikan identitas subjek penelitian,

Tabel 3
Identitas Subjek

Identitas	Subjek I	Subjek II
Nama	N	NK
Agama	Islam	Islam
Usia	32 tahun	20 tahun
Pekerjaan	Swasta	Karyawan rumah makan
Tempat tinggal	LU	A
Lama menjadi ibu tunggal	11 tahun	2,5 tahun
Jumlah anak	1 orang	1 orang

Ciri-ciri *loneliness* menurut Heinrich, L. M. dan Gullone, E. (2006) dibagi menjadi 3 fitur, yang meliputi 1) fitur afektif (*affective features*) yang terdiri dari *desperation*, *depression*, *impatient boredom*, *self-deprecation*, 2) fitur kognitif (*cognitive features*) dan 3) fitur perilaku (*behavioral features*) yang terdiri dari *self-*

absorbed, socially ineffective manner towards others, typically passive when faced with loneliness and stress.

Fitur afektif (*desperation*) terdiri dari perasaan putus asa, panik, tidak berdaya, takut, tanpa harapan, ditinggalkan, dan rentan.

“saya merasa kadang-kadang kalau mau mulai hubungan tu kaya gak pas yaudah” (Subjek I)

“harapannya ya lebih mengerti aja sih sebenarnya dengan kondisi single mother, karena gak semua orang paham mental si ibu, kalau di lingkungan pengennya lebih ngerti aja, ada ngomongan gak enak” (Subjek I)

“ada sih kepikiran untuk ketemu orang lagi, tapi setelah dipikir lebih enak sendiri... Ada keinginan menjalin hubungan lagi sih tapi perlu waktu, takut keulang lagi” (Subjek II)

Fitur afektif (*depression*) terdiri dari perasaan sedih, tertekan, kosong, terisolasi, kasihan pada diri sendiri, melankolis, terasing, dan rindu untuk bersama satu orang yang spesial.

“kalau orang sekitar meninggalkan mungkin bisa depresi kali ya, kalau gak ada support dari mereka atau sikap mereka sama kaya tetangga bisa depresi kali ya” (Subjek I)

“tertekan karena ingat anak seharusnya dia ada ayahnya gitu” (Subjek I)

“sedih itu setiap waktu ingat anak, kalau ada acara di sekolah, dia bilang kenapa sih bu temen-temennya ada ayahnya aku gak ada, saat ini itu masih jadi kesedihan tersendiri buat saya” (Subjek I)

“kok kaya gini, dia ga bisa sama anak terus karena pisah, terus ga ada bapanya, nanti anak nanya gimana jawabnya” (Subjek II)

“kadang ngerasa sedih sampe nangis... alasannya si banyak tergantung kenapa di hari itu” (Subjek II)

Fitur afektif (*impatient boredom*) merasa tidak sabar, bosan, ingin berada di tempat lain, gelisah, marah, dan tidak dapat berkonsentrasi.

“kadang-kadang ke anak juga seperti itu hal-hal yang gak jelas bisa marah” (Subjek I)

“faktor pemicu marahnya gak jelas, kadang yang gak sesuai sama yang saya mau ya marah, kalau dulu diam, kalau sekarang marah, karena kejadiannya berulang terus, bentuk marahnya verbal sama fisik, mukul anak tu pasti” (Subjek I)

“Saya marah sama lagi sama dia itu (mantan suami) karena seusia anak dia gak pernah nafkahn sama sekali, gak pernah negokin juga, jadi si anak gak tau sosok ayah kandungnya siapa gak tau, tiba-tiba datang bilang aku ini ayahmu, dia tau itu orang asing, itu sih gak sukanya” (Subjek I)

“kalau konsentrasi di pekerjaan itu susah, bener-bener saya rasa sih, bener-bener ngeganggu dari setelah cerai sampai sekarang” (Subjek I)

“pernah marah, kalau marah gitu misalnya 1 kerjaan itu biasanya ga saling tegur-teguran, ngeliat mukanya aja males” (Subjek II)

“kalau kumpul sama keluarga itu risih, pengen cepet-cepet pulang kerumah, karena aku ngerasa dibanding-bandingin” (Subjek II)

Fitur kognitif (*cognitive features*) orang yang kesepian dicirikan oleh sikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta gaya atribusi yang merugikan yang dapat mengakibatkan rasa putus asa dan kesia-siaan.

“pernah mau mulai hubungan, tapi yang sudah-sudah itu dibawa sampai sekarang” (Subjek I)

“persepsi saat ini sama laki-laki masih gak bisa fokus mikirnya negatif terus” (Subjek I)

“Ada keinginan menjalin hubungan lagi sih tapi perlu waktu, takut keulang lagi” (Subjek II)

Fitur perilaku (*socially ineffective manner towards others*) menampilkan langkah yang tidak efektif secara sosial kepada orang lain

“penyesalan menjadi single mother itu pas marah aja sih, setelahnya pasti kaya menyesal, sadar ini masalah kecil ko segitunya marahnya” (Subjek I)

“ga mau cerita ke keluarga karena takut disalahin kalo ga sesuai sama penilaian mereka” (Subjek II)

Fitur perilaku (*typically passive when faced with loneliness and stress*) biasanya pasif saat menghadapi kesepian dan stress.

“perlu berapa waktu untuk memaafkan? sampai hari ini sih tidak” (Subjek I)

“cerita ke orang tua biasanya tapi karena orangtua kurang paham yak karena beliau juga gak pernah nglamin jadi ya kurang puas aja” (Subjek I)

“perasaan marah dan sedih sih ada tapi didiamkan aja karena kalo dikeluarin juga percuma” (Subjek II)

1. Latar belakang terjadinya *single mother*

Hal yang me-latarbelakangi terjadinya *single mother* pada kedua responden adalah: pada subjek I diawali dengan emosi suami yang akhirnya berakhir pada tindakan kekerasan dalam rumah tangga pada istri, tidak adanya jalan tengah atau solusi membuat mereka memutuskan untuk bercerai. Pengasuhan dan nafkah anak diberikan kepada istri sepenuhnya yang akhirnya menjadi beban dan rasa kecewa yang harus ditanggung sendirian sampai sekarang. Begitupun pada subjek II diketahui bahwa kekerasan dalam rumah tangga dan juga sifat suami yang tidak bertanggung menjadi faktor mengapa perceraian terjadi. Perceraian ini menyebabkan subjek II mengasuh dan menanggung anaknya seorang diri. Sakit hati dan kekecewaan yang dialami subjek menciptakan rasa belum ingin membuka hati untuk orang lain. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Papalia dkk (2008), bahwa perceraian menimbulkan kekecewaan yang mendalam bagi istri, hilangnya rasa percaya diri, trauma karena perpisahan, dan berbagai masalah lingkungan dan keluarga.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *loneliness*

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *loneliness* pada kedua subjek yaitu, adanya faktor pemicu awal berupa perubahan pada keadaan pernikahan dimana subjek harus bercerai dan menjadi *single mother* serta faktor *loneliness* ini tetap bertahan karena subjek belum memiliki keyakinan yang siap untuk mengambil resiko baru seperti memulai hubungan yang lebih matang kembali. Karakter subjek II yang pemalu juga menjadi faktor yang mempertahankan *loneliness* pada diri subjek. Hal ini seperti Peplau & Perlman yang menyebutkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi *loneliness* yaitu *precipitating factors* dan *predisposing and maintaining factors*.

3. Jenis-jenis *loneliness* yang dialami *single mother*

Jenis *loneliness* yang dialami pada subjek I, yaitu *emotional loneliness* dimana berkaitan dengan hubungan intim yang bersifat romantis yaitu perceraian dengan suami ataupun hubungan dengan keluarga dimana terkadang anggota keluarga

kurang bisa memahami mental yang dialami oleh subjek. Menurut Weis (Artiningsih, dkk., 2021) *emotional loneliness* dibagi menjadi dua yaitu *romantic emotional loneliness* ini berkaitan dengan hubungan intim yang bersifat romantis, lalu *family emotional loneliness* berkaitan dengan hubungan intim dengan keluarga. Sedangkan jenis *loneliness* yang dialami subjek II yaitu mencakup *emotional loneliness* dan *social loneliness* dimana keluarga dan masyarakat sekitar tidak memberikan dukungan serta bantuan emosional kepada subjek. Subjek juga berkata bahwa terkadang keluarga menyebut dirinya tidak becus menjadi orang tua, dan subjek merasa dikucilkan serta tidak dihargai di keluarga besarnya.

KESIMPULAN

Menjadi *single mother* akibat perceraian mendorong para *single mother* di Indonesia memegang beban sebagai kepala rumah tangga dan bertanggung jawab atas keluarganya. Permasalahan yang sering dialami oleh *single mother* yaitu *loneliness*. *Loneliness* atau kesepian didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki. Berdasarkan hasil data dan analisis melalui *screening*, observasi serta wawancara mendalam (*deep interviewing*) dari 2 subjek menunjukkan adanya *loneliness* diketahui dari ciri-ciri *loneliness* (Heinrich, L. M., & Gullone, E., 2006) dibagi menjadi 3 fitur, yang meliputi 1) fitur afektif (*affective features*) yang terdiri dari *desperation, depression, impatient boredom, self-deprecation*, 2) fitur kognitif (*cognitive features*) dan 3) fitur perilaku (*behavioral features*) yang terdiri dari *self-absorbed, socially ineffective manner towards others, typically passive when faced with loneliness and stress*, dan dari 2 subjek mengalami aspek ciri-ciri tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan penelitian ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada Kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Rahmi Fauzia, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing kami dalam menyelesaikan penelitian ini dan

juga kepada subjek yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada teman-teman yang telah bekerjasama dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffatunnisa, N., & Sundari, A. R. (2021, June). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 52-64).
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066.
- Deckx, L., van den Akker, M., Buntinx, F., & van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, health & medicine*, 23(8), 899-916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695-718.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2021). Profil Perempuan Indonesia 2021 [Adobe Digital Editions version]. ISSN 2089-3515.
- Lazarus, R. S., & Folkman, J. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2019). Ketangguhan Pribadi orang tua tunggal: studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 4(1), 11
- Peplau, L.A. & Perlman, D. 1982. Perspectives on Loneliness. In L.A. Peplau & D. Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of Loneliness. *Acta Bio Medica Atenei Parmensis*, 89(2), 302-314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.74>.

LAMPIRAN**Lampiran 1. Alat Ukur. UCLA Loneliness Scale Version 3**

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang -kadang	Selalu
1	Seberapa sering Anda merasa cocok dengan orang-orang di sekitar Anda?				
2	Seberapa sering Anda merasa tidak memiliki teman?				
3	Seberapa sering Anda merasa tidak ada seseorang pun yang dapat Anda mintai tolong?				
4	Seberapa sering Anda merasa sendiri?				
5	Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok teman-teman Anda?				
6	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda memiliki banyak persamaan dengan orang-orang di sekitar Anda?				
7	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak dekat dengan orang lain?				
8	Seberapa sering Anda merasa bahwa hobi dan ide Anda tidak sama dengan orang-orang di sekitar Anda?				
9	Seberapa sering Anda merasa ramah dan bersahabat?				
10	Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain?				

- 11 Seberapa sering Anda merasa ditinggalkan?
 - 12 Seberapa sering Anda merasa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti?
 - 13 Seberapa sering Anda merasa tak satupun orang mengenal Anda dengan baik?
 - 14 Seberapa sering Anda terisolasi dari orang lain?
 - 15 Seberapa sering Anda dapat menemukan teman ketika Anda membutuhkannya?
 - 16 Seberapa sering Anda merasa bahwa ada seseorang yang benar-benar dapat mengerti Anda?
 - 17 Seberapa sering Anda merasa malu?
 - 18 Seberapa sering Anda merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda, tetapi tidak bersama Anda?
 - 19 Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang dapat Anda ajak bicara (ngobrol)?
 - 20 Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang dapat Anda minta tolong?
-

Lampiran 2. *Panduan Wawancara*

Faktor yang mempengaruhi Loneliness	Precipitating Factors	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana awal mula Anda merasakan kesepian? 2. Apa yang sebenarnya Anda butuhkan atau inginkan sehingga Anda merasa kesepian? 3. Apa alasan Anda membutuhkan atau menginginkan hal tersebut?
	Predisposing and maintaining factors	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam keseharian, apa yang membuat anda kadang merasa sendiri? 2. Anda lebih nyaman melakukan kegiatan sehari-hari itu sendiri atau perlu ada yang membantu? 3. Bagaimana perasaan anda ketika sedang di luar bersama orang-orang yang anda kenal?
	Budaya	Bagaimana respon keluarga terhadap anda dari awal hingga sekarang menjadi single mother?
	Usia	Bagaimana perasaan anda dalam beberapa tahun belakangan ini?
	Gender	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda menerima tuntutan peran sebagai kepala keluarga yang ikut serta bertanggung jawab menafkahi keluarga? 2. Dalam menjalankan peran sebagai orang tua tunggal, apa yang membuat anda tertekan? 3. Apa saja yang membuat anda merasa sepi saat menjadi single mother?
Ciri-ciri Loneliness	Afektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Desperation</i> <ol style="list-style-type: none"> a. Apa harapan anda terhadap orang-orang di sekitar anda? b. Bagaimana tanggapan anda mengenai memperhatikan sesuatu untuk menghindari bahaya?

- c. Bagaimana perasaan anda ketika orang lain berusaha meninggalkan anda?

2. *Depression*

- a. Dalam kehidupan, hal apa yang membuat anda merasa sedih?
- b. Seberapa lama kesedihan tersebut anda rasakan?
- c. Bagaimana perasaan anda ketika berkumpul banyak orang?
- d. Seberapa sering dalam seminggu anda berkumpul banyak orang tersebut?
- e. Seberapa sering anda merasakan marah/emosi ketika bersama dengan orang lain? Dalam hal apa rasa emosi tersebut?

3. *Impatient boredom*

- a. Ketika menginginkan sesuatu dan belum bisa segera tercapai bagaimana perasaan anda?
- b. Menurut anda, hal apa yang membuat anda sangat marah? Seberapa sering hal tersebut terjadi?

4. *Self-deprecation*

- a. Menurut anda, hal apa saja yang membuat anda merasa menyesal? Seberapa sering perasaan tersebut muncul?
- b. Menurut anda bagaimana kualitas konsentrasi yang anda miliki? Tolong dijelaskan

Kognitif

1. Bagaimana perasaan atau pemikiran anda terhadap diri anda sendiri selama menjadi *single-parent*?

2. Tolong ceritakan bagaimana pemikiran dan perasaan anda terhadap masyarakat di lingkungan sekitar anda?

Perilaku

1. *Self-absorbed*
 - a. Dalam kehidupan, apakah anda peduli dengan orang-orang di lingkungan anda atau lebih fokus dengan aktivitas anda sendiri?
 - b. Apa yang akan anda lakukan apabila ada orang yang anda kenal merasa sedih atau sedang dalam masalah? tolong jelaskan mengapa anda melakukan itu
 - c. Apakah anda akan menolong orang yang sedang dalam masalah walaupun itu tidak menguntungkan anda?
 2. *Socially ineffective manner towards others*
 - a. Apakah anda merasa menjauh dari kegiatan sosial di masyarakat?
 - b. Apakah anda aktif mengikuti kegiatan di masyarakat? jelaskan mengapa
 3. *Typically passive when faced with loneliness and stress.*
 - a. Apa yang anda lakukan ketika merasa bosan atau kesepian? tolong ceritakan kenapa anda melakukan hal itu
 - b. Apakah anda pernah menceritakan perasaan anda kepada orang lain atau curhat kepada orang lain?
 - c. Apakah anda pernah meminta saran kepada orang lain?
-

ASESMEN DAN RANCANGAN INTERVENSI *FRIENDSHIP QUALITY* PADA DEWASA AWAL

Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah^{1*}, Noor Madania Makiah², Sitti Masruroh³, dan
Hafizh Gustama⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: gustirynada15@gmail.com

Abstrak

Friendship quality yang buruk akan membawa kerugian pada individu serta akan menimbulkan perasaan diri negatif hingga kesepian. Perasaan diri negatif dan kesepian dalam hubungan pertemanan akan mengarah kepada *isolation* yang dapat mengakibatkan tidak tercapainya tugas perkembangan dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *friendship quality* pada dewasa awal untuk menentukan rancangan intervensi yang tepat terkait *friendship quality*. Pada penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *google form* dengan menggunakan skala *Friendship Qualities Scale* dari Bukowski, dkk. (1994) yang telah diadaptasi oleh Elizar (2019). Subjek penelitian ini berjumlah 90 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang telah memasuki masa dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 1 orang yang termasuk kedalam kategori rendah (1,1%), kategori sedang sebanyak 42 orang (46,7%) dan yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 47 orang (52,2%).

Kata kunci: asesmen, rancangan intervensi, *friendship quality*, dewasa awal

Abstract

Poor friendship quality will bring harm to the individual and will lead to negative feelings of self to loneliness. Feelings of negative self and loneliness in friendship will lead to isolation which can result in not achieving early adult developmental tasks. This study aims to determine how the picture of friendship quality in early adulthood to determine the appropriate intervention design related to friendship quality. In this study, the research method used is a quantitative research method with online data retrieval via Google Form using the Friendship Qualities Scale from Bukowski et al. (1994) which

has been adapted by Elizar (2019). The subjects of this study were 90 people with male and female gender who had entered early adulthood with an age range of 18-40 years. The results showed that there was 1 person who was included in the low category (1.1%), in the medium category there were 42 people (46.7%) and in the high category there were 47 people (52.2%).

Keyword: *assessment, intervention design, friendship quality, dewasa awal*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju masa dewasa (Santrock, 2011). Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun hingga 40 tahun. Masa dewasa awal ini merupakan fase penyesuaian diri terhadap kehidupan dan harapan yang baru. Dalam fase ini, individu akan dihadapkan dengan masa yang penuh masalah dan ketegangan emosional, muncul periode isolasi sosial, periode komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai, dan lain sebagainya, tetapi di sisi lain individu pada tahap ini dapat belajar menerima dan bertanggung jawaban yang lebih berat (Putri, 2019). Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Menurut Havighurst (Monks, dkk., 2001), tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan. *Friendship quality* mengandung angka penjelasan yang berbeda antara satu individu dan lain, mulai dari hubungan biasa hingga ikatan yang lebih dalam. Memiliki teman yang pengertian juga dapat membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Individu yang mempercayai teman-teman mereka dan menginginkan untuk berbagi cerita dengan mereka cenderung rendah stres dibandingkan dengan individu yang hanya memendam masalah sendirian. Individu yang memiliki hubungan pertemanan dapat mendiskusikan masalah untuk menemukan solusi terbaik. Kesederhanaan juga cenderung membuat individu lebih nyaman dengan teman-teman mereka (Burk & Laursen, 2005). Melihat dari segi pentingnya aspek sosial dan hubungan sosial pada dewasa awal yang juga dapat mempengaruhi masalah dan tugas perkembangan pada masa dewasa awal khususnya mengenai *friendship quality*, maka penelitian ini

dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran *friendship quality* pada dewasa awal agar dapat memberikan intervensi yang tepat terhadap masalah yang didapat.

Tinjauan Literatur

Friendship quality

Friendship quality adalah sebuah tingkat atau penilaian baik dan buruknya suatu hubungan serta kepuasan masing-masing individu dalam pertemanan. *Friendship quality* yang tinggi atau baik ditandai dengan tingginya tingkat keakraban, perilaku tolong-menolong, keintiman, keakraban, loyalitas, dan perilaku positif lainnya. Sedangkan *friendship quality* yang rendah atau buru ditandai dengan tingginya tingkat konflik, persaingan dan bentuk perilaku negatif lainnya. Menurut Berndt (2002), kualitas pertemanan adalah tingginya tingkat perilaku tolong-menolong, keintiman, keakraban, loyalitas, dan perilaku positif lainnya, serta rendahnya tingkat konflik, persaingan, dan bentuk perilaku negatif lainnya sehingga kualitas pertemanan mempengaruhi keberhasilan remaja dalam berinteraksi dengan teman sebaya. *Friendship quality* secara umum digunakan untuk menggambarkan sifat persahabatan dan kualitas interaksi antara orang-orang. Orang dengan tingkat *friendship quality* yang tinggi pada umumnya lebih kompeten, memiliki penyesuaian diri yang baik, memiliki harga diri yang tinggi, dan tingkat kebahagiaan yang tinggi pula (Keefe & Berndt, 1996). Terdapat beberapa aspek dalam *friendship quality* menurut Bukowski, dkk., (1996) yaitu *companionship, conflict, help, security* dan *closeness*.

Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju masa dewasa (Santrock, 2011). Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun hingga 40 tahun. Masa dewasa awal ini merupakan fase penyesuaian diri terhadap kehidupan dan harapan yang baru. Pada fase ini, individu akan dihadapkan dengan masa yang penuh masalah dan ketegangan emosional, muncul periode isolasi sosial, periode komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai, dan lain sebagainya, tetapi disisi lain individu pada tahap ini dapat belajar menerima dan bertanggung jawaban yang lebih berat (Putri, 2019). Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Menurut Havighurst (Monks, dkk., 2001) tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab

sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan.

Hurlock (1996) mendefinisikan orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Hurlock (1996) juga menjelaskan masa dewasa awal dimulai dari pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru, dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru. Dewasa awal adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap terjun ke dalam bagian dari masyarakat yang memiliki tanggung jawab sendiri atas hidupnya yang dimulai dari umur 18 sampai dengan 40 tahun dan diharapkan mampu secara fisik, intelektual, dan psikologisnya dalam memenuhi tanggung jawabnya dalam bermasyarakat.

Menurut Santrock (2011) bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan. Secara fisik, seorang dewasa awal menunjukkan penampilan yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif.

METODE

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 90 orang dengan kriteria, yakni (1) Laki-laki atau perempuan berusia 18-40 tahun dan (2) bersedia mengikuti penelitian dengan menjawab kuesioner. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *Purposive Sampling*.

Pengukuran

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *Friendship quality* pada penelitian ini adalah skala *Friendship quality scale* yang disusun oleh Bukowski, dkk. (1994) dan telah diadaptasi oleh Elizar (2019) yang terdiri dari 23 aitem dengan 5 sub skala yang mengukur aspek positif kualitas persahabatan, yaitu *companionship*, *help*, *security*, *closeness*, dan salah satu aspek negatif dari persahabatan, yaitu *conflict*. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,71 dan 0,86.

Teknik Analisis data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis data statistik deskriptif dan juga pengkategorisasian dari hasil data yang diperoleh. Teknik ini dilakukan dengan tujuan menganalisis dan menggambarkan objek yang diteliti dengan menggunakan data sampel. Kemudian dilakukan pengkategorisasian yang bertujuan untuk menempatkan partisipan kedalam beberapa kelompok kategorisasi, yaitu yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang tinggi, sedang, dan rendah.

HASIL

Tabel 1
Hasil Kategorisasi Data Friendship Quality

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	1	1.1	1.1	1.1
	Sedang	42	46.7	46.7	47.8
	Tinggi	47	52.2	52.2	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif kategorisasi dengan menggunakan SPSS 21 untuk mengetahui tingkat *friendship quality* pada dewasa awal di Indonesia, dari 90 partisipan yang menjawab kuesioner didapatkan 1 orang yang termasuk kedalam kategori rendah (1,1%), pada kategori sedang sebanyak 42 orang (46,7%) dan yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 47 orang (52,2%).

DISKUSI

Friendship quality adalah sebuah tingkat atau penilaian baik dan buruknya suatu hubungan serta kepuasan masing-masing individu dalam pertemanan. *Friendship*

quality yang tinggi atau baik ditandai dengan tingginya tingkat keakraban, perilaku tolong-menolong, keintiman, keakraban, loyalitas, dan perilaku positif lainnya. Sedangkan *friendship quality* yang rendah atau buruk ditandai dengan tingginya tingkat konflik, persaingan, dan bentuk perilaku negatif lainnya. *Friendship quality* menjadi salah satu hal penting jika dikaitkan dengan masa awal dikarenakan perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Pada masa ini, individu akan dihadapkan dengan masa yang penuh masalah dan ketegangan emosional, muncul periode isolasi sosial, periode komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai, dan lain sebagainya. Pada masa dewasa awal ini pula penentuan relasi sangat memegang peranan penting.

Setelah dilakukan penelitian terhadap sampel dengan kriteria laki-laki atau perempuan yang memasuki masa dewasa awal, yaitu yang berusia 18-40 tahun sebanyak 90 orang, maka didapatkan hasil penelitian menunjukkan 1 orang yang termasuk kedalam kategori rendah (1,1%), kategori sedang sebanyak 42 orang (46,7%) dan yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 47 orang (52,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dari penelitian ini memiliki *friendship quality* yang tinggi ditunjukkan dengan 52,5% dari total partisipan berada pada kategori tinggi. Satu orang partisipan yang berada pada kategori rendah tersebut merupakan seorang laki-laki berusia 20 tahun. Hal ini berkaitan dengan penelitian luar negeri mengenai perbedaan tingkat *friendship quality* berdasarkan jenis kelamin dilakukan oleh Morton J. Mendelson dan Frances E. Aboud (1999). Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa dibandingkan dengan pria, wanita memiliki tingkat perasaan positif yang lebih tinggi untuk sahabat dan kepuasan persahabatan yang lebih tinggi, dan mereka menilai sahabat mereka lebih tinggi dari keenam fungsi pertemanan, yang konsisten dengan temuan sebelumnya (Wright, 1988).

Seseorang dengan tingkat *friendship quality* yang baik ditandai dengan tingginya tingkat keakraban, perilaku tolong-menolong, keintiman, keakraban, loyalitas, dan perilaku positif lainnya. Tingkat *friendship quality* yang tinggi akan berpengaruh positif terhadap kehidupan individu tersebut. Hal tersebut disebutkan dalam penelitian Kaparang, G. J. dan Himawan, K. K. (2022) mengenai "Isolasi atau Integrasi Sosial: Peran Kualitas Pertemanan dalam Menunjang Kepuasan Hidup Dewasa Muda Lajang di Indonesia", terdapat kesimpulan yang menunjukkan bahwa kualitas pertemanan yang baik berperan signifikan, setidaknya sebesar 49.4%, terhadap kepuasan hidup lelaki lajang di Indonesia. Oleh karena itu, dengan hasil penelitian 90 orang partisipan

yang menunjukkan banyak partisipan yang memiliki tingkat *friendship quality* yang tinggi maka perlu untuk terus dijaga dan diseimbangkan nilainya agar tidak menjadi rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hanya terdapat 1 orang dari 90 orang yang memiliki tingkat *friendship quality* yang rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *friendship quality* yang tinggi sehingga nilai tersebut perlu untuk dijaga dan terus ditingkatkan lagi bagi individu masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada dosen pembimbing kami Ibu Dwi Nur Rachmah, S.Psi., M.A yang telah membimbing kami dalam melaksanakan penelitian ini serta seluruh partisipan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7–10.
- Bukowski, W.M., Newcomb, A.F., Hartup, W.W. (1996). *The Company They Keep : Friendships In Childhood And Adolescence*. USA: Cambridge University Press
- Burk, W. J., & Laursen, B. (2005). Adolescent perceptions of friendship and their associations with individual adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 156–164
- Elizar, L. J. A. (2019). *Pengaruh Kualitas Pertemanan Terhadap Perilaku Anti Sosial Remaja Yang Bermasalah Dimoderasi Oleh Kelekatan Pada Orang Tua* (Doctoral dissertation, Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Franz J. Monks ; A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*.
- Havighurst, Robert. J. (1953). *Human Development and Education*. New York : Longmans, Green & Co
- Hurlock, E.B. (1996). *Developmental Psychology, A Life-Span Approach, Fifth Edition*. Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Kaparang, G. J., & Himawan, K. K. (2022). Isolasi atau Integrasi Sosial: Peran Kualitas Pertemanan dalam Menunjang Kepuasan Hidup Dewasa Muda Lajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 10(2), 131-146.
- Keefe, K., & Berndt, T. J. (1996). Relations of friendship quality to self-esteem in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 16(1), 110–129.
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(2), 130.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.
- Wright, B. A. (1988). Attitudes and the Fundamental Negative Bias: Conditions and Corrections. In H. E. Yucker (Ed.), *Attitudes toward Persons with Disabilities* (pp. 3-21). New York: Springer.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Friendship Quality

No	Pernyataan	Tidak pernah	Tidak terlalu sering	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Saya dan teman saya menghabiskan waktu senggang bersama.					
2.	Teman saya memikirkan berbagai hal yang menyenangkan untuk dilakukan bersama.					
3.	Saya dan teman saya saling mengunjungi rumah masing-masing setelah berkegiatan (mis : kuliah/bekerja) dan di akhir minggu.					

4. Saya dan teman-teman kadang duduk bersama dan membicarakan tentang kuliah, pekerjaan, olahraga, dan hal-hal lain yang kita sukai.
5. Saya terlibat berkelahian dengan teman saya.
6. Teman-teman saya mengganggu saya walaupun saya meminta mereka untuk tidak melakukan itu.
7. Saya dan teman saya suka berdebat.
8. Saya dan teman saya saling tidak setuju dalam banyak hal.
9. Jika saya lupa membawa bekal atau uang saku, teman saya akan meminjamkan uangnya pada saya.
10. Teman saya membantu saya jika saya dalam kesulitan.
11. Teman saya akan menolong saya jika saya membutuhkan pertolongan.
12. Jika ada yang mengganggu saya, teman saya akan menolong saya.
13. Teman saya akan menjaga saya jika ada orang lain yang menyebabkan masalah bagi saya.
14. Jika saya memiliki masalah dirumah atau dikampus/pekerjaan, Saya menceritakannya pada teman saya.
15. Jika ada suatu masalah yang mengganggu, saya menceritakannya pada teman saya walaupun masalah tersebut tidak dapat saya ceritakan pada orang lain.
16. Walaupun saya sudah meminta maaf setelah berkelahi dengan teman, tetapi teman saya masih tetap marah pada saya.

17. Jika diantara saya atau teman saya melakukan sesuatu yang dapat menyinggung satu sama lain, kami dapat dengan mudah berbaikan kembali.
 18. Jika saya dan teman saya saling adu argumen, maka hanya dengan meminta maaf kami akan kembali baik baik saja.
 19. Jika teman saya pindah ke kota lain, saya akan merindukannya.
 20. Saya merasa bahagia jika saya bersama teman-teman saya.
 21. Saya memikirkan teman saya, bahkan ketika saya tidak bersamanya.
 22. Ketika saya berhasil pada suatu bidang tertentu, teman saya akan ikut berbahagia.
 23. Kadang teman saya melakukan sesuatu yang berarti untuk saya atau membuat saya merasa spesial.
-

RANCANGAN INTERVENSI TERHADAP RENDAHNYA KEPUASAN PERNIKAHAN PADA ISTRI PERTAMA DALAM HUBUNGAN PERNIKAHAN POLIGAMI

Hanifa Aisha^{1*}, Miftahul Zannah², Nadia Fachroni³, Pavita Avissa⁴, dan Yosua Febri
Kamanang⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru,
Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914120017@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Kepuasan pernikahan merupakan perasaan subjektif yang dirasakan pasangan suami istri dengan mempertimbangkan aspek dalam hubungan perkawinan seperti bahagia, puas, serta pengalaman-pengalaman menyenangkan bersama pasangan dalam pernikahan. Pernikahan poligami adalah bentuk pernikahan dimana seorang suami memiliki lebih dari satu istri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran kepuasan pernikahan pada istri pertama dalam pernikahan poligami, serta untuk mengetahui rancangan intervensi yang tepat terhadap rendahnya tingkat kepuasan pernikahan pada istri pertama dalam pernikahan poligami. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan dokumentasi, yang dilakukan terhadap subjek yaitu istri pertama yang menjalani pernikahan poligami lebih dari 5 tahun. Berdasarkan studi literatur yang sudah dilakukan antara Sabarine et al. (2005) dan Maryani (2018) memiliki perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti terdahulu. Hal ini menyimpulkan adanya perbedaan kepuasan pernikahan pada istri pertama dalam pernikahan poligami.

Kata Kunci: Pernikahan, Kepuasan Pernikahan, Pernikahan Poligami, Istri Pertama

Abstract

Marital satisfaction is a subjective feeling felt by married couples by considering aspects of the marital relationship such as happiness, satisfaction, and pleasant experiences with partners in marriage. Polygamous marriage is a form of marriage in which a husband has more than one wife. The purpose of this study was to describe

the marital satisfaction of the first wife in a polygamous marriage, and to determine the appropriate intervention design for the low level of marital satisfaction of the first wife in a polygamous marriage. The method used in this study uses a qualitative method using a case study approach. The instruments used in this study were interviews and documentation, which were conducted on the subject, namely the first wife who underwent a polygamous marriage for more than 5 years. Based on the literature study that has been done between Sabarine et al. (2005) and Maryani (2018) have different results of research conducted by previous researchers. This concludes that there are differences in marital satisfaction for the first wife in polygamous marriages.

Keywords: Marriage, Marriage Satisfaction, Polygamous Marriage, First Wife.

PENDAHULUAN

Pernikahan poligami adalah bentuk pernikahan di mana seorang suami memiliki lebih dari satu istri (Merdu & Sihombing, 2016). Umumnya seorang perempuan selalu berharap bahwa ia akan dinikahi oleh seorang laki-laki yang mencintainya sepenuh hati dan berharap bahwa suaminya tidak akan menikah lagi dengan perempuan lain (Maryani, 2018). Berdasarkan data Direktorat Peradilan tercatat beberapa perkara pernikahan poligami, seperti pada tahun 1999 terdapat 1.151 perkara, tahun 2001 terdapat 1.130 perkara, tahun 2005 terdapat 989 perkara terkait izin melakukan pernikahan poligami di Pengadilan Agama seluruh Indonesia. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa fenomena pernikahan poligami sudah banyak terjadi. Pernikahan poligami di Indonesia bisa terjadi pada siapa saja dari berbagai kalangan (Maryani, 2018). Indonesia sendiri membolehkan seorang laki-laki untuk melakukan pernikahan poligami, tetapi harus memenuhi syarat serta ketentuan yang sudah ditetapkan untuk mendapatkan izin berpoligami dari pengadilan. Indonesia sudah mengatur tentang ketentuan poligami dalam Undang-Undang Perkawinan. Ketentuan tentang poligami dalam Undang-Undang Perkawinan terdapat dalam Pasal 4 ayat (1) dan (2). Adanya ketentuan ini sebagai bentuk respon positif untuk mengatur seorang suami yang ingin menikah dengan lebih dari satu orang istri.

Pada tahun 2006 masyarakat dikejutkan dengan berita pernikahan poligami yang dilakukan oleh Ustadz kondang, K.H. Abdullah Gymnastiar atau yang biasa dikenal Aa Gym. Aa Gym yang telah memiliki satu orang istri dan tujuh anak dari istrinya tersebut kembali menikah lagi dengan perempuan lain. Aa Gym menyatakan bahwa ia melakukan poligami untuk mengikuti *sunnah* Rasul. Saat dimintai

keterangan oleh awak media, istri pertama Aa Gym, Teh Ninih mengaku ikhlas dengan keputusan suaminya untuk menikah lagi dengan perempuan lain, yaitu Teh Rini. Meskipun mengaku ikhlas Teh Ninih juga membenarkan bahwa ia merasa kecewa dengan keputusan yang diambil suaminya tersebut. Berdasarkan studi awal yang dilakukan dalam penelitian Sabarin, dkk. (2005), terdapat istri yang menyatakan tidak puas dengan pernikahannya karena merasa suami belum bisa berlaku adil kepada istri-istrinya seperti dalam pembagian waktu menginap, rekreasi bersama, komunikasi yang tidak lancar, kekurangan ekonomi dan adanya konflik dengan keluarga sendiri. Fenomena lain terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Abror (2016). Dalam penelitian tersebut didapatkan fakta bahwa kondisi rumah tangga subjek tidak harmonis. Konflik diawali dari subjek yang menikah lagi tanpa mendapatkan izin dari istri pertamanya, hingga terjadi perselisihan antara istri pertama dan istri kedua. Perselisihan tersebut terjadi karena kecemburuan, iri hati, dan merasa kurang adil dalam pembagian waktu.

Pasangan yang memutuskan untuk menikah selalu memiliki banyak tujuan baik yang nantinya diharapkan bisa dicapai bersama, salah satunya adalah kebahagiaan dan kepuasan dalam pernikahan. Dalam pernikahan banyak aspek penting yang dapat menjamin keberlangsungan rumah tangga, salah satunya adalah kepuasan pernikahan, seperti yang disebutkan oleh Burgess dan Locke (1960) kepuasan pernikahan merupakan aspek penting dalam keberhasilan pernikahan. Munculnya ketidakpuasan pernikahan menjadi sorotan karena dalam hubungan poligami seorang istri yang telah memutuskan untuk menjalani kehidupan pernikahan poligami mau tidak mau harus menyesuaikan diri dengan kehidupan pernikahan baru mereka di mana suami bukan lagi hanya miliknya sendiri melainkan milik istri dari suaminya yang lain (Maryani, 2018).

Adanya ketidakpuasan dalam pernikahan poligami memungkinkan untuk memprediksi kebutuhan dalam pernikahan yang dipenuhi dan tidak terpenuhi oleh masing-masing pasangan. Istri sebagai bagian dari pernikahan selayaknya mendapatkan haknya sebagai istri. Hak perempuan untuk mendapatkan kehidupan yang aman dan menjadikan keluarga yang *sakinah mawaddah warahmah* sesuai dengan tujuan perkawinan (Hikmah, 2012). Berdasarkan pemaparan beberapa peristiwa disana maka peneliti merasa penting untuk melakukan asesmen serta merancang intervensi agar dapat meningkatkan kepuasan pernikahannya.

Tinjauan Literatur

Kepuasan Pernikahan

Kepuasan pernikahan merupakan perasaan subjektif yang dirasakan pasangan suami istri dengan mempertimbangkan aspek dalam hubungan perkawinan seperti perasaan bahagia, puas, serta pengalaman-pengalaman menyenangkan bersama pasangan dalam pernikahan (Fowers & Olson, 1989).

Fowers dan Olson (1989) mengemukakan sepuluh aspek dalam kepuasan pernikahan, diantaranya adalah

1. *Communication* (komunikasi), aspek ini berfokus pada bagaimana perasaan dan sikap individu dalam berkomunikasi dengan pasangan. Tertuju pada tingkat kenyamanan pasangan suami istri dalam berbagi dan menerima informasi emosional dan kognitif.
2. *Personality issue* (isu kepribadian), persepsi individu terhadap kepribadian pasangan. Aspek ini dilihat dari bagaimana individu menghargai perilaku-perilaku dan tingkat kepuasan yang dimiliki terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan kepribadian pasangannya.
3. *Equalitarian roles* (kesetaraan peran), perasaan dan sikap individu terhadap peran yang dimilikinya (seperti pekerjaan, tugas rumah, seks dan peran sebagai orang tua) dalam kehidupan pernikahan dan keluarga.
4. *Conflict resolution* (resolusi konflik), aspek ini berisi persepsi pasangan tentang eksistensi dan penyelesaian konflik dalam hubungan mereka, dimana berfokus pada keterbukaan pasangan terhadap isu-isu dalam hubungan dan bagaimana strategi-strategi untuk menyelesaikan masalah seperti menghentikan argumen, saling menghargai dan mendukung, dan membangun kepercayaan satu sama lain.
5. *Financial management* (pengaturan keuangan), berfokus pada bagaimana pasangan mengelola keuangan mereka, membelanjakan uang mereka dan bagaimana perhatian mereka terhadap keputusan finansial.
6. *Leisure activities* (aktivitas di waktu luang), aspek ini berisi pasangan memilih kegiatan yang merefleksikan aktivitas sosial dan personal untuk menghabiskan waktu senggang bersama pasangan.
7. *Sexual relationship* (hubungan seksual), mengukur perasaan pasangan terhadap hubungan seksual dan afeksi mereka. Aspek ini merujuk pada sikap individu terhadap isu-isu seksual, perilaku seksual dan kesetiaan.

Ketidakesuaian seksual dalam hubungan seringkali menjadi penyebab konflik dan ketidakbahagiaan.

8. *Children and marriage* (anak dan pernikahan), berisi perasaan dan sikap dalam mengasuh dan membesarkan anak, termasuk cara pendisiplinan, harapan, perencanaan masa depan anak, dan pengaruh anak dalam hubungan pernikahan.
9. *Family and friends* (keluarga dan teman), aspek ini merujuk pada perasaan individu akan hubungannya dengan anggota keluarga dan keluarga pasangan, teman-teman, serta berisi harapannya untuk mendapatkan kenyamanan dalam menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman.
10. *Religious orientation* (orientasi agama), berisi kepercayaan terhadap agama dan pengaruhnya pada hubungan pernikahan.

Pernikahan Poligami

Poligami berasal dari bahasa Yunani, yaitu pecahan dari kata “*poly*” yang berarti banyak, dan “*gamein*” yang berarti pasangan, kawin, atau perkawinan. Jadi, poligami adalah suatu perkawinan yang seorang suami mempunyai lebih dari seorang istri dalam waktu bersamaan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, dijelaskan bahwa poligami adalah perkawinan yang salah satu pihak mengawini beberapa orang dalam waktu bersamaan. Pernikahan poligami sendiri didefinisikan sebagai pernikahan seorang laki-laki dengan lebih dari satu orang perempuan dalam waktu yang bersamaan (Mawardah & Rostanti, 2018).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode kualitatif. Bogdan & Taylor (dalam Moleong, 1993) menjelaskan bahwa metodologi kualitatif adalah sebuah prosedur penelitian yang menghasilkan sebuah data deskriptif yaitu berupa kata-kata yang tertulis maupun lisan dari orang-orang serta perilaku yang sedang diamati. Penelitian kualitatif ini dilakukan pada sebuah kondisi yang alamiah dan bersifat penemuan. Dalam melakukan penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen kunci. Alasan pemilihan metode kualitatif dalam penelitian ini adalah karena dinilai sangat cocok bagi peneliti untuk menggali data menggunakan metode ini. Dimana peneliti dalam melakukan penelitiannya harus memiliki bekal berdasarkan teori yang diambil serta memiliki wawasan yang luas sehingga bisa

mengajukan pertanyaan, menganalisis dan mengkonstruksikan sebuah objek penelitian yang diteliti sehingga menjadi lebih jelas. Dalam penelitian ini juga lebih menekankan pada sebuah makna dan nilai yang terkait didalamnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Ghony & Almanshur (dalam Murdiyanto, 2020) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan sebuah kehidupan subjek dalam kehidupannya yang dianggap menarik serta unik oleh orang lain. Selain itu Lincoln & Guba (1985) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan sebuah penelitian yang sangat mendalam serta mendetail tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan subjek dalam sebuah penelitian. Berdasarkan penjelasan tersebut yang membuat peneliti memilih pendekatan studi kasus ini lebih tepat digunakan dalam penelitian ini. Karena dalam menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam waktu dan kegiatan (program, event, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode waktu tertentu. Selain itu alasan utamanya yaitu karena studi kasus ini dalam pengambilan data berdasarkan wawancara, observasi dan arsip atau melakukan dokumentasi.

Partisipan

Subjek dari penelitian ini adalah istri pertama dalam pernikahan poligami. Lokasi tempat tinggal subjek adalah di Banjarmasin.

Instrumen Asesmen

Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan dokumentasi. Wawancara yang digunakan untuk mengetahui lebih lanjut untuk mengukur kepuasan pernikahan pada istri pertama yang dipoligami. Wawancara yang dilakukan pada subjek menggunakan *guide* wawancara yang disusun berdasarkan aspek kepuasan pernikahan oleh Fowers & Olson (1993). Sedangkan untuk studi dokumentasi merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar (foto), dan karya-karya monumental, yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian (Nilamsari, 2014). Fungsi dari studi dokumentasi adalah sebagai instrumen guna memperkuat data yang didapat dari hasil wawancara. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat perekam, catatan transkrip wawancara, foto-foto kegiatan penggalian data, dan postingan subjek di media sosialnya.

Teknik Analisis Data

Dalam melakukan teknik analisis data maka peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Dimana penelitian ini senantiasa melihat realitas sosial dalam konteks apa yang terjadi dan mengapa sesuatu itu terjadi di masyarakat. Selanjutnya, penelitian kualitatif memberikan solusi, pendekatan ataupun strategi yang dapat ditempuh berdasarkan fenomena yang sedang dipelajari atau diteliti. Analisa data dalam penelitian kualitatif merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data dengan cara mengatur data, mengorganisasikannya ke dalam suatu kategori, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan dari hasil pengumpulan data yang diperoleh dari narasumber (Sugiyono, 2017). Keempat fase tersebut dilakukan semasa pengumpulan data masih berlangsung secara interaktif dalam proses siklus dan berlangsung sampai tuntas, sehingga data yang ditemukan sudah jenuh (Herdiansyah, 2015). Analisis data dilakukan sejak awal penelitian akan memudahkan peneliti dalam menerapkan strategi yang akan digunakan dalam mengumpulkan data atau informasi baru selanjutnya.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek L memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang rendah dalam pernikahannya. Subjek L telah menikah dengan suaminya sejak 10 tahun yang lalu dan dikaruniai tiga orang anak, dua anak laki-laki dan satu orang anak perempuan. Suami L tidak pernah mengkomunikasikan perihal keinginannya untuk menikah lagi atau berpoligami. Pada tahun ke-9 suami subjek L diketahui menjalin asmara dengan perempuan lain. Pernikahan suami subjek L dengan istri kedua pun diketahui oleh subjek L melalui kabar dari tetangga mereka. Suami subjek L tidak pernah mengakui pernikahannya dengan istri keduanya kepada subjek L.

Keputusan suami subjek L untuk menikah lagi memberikan dampak pada pernikahannya dengan subjek L. Sejak adanya indikasi pernikahan suami subjek L dan istri keduanya, pernikahan subjek L mulai mengalami berbagai permasalahan. Sebelumnya subjek L memberikan keterangan bahwa suaminya merupakan seorang yang bertanggung jawab, selama berpacaran biaya sekolah subjek L ditanggung oleh suami subjek L. Namun setelah pernikahan, watak suami subjek L berubah, ia menjadi orang yang tidak komunikatif dan tidak bertanggung jawab secara penuh.

Setelah diberikan asesmen, diketahui bahwa subjek L tidak puas terhadap pernikahannya. Sepuluh aspek kepuasan pernikahan yang diukur melalui wawancara diperoleh hasil bahwa subjek tidak terpenuhi. Aspek komunikasi pada pernikahan subjek L tidak terpenuhi karena subjek L dan suami tidak pernah berkomunikasi satu sama lain, tidak ada pembahasan dalam rumah tangga dan tidak *pillow talk* sebelum tidur. Pada aspek kepribadian pernikahan subjek L tidak terpenuhi karena baik subjek L maupun suami subjek L sama-sama tidak dapat menghargai kepribadian masing-masing, subjek L memiliki sifat yang cerewet yang tidak sesuai dengan kepribadian suami subjek L yang cenderung tidak peduli. Aspek kesetaraan peran juga tidak terpenuhi karena subjek L dan suami subjek L sama-sama tidak berbagi peran dalam rumah tangga satu sama lain. Aspek resolusi konflik subjek L juga tidak terpenuhi karena subjek L merasa bahwa konflik dalam rumah tangga tidak pernah memiliki jalan keluar serta tidak adanya kepercayaan subjek L terhadap suaminya. Adapun dari segi pengaturan keuangan subjek L tidak terpenuhi karena nafkah materiil tidak terpenuhi karena suami subjek L tidak adil dalam pembagian nafkah antara istri pertama dan istri kedua.

Aspek ke-enam dalam aktivitas waktu luang, suami subjek L dan subjek L tidak pernah menghabiskan waktu luang bersama maupun bersama keluarga. Pada aspek hubungan seksual, subjek L menjelaskan bahwa ia dan suami hanya melakukan aktivitas seksual atas dasar keterpaksaan dan tidak didasari dengan cinta. Subjek L menjelaskan bahwa ia hanya melakukan hubungan intim ketika suami subjek L mengunjungi subjek L ke Banjarmasin. Aspek anak dan pernikahan pada pernikahan subjek L dan suami subjek L juga tidak terpenuhi karena suami subjek L tidak ikut serta dalam membesarkan anak dan memberikan pengasuhan kepada anak. Pada aspek keluarga dan teman, subjek L dan suami subjek L juga tidak terpenuhi dikarenakan suami subjek L sudah lama memutuskan hubungan dengan keluarga subjek L. Disamping itu, pada aspek orientasi agama, subjek L merasa tidak terpenuhi dikarenakan suami subjek L tidak pernah menuntunnya dalam rumah tangga sebagai imam dan kepala keluarga yang baik.

KESIMPULAN

Pernikahan poligami di Indonesia saat ini menjadi sebuah polemik dan sangat kontroversi di kalangan masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri sudah

diperbolehkan untuk melakukan pernikahan poligami dengan syarat dan ketentuan yang telah ditetapkan. Dimana di Indonesia sudah mengatur tentang ketentuan poligami dalam Undang-Undang Perkawinan. Dalam sebuah pernikahan sangat diperlukan sebuah kepuasan dalam pernikahan yang dirasakan oleh pasangan suami istri. Dimana dalam mencapai kepuasan pernikahan ada 10 aspek yang harus dipenuhi menurut Fowers & Olson (1989), yaitu komunikasi, isu kepribadian, kesetaraan peran, resolusi konflik, pengaturan keuangan, aktivitas di waktu luang, hubungan seksual, anak dan pernikahan, keluarga dan teman, serta orientasi agama. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa subjek tidak merasakan kepuasan dalam pernikahan poligami yang ia jalani sekarang. Rendahnya tingkat kepuasan pernikahan subjek disebabkan karena tidak terpenuhinya semua aspek kepuasan pernikahan dalam pernikahan yang dijalani subjek bersama suaminya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu Jehan Safitri, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang sudah membimbing dalam proses penelitian dan penyusunan laporan. Terima kasih juga kami ucapkan kepada subjek dalam penelitian ini yang sudah bersedia membantu proses jalannya penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, K. (2016). Poligami dan Relevansinya dengan Keharmonisan Rumah Tangga (Studi di Kelurahan Rajabasa BAndar Lampung). *Al-'Adalah*, 13(2), 227-238.
- Burgess, E.W. & Locke, H. J. (1960). *The Family from Institution to Companionship* 2nd edition. New York: American Book Company.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). ENRICH Marital Inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. *Journal of marital and family therapy*, 15(1), 65-79.
- Herdiansyah, H. (2015). *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Depok: PT. Rajadrafindo Persada.
- Hikmah, S. (2012). Fakta Poligami Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 7(2), 1-20.
- Lincoln, S Yvonna dan Guba, Egon G. 1985. *Naturalistic inquiry*. New York: Sage.

- Maryani, I. (2018). Gambaran Cinta dan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Pertama yang Dipoligami. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 359–367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4650>.
- Mawardah, M., & Rostanti, S. R. R. (2018). Kesejahteraan Psikologi Istri Pertama dalam Pernikahan Poligami. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 12(2), 101-108.
- Merdu, M., & Sihombing, W. (2016). Gerakan Wanita Menolak Poligami 1953-1974, : Kasus Pernikahan Ke-Dua Sukarno. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*. 4(1), 123-134.
- Moleong, Lexy. 1993. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Murdiyanto, E. (2020). *Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal)*, Edisi I. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press.
- Sabarine, I., Nugrahawati, E. N., & Sartika, S. (2005). *Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Kepuasan Pernikahan pada Istri Kedua Pernikahan Poligami di Komunitas X Bandung*. 889–896.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

LAMPIRAN

Guide Wawancara

Wawancara yang dilakukan pada subjek berdasarkan dari teori Fowers & Olson (1989) yang menyebutkan bahwa dalam kepuasan pernikahan ada 10 aspek yang harus dipenuhi, yaitu komunikasi, isu kepribadian, kesetaraan peran, resolusi konflik, pengaturan keuangan, aktivitas di waktu luang, hubungan seksual, anak dan pernikahan, keluarga dan teman, serta orientasi agama.

Berikut *guide* wawancara yang akan digunakan dalam penelitian ini,

No	Indikator	Deskripsi	Pertanyaan
1	Komunikasi	Bagaimana perasaan dan sikap individu dalam berkomunikasi dengan pasangan.	<ul style="list-style-type: none"> ● Bagaimanakah Anda mengkomunikasikan berbagai hal dalam rumah tangga? ● Sejauh ini seberapa nyaman berkomunikasi dengan pasangan Anda?

		<p>Tertuju pada tingkat kenyamanan suami istri dalam berbagi dan menerima informasi emosional dan kognitif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Bagaimana perasaan Anda saat berbicara dengan pasangan Anda? ● Jika diukur dari skala 1-10 berapa tingkat kenyamanan Anda saat berkomunikasi dengan pasangan Anda? ● Bisa gambarkan tingkat seperti itu seperti apa? ● Jika terjadi perselisihan antara Anda dengan pasangan bagaimana Anda mengkomunikasikannya dengan pasangan?
2	Isu Kepribadian	<p>Bagaimana individu menghargai perilaku-perilaku dan tingkat kepuasan yang dimiliki terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan kepribadian pasangannya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sejauh ini, tentu terdapat perbedaan sikap dan karakter antara Anda dan pasangan, bagaimana cara Anda selalu menerima kepribadian yang menurut Anda buruk dari pasangan Anda? ● Bagaimana cara kalian ketika menghadapi masalah, apakah perilaku dan sikap yang pasangan Anda berikan sudah sesuai dengan harapan Anda? ● Jika diminta untuk mendeskripsikan suami Anda, kata apa saja yang Anda pikirkan untuk mendeskripsikan suami Anda? ● Bagaimana Anda memandang perilaku suami Anda? ● Kelakuan/perilaku seperti apa yang Anda sukai dan tidak sukai dari suami Anda?

- | | | | |
|---|------------------|--|--|
| 3 | Kesetaraan Peran | Bagaimana perasaan dan sikap individu terhadap peran yang dimilikinya dalam kehidupan pernikahan dan keluarga. | <ul style="list-style-type: none">● Bagaimanakah cara Anda dan pasangan Anda berbagi peran dalam mengurus rumah tangga?● Jika boleh tahu dengan siapa saja Anda tinggal dirumah?● Peran apa saja yang Anda lakoni dalam rumah tangga Anda dengan pasangan?● Bagaimana dengan peran suami Anda?● Bagaimana pandangan Anda akan peran tersebut (suami/istri)?● Seberapa puas Anda dengan pembagian peran/tugas ataupun pada peran suami? |
| 4 | Resolusi Konflik | Bagaimana keterbukaan pasangan terhadap isu-isu dalam hubungan dan bagaimana strategi untuk menyelesaikan masalah. | <ul style="list-style-type: none">● Apakah Anda dan pasangan Anda selalu terbuka satu sama lain?● Dalam kehidupan rumah tangga tentunya terdapat pasang surut, permasalahan apa saja yang sering terjadi dalam rumah tangga Anda?● Bagaimana cara Anda dan pasangan menyelesaikan masalah rumah tangga?● Bagaimana sikap Anda saat mengetahui bahwa suami Anda telah menikah lagi?● Setelah suami Anda menikah lagi permasalahan apa saja yang sering terjadi?● Apa saja yang Anda lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut? |

- | | | | |
|---|--------------------------|--|--|
| 5 | Pengaturan Keuangan | Bagaimana pasangan mengelola keuangan mereka, membelanjakan uang dan bagaimana perhatian terhadap keputusan finansial. | <ul style="list-style-type: none">● Apakah cara tersebut sudah sesuai dengan yang Anda harapkan?● Bagaimana pengaturan keuangan Anda di rumah bersama suami? Apakah pasangan Anda memberikan uang yang cukup untuk keperluan rumah tangga, anak dan Anda?● Bagaimana cara kalian dalam mendiskusikan masalah pemasukan dan pengeluaran keuangan antara Anda dan pasangan Anda?● Dalam keluarga Anda siapa saja yang berperan untuk mencari nafkah?● Siapa yang berperan dalam mengatur keuangan di keluarga Anda?● Bagaimana pembagian nafkah yang diberikan suami Anda untuk Anda dan istrinya yang lain?
● Apakah semua penghasilan keluarga diserahkan pada satu orang tersebut?● Bagaimana pandangan Anda terhadap pengelolaan keuangan tersebut?● Bagaimana kondisi finansial Anda setelah terjadinya poligami? |
| 6 | Aktivitas di Waktu Luang | Bagaimana pasangan memilih kegiatan yang merefleksikan aktivitas sosial dan personal untuk | <ul style="list-style-type: none">● Kapan saja Anda dan pasangan Anda melakukan rekreasi keluarga bersama?● Bagaimana perasaan Anda ketika melakukan kegiatan rekreasi keluarga? |

menghabiskan waktu senggang bersama pasangan.

- Apa yang Anda dan pasangan Anda lakukan saat memiliki waktu luang bersama?
- Apakah pada saat ulang tahun Anda atau juga ulang tahun pernikahan Anda dan pasangan Anda, Anda dan pasangan Anda akan merayakannya? dan apakah Anda dan pasangan Anda saling memberi ucapan selamat pada hari yang membahagiakan tersebut untuk memberikan dukungan satu sama lainnya terutama dalam menjalani hubungan rumah tangga yang telah dibangun?

- Bagaimana pembagian waktu menginap antara Anda dan istri suami Anda yang lain?

7 Hubungan Seksual Bagaimana perasaan pasangan terhadap hubungan seksual dan afeksi mereka. Aspek ini merujuk pada sikap individu terhadap isu-isu seksual, perilaku seksual, dan kesetiaan.

- Bagaimana selama ini hubungan intim yang Anda lakukan bersama suami, apakah sudah memenuhi keinginan/kepuasan yang Anda rasakan?
- Setelah dipoligami bagaimana hubungan intim Anda dengan suami?
- Dalam sebulan berapa kali Anda melakukan hubungan seksual dengan suami Anda?
- Apakah selama ini Anda sudah merasa puas terhadap kasih sayang yang diberikan oleh Pasangan Anda,

terutama dalam memenuhi kebutuhan Anda sehari-hari?

- Setelah di poligami, bagaimana hubungan Anda dengan suami Anda dalam melakukan hubungan seks, apakah Anda merasakan gairah (bersemangat, berhasrat, rasa ingin yang tinggi) saat melakukannya atau justru malah sebaliknya (tidak berhasrat lagi)?
- Apakah Anda merasa nyaman dengan hubungan pernikahan Anda sejauh ini setelah di poligami? (bisa diceritakan bentuk perasaan yang dirasakan).
- Setelah di poligami apakah pernah terlintas di pikiran Anda untuk berkeinginan bercerai? (bisa diceritakan, kapan pikiran itu terlintas, dalam keadaan apa saja terlintas pikiran tersebut).
- Bagaimana selama ini hubungan suami Anda terhadap anak-anak?
- Bagaimana bentuk perhatian yang suami Anda berikan terhadap kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan oleh anak-anak serta kebutuhan di dalam rumah tangga?
- Apakah selama ini Anda dan suami Anda sudah membahas kedepannya mengenai rencana serta memikirkan biaya untuk masa depan anak-anak, salah satunya memasukkan anak ke sekolah/universitas terbaik?

8 Anak dan Pernikahan Bagaimana perasaan dan sikap dalam mengasuh dan membesarkan anak, termasuk harapan, perencanaan masa depan anak dan pengaruh anak dalam hubungan pernikahan.

- (Disesuaikan dengan keadaan yang terjadi di lapangan dengan menanyakan anaknya masih bersekolah atau sudah berkeluarga)
- 9 Keluarga dan Teman Bagaimana perasaan individu akan hubungannya dengan anggota keluarga dan keluarga pasangan, teman-teman, serta berisi harapan untuk mendapat kenyamanan dalam menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman.
- Apakah selama ini pasangan Anda sering menanyakan kabar dari Anda dan anak-anak untuk mendengarkan cerita yang dialami dalam menjalani kesehariannya?
 - Seberapa besar peran anak dalam kehidupan rumah tangga? (sebelum dan sesudah di poligami)
 - Bagaimana respon Anda dan pasangan saat Anda maupun pasangan bertemu keluarga dan teman-teman?
 - Bagaimana perasaan yang Anda rasakan ketika bersama pasangan Anda saat bertemu dan berkumpul bersama keluarga dan teman?
 - Apakah Anda merasakan nyaman ketika Anda dan pasangan Anda menghabiskan waktu untuk berkumpul bersama keluarga ataupun teman?
 - Bagaimana perasaan yang Anda rasakan ketika Anda bertemu dengan keluarga dari pasangan Anda dan juga temannya?
 - Bagaimana hubungan komunikasi yang dibangun oleh pasangan Anda dengan keluarga Anda atau teman Anda selama ini?

- | | | | |
|----|--------------------|---|---|
| 10 | Orientasi
Agama | Bagaimana
kepercayaan
terhadap agama
dan pengaruhnya
pada hubungan
pernikahan. | <ul style="list-style-type: none">● Bagaimana Anda dan pasangan Anda sering melakukan ibadah bersama?● Bagaimana perasaan yang Anda rasakan ketika Anda dan pasangan Anda sering melakukan ibadah sholat bersama atau jarang melakukan ibadah sholat bersama?● Bagaimana peran agama dalam penerimaan Anda untuk di poligami? |
|----|--------------------|---|---|
-

ASESMEN DAN INTERVENSI PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANGTUA TUNANETRA

Hasmivalda Azwardhani^{1*}, Elya Annisa Devi Arianti², Riametha Eka Febriana³, dan Iffa Naffiatun Nisa⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914310025@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Pengungkapan diri berkaitan dengan tugas perkembangan remaja, yaitu tugas perkembangan sosialnya. Pengungkapan diri adalah kegiatan membagi informasi tentang pikiran dan perasaan negatif maupun positif kepada orang lain yang bersifat pribadi. Terdapat 6 aspek dalam pengungkapan diri, apabila keenam aspek tidak terpenuhi maka remaja akan kesulitan menghadapi tugas perkembangan selanjutnya karena kendala dalam tugas perkembangan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengungkapan diri remaja yang memiliki orang tua tunanetra. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan pengambilan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Subjek yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 1 orang remaja yang orangtuanya merupakan anggota komunitas Persatuan Tunanetra Indonesia (PERTUNI) dengan rentang umur 12 - 19 tahun dan berdomisili di Banjarbaru dan Banjarmasin. Hasil dari penelitian ini adalah anak remaja yang memiliki orang tua tunanetra memiliki pengungkapan diri yang cukup.

Kata Kunci: tunanetra, remaja, pengungkapan diri

Abstract

Self-disclosure is related to the developmental tasks of adolescents, namely the tasks of their social development. Self-disclosure is the activity of sharing information about negative and positive thoughts and feelings with others that are personal. There are 6 aspects in self-disclosure, if the six aspects are not fulfilled then adolescents will have difficulty facing further developmental tasks, due to constraints in their social development tasks. This study aims to find out how self-disclosure of adolescents who

have parents with visual impairments. This study used a qualitative method with a phenomenological approach and data collection using interviews, observation, and documentation. Sampling in this study using purposive sampling. The subjects used in this study were 1 teenager whose parents were members of the Persatuan Tunanetra Indonesia (PERTUNI) community with an age range of 12-19 years and domiciled in Banjarbaru and Banjarmasin. The results of this study are that adolescents who have blind parents have sufficient self-disclosure.

Keywords: unsighted, adolescents, self-disclosure

PENDAHULUAN

Sebagai bagian dari masyarakat Indonesia, penyandang disabilitas memiliki hak yang sama dengan segala aspek kehidupan dan penghidupan, perlindungan atas hak kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang seperti yang tertulis pada UU Nomor 8 Tahun 2016 tentang penyandang disabilitas (Nova, dkk., 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO), mendefinisikan bahwa penyandang disabilitas sebagai *impairment, disability, handicap*. *Impairment* adalah kehilangan atau kerusakan bagian tubuh, misalnya bagian tubuh yang diamputasi serta kelumpuhan akibat penyakit. *Disability* adalah akibat dari *impairment*, yaitu kesulitan yang dialami dalam berhubungan dengan lingkungan sekitarnya. *Disability* tersebut dapat menjadi *handicap*, apabila kesulitan yang dialami individu mengganggu kemampuannya dalam melakukan hal-hal yang diharapkan dirinya dalam kehidupan (Nova, dkk., 2021). Terdapat berbagai macam pengguna istilah disabilitas terkait dengan kekurangan fungsi organ tubuh yang dialami seseorang seperti tunadaksa, tunagrahita, tunalaras, tunarungu, tunawicara, dan tunanetra (Widinarsih, 2019).

Orang tua yang menyandang tunanetra memiliki cara tersendiri dalam mendidik, berkomunikasi, dan memberikan perhatian kepada anaknya. Cara mendidik orang tua akan memberikan pengaruh pada kemampuan sosial anak. Keluarga yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak yang merupakan bagian dari keluarga inti yang memiliki peranan sebagai sebuah lembaga sosial yang bertanggung jawab untuk mendidik, membesarkan, dan memberikan dukungan secara emosional pada anak (Temo & Marlina, 2019). Keterbatasan fisik orang tua yang memiliki hambatan penglihatan (tunanetra) dapat menjadi penghambat kemampuan anak, anak akan merasakan

kesedihan, perasaan tertekan, bahkan menarik diri dari lingkungan (Wau & Arianti, 2021).

Tinjauan Literatur

Hurlock (1999) mendefinisikan masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Wahyuni (2021) juga mendefinisikan masa remaja sebagai masa peralihan dari tahap perkembangan kanak-kanak ke tahap perkembangan dewasa. Masa remaja merupakan masa terpenting dalam kehidupan seseorang, rentang usia transisi dari masa kanak-kanak ke remaja, yang dapat menentukan kematangan di masa dewasa (Jannah, 2017). Masa remaja adalah masa di mana kehidupan manusia dapat menjadi lebih unik, sehingga sering terjadi ketidaksamaan dalam berbagai pendapat (Wahyuni, 2021).

World Health Organization (WHO) mengategorikan remaja dengan rentang usia 10-19 tahun. WHO juga mengatakan bahwa remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat sehingga dapat mempengaruhi bagaimana mereka merasa, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Selain itu, Monks, dkk. (2006) membagi 3 kategori remaja, yaitu remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun, remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun. Santrock (2011) berpendapat bahwa perubahan di masa remaja terbagi menjadi 3, yaitu biologis yang berhubungan dengan fisik, kognitif yang berhubungan dengan pemikiran dan intelegensi, dan sosio-emosional yang berhubungan dengan proses bersosialisasi, emosi, kepribadian, dan peran dalam sosial.

Syah (2010) mengemukakan pendapatnya mengenai tugas perkembangan remaja sebagai berikut, (1) Dapat membuat pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman lawan jenis, sesuai dengan moral; (2) Dapat mencapai peran sosial sesuai dengan kebutuhan sosial dan budaya masyarakat; (3) Menerima kondisi fisik dan menggunakannya secara efektif. Mampu mengenali, menghormati dan menjaga kondisi fisik; (4) Memiliki keinginan untuk menerima dan mencapai tanggung jawab yang diberikan; (5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya dan mulai menjadi seorang "*person*" (menjaga diri sendiri); (5) Mempersiapkan diri untuk mencapai karir (jabatan atau profesi) tertentu di bidang ekonomi; (6) Mempersiapkan diri memasuki dunia pernikahan (rumah tangga) dan kehidupan keluarga sebagai suami (ayah) dan istri (ibu); (7) Memelihara seperangkat

nilai dan sistem etika untuk memandu tindakan dan mengembangkan ideologi untuk tujuan kehidupan bernegara; dan (8) Menumbuhkan konsep dan kemampuan intelektual untuk hidup bermasyarakat.

World Health Organization (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia memberikan definisi disabilitas sebagai keadaan terbatasnya kemampuan untuk melakukan aktivitas dalam batas-batas yang dianggap normal. WHO membagi tiga kategori disabilitas. Pertama, *impairment*, yaitu kondisi ketidaknormalan atau hilangnya struktur atau fungsi psikologis, atau anatomis. Kedua, *disability*, yaitu ketidakmampuan atau keterbatasan sebagai akibat adanya *impairment* untuk melakukan aktivitas dengan cara yang dianggap normal bagi manusia. Ketiga, *handicap*, yaitu keadaan yang merugikan bagi seseorang akibat adanya *impairment* dan *disability* yang mencegahnya dari pemenuhan peranan yang normal (dalam konteks usia, jenis kelamin, serta faktor budaya) bagi orang yang bersangkutan (Noviasari, 2020). Disabilitas terdiri dari disabilitas mental, fisik, dan tunaganda (disabilitas ganda). Indonesia memiliki yang mengatur hak dan kewajiban penyandang disabilitas, yaitu Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1997 tentang Penyandang Cacat (UU No.4/1997). Akan tetapi, dengan terbentuknya UU No.4/1997 masih dianggap belum bisa memenuhi berbagai persoalan penghormatan, perlindungan dan pemenuhan hak penyandang disabilitas. Maka dari itu, lahirlah Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang penyandang disabilitas. UU No.8/2016 menyebutkan bahwa penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan berkontribusi penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak (Ndaumanu, 2020).

METODE

Asesmen dan rancangan intervensi komunitas ini memakai desain asesmen, yaitu kualitatif. Desain kualitatif adalah pengumpulan data dengan menggunakan data deskriptif untuk melakukan observasi dan wawancara pada subjek remaja yang memiliki orang tua tunanetra. Subjek dari penelitian ini merupakan remaja dari penyandang disabilitas tunanetra yang tergabung dalam komunitas Persatuan Tunanetra Indonesia (PERTUNI) dengan kriteria berusia 12-19 tahun yang berdomisili di Kota Banjarbaru dan Banjarmasin. Penelitian akan dilaksanakan secara *offline*

dengan penyebaran angket terlebih dahulu dan disusul dengan dilakukannya wawancara semi terstruktur secara *offline*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*.

HASIL & DISKUSI

Hasil dari penelitian menjelaskan mengenai tingkatan pengungkapan diri atau *self disclosure* pada anak remaja dari orang tua tunanetra komunitas PERTUNI banjarbaru. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 1 orang atau *single subject* yang sebelumnya juga sudah mengisi *form* sebagai pengukuran awal tingkat pengungkapan diri. Dari hasil *form* yang telah diisi subjek ditemukan bahwa anak remaja yang memiliki orang tua tunanetra memiliki hasil pengungkapan diri yang cukup. Dari hasil wawancara dan observasi ditemukan subjek tidak memiliki masalah pada sosialnya dan subjek memiliki banyak teman. Subjek dengan leluasa menceritakan kisahnya dan tidak ada jawaban yang monoton. Dia mengungkapkan bahwa ia mudah dalam mengambil keputusan, tidak bimbang tetapi memiliki sifat lebih ke arah pasrah diri. Subjek menganggap bahwa kekurangan yang dimiliki orang tua subjek tidak memberikan dampak buruk pada dirinya, ia menganggap orang tuanya biasa saja sama seperti orang tua lainnya dan tidak pernah menyesali memiliki orang tua tunanetra. Tetapi subjek menghindari beberapa pertanyaan terkait penerimaan diri subjek terhadap orang tuanya. Sehingga subjek cenderung menjawabnya dengan “biasa aja”, “udah itu aja”, “nggak ada lagi”. Subjek juga saat ditanya tentang beberapa hal tentang perkembangan orang tua subjek, ditemukan bahwa subjek tidak mengetahuinya. Subjek cenderung lebih suka mendengarkan cerita daripada dirinya yang berbagi cerita. Saat ditanya mengapa, subjek menerangkan bahwa dia kesulitan dalam bercerita karena bingung dengan apa yang ingin dibagi dari dirinya. Saat ditanya adakah suatu hal yang ingin diceritakan, subjek menghindar dan mengatakan tidak ada. Pola asuh yang diterima subjek merupakan tipe pola asuh yang tegas, dimana jika subjek dilibatkan dengan dua pilihan dan subjek memilih pilihan yang berbeda, orang tua subjek cenderung mengarahkan subjek untuk memilih pilihan mereka. Meskipun begitu, subjek mengaku tidak pernah merasakan stres dalam menjaga orang tuanya dan tidak terbebani akan itu. Karena subjek saat merasakan tertekan dan merasa tidak bisa berbagi cerita dengan orang lain, subjek memilih untuk melampiaskan emosinya dengan mengerjakan hobinya, yaitu merawat tanaman dan bersepeda dengan teman-temannya ataupun sendirian.

Beberapa hal yang ditemukan di atas seiring dengan penelitian terdahulu, yaitu pada Uthpah, dkk. (2021) dengan judul "*Studi kasus keterampilan sosial anak usia dini dari orang tua tunanetra*" dimana tidak ada masalah dalam keterampilan anak dengan orang tua tunanetra. Lebih dari itu anak cenderung menunjukkan sikap mandiri, dia sudah mampu melakukan hal sederhana sendiri. Suka menolong, disaat temannya mengalami kesulitan serta suka menolong orang tuanya dalam berbagai hal yang pada contohnya pekerjaan rumah. Tetapi pada pengungkapan diri nya terhadap orang lain cukup tertutup dan lebih banyak diam ketika tidak menyukai sesuatu. (Hurlock, 1980) juga menambahkan bahwa pada dasarnya memang satu tugas tersulit dari perkembangan remaja adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial. Hal ini diterangkan oleh Ernawati (2022) yaitu dalam kehidupan remaja, ketika dirumah dan disekolah selalu mengalami dan melakukan penyesuaian.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian terhadap satu subjek ini, yaitu anak remaja yang memiliki orang tua tunanetra memiliki pengungkapan diri yang cukup. Beberapa hal yang ditemukan seiring dengan penelitian terdahulu yaitu pada Uthpah, dkk. (2021) dengan judul "*Studi kasus keterampilan sosial anak usia dini dari orang tua tunanetra*" dimana tidak ada masalah dalam keterampilan anak dengan orang tua tunanetra. Tetapi pada pengungkapan diri nya terhadap orang lain cukup tertutup dan lebih banyak diam ketika tidak menyukai sesuatu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan penelitian ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada Kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sukma Noor Akbar, S.Psi, M. Psi selaku dosen pembimbing yang telah membimbing kami dalam menyelesaikan penelitian ini dan juga kepada subjek yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada teman-teman yang telah bekerjasama dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, S. (2022). Mengatasi Perilaku Maladjustment Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial (Studi Deskriptif Sma Darus Sholah Jember). *Educazione*, 10(1), 64-72.
- Hurlock, B., E. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth, B. (1999). *Psikologi Perkembangan: "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan" (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ndaumanu, F. (2020). Hak penyandang disabilitas: Antara tanggung jawab dan pelaksanaan oleh pemerintah daerah. *Jurnal Ham*, 11(1), 131-150.
- Noviasari, D. T., & Nurwati, N. (2020). Perlindungan Tenaga Kerja Disabilitas dalam Perspektif Hak Asasi Manusia. *Borobudur Law Review*, 2(1), 16-29.
- Pertuni.or.id. *Tentang Pertuni*. Diakses Pada 03 October 2022, Dari <https://pertuni.or.id/>
- Salamony, J. W., Raya, L. D., & Nova, Y. S. (2021). Hak Pilih Dan Dipilih Penyandang Disabilitas Mental Di Indonesia Dalam Perubahan Undang-Undang Pemilihan Umum. *Jurnal Lex Specialis*, 2(2).
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak (Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Temo, A. L. & Marlina. (2019). Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengembangkan Interaksi Sosial Anak Tunagrahita Sedang Di Slb N 02 Padang. *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*. 4(2), 165–174.

- Uthpah, N., Mulyana, E. H., & Sumardi, S. (2021). Studi Kasus Keterampilan Sosial Anak Usia Dini dari Orang Tua Tunanetra. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 104-110.
- Wahyuni, S. (2021). *Psikologi Remaja: Penanggulangan Kenakalan Remaja*. Luwuk: Pustaka Star's Lub
- Wau, I. P. M. & Arianti, R. (2021). Gambaran Subjective Well-Being Pada Anak Yang Memiliki. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 3(2), 111–126.
- Who.Int. *Adolescent Health*. Diakses Pada 26 September 2022, Dari https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health#Tab=Tab_1
- Widinarsih, D. (2019). Penyandang Disabilitas Di Indonesia: Perkembangan Istilah Dan Definisi. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 20(2), 127-142.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Aspek	Pertanyaan
<i>Attitudes and Opinion</i>	Bagaimana sikap anda ketika di lingkungan sekolah maupun umum? Bagaimana pola asuh anda terhadap orang tua?
<i>Tastes and Interest</i>	Apa hal yang suka anda lakukan ketika merasa tertekan? Kegiatan positif seperti apa yang anda sukai?
<i>Work (or studies)</i>	Bagaimana kondisi pertemanan anda di sekolah? Apakah ada perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan oleh teman-teman atau guru anda? Bagaimana ambisi anda selama bersekolah dan ketika bekerja nanti?
<i>Money</i>	Apakah anda suka/menyenangi sifat menabung, apa alasannya?

Biasanya dari mana anda mendapatkan uang jajan, dan biasanya digunakan untuk apa uang tsb?

Adakah kesulitan (ex. banyak pertimbangan, dll) yang anda rasakan dalam membelanjakan uang atau menabung?

Barang atau ada kegiatan apa yang ingin anda beli atau lakukan saat ini?

Personality

Bagaimana perasaan anda setelah mengungkapkan diri?

Apa saja yang anda rasakan setelah mengungkapkan diri?

Respon seperti apa yang membuat anda tersakiti saat bercerita?

Mengapa anda bangga menceritakan keadaan keluarga anda? (Misal dia bangga dengan orang tuanya)

Body

Bagaimana pendapat anda mengenai kondisi orang tua anda?

Apakah anda sering menemani orang tua anda melakukan terapi?

Apakah ada perubahan dengan kondisi anda selama merawat orang tua? (misal stres kurang nafsu makan, penurunan berat badan)

Bagaimana anda bisa menerima memiliki orang tua yang mengalami kekurangan (difabel)?

Lampiran 2. Panduan Observasi

Aspek yang diobservasi	Hasil		Keterangan
	Ya	Tidak	
Mampu memahami keadaan orang tua			
Pemahaman subjek terhadap pengungkapan diri			
Kesediaan subjek dalam pengungkapan diri			
Keterbukaan subjek dalam pengungkapan diri			
Mampu berteman dengan baik bersama teman sebaya			
Mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar			
Berani menghadapi permasalahan			
Dapat mengatasi rintangan atau hambatan dalam kehidupan			
Percaya diri tidak membandingkan diri dengan orang lain			
Mampu memahami sikap dirinya terhadap lingkungan			
Dapat mengetahui penerimaan dirinya terhadap orang tua (difabel)			
Mengetahui hal positif dari pengungkapan diri			

Lampiran 3. Skala Pengungkapan Diri

No.	Pertanyaan	Keterangan			
		STS	TS	S	SS
1	Orangtua saya mengasuh saya dengan baik				
2	Saya merasa nyaman dan tenang ketika berada di lingkungan sekolah maupun umum				
3	Saya merasa baik-baik saja ketika berada di lingkungan sekolah maupun umum				
4	Ketika merasa tertekan, saya akan melakukan hal lain agar saya merasa lebih tenang.				
5	Saya berteman dengan baik di sekolah				
6	Teman-teman saya memperlakukan saya dengan baik				
7	Guru dan staff di sekolah memperlakukan saya dengan baik				
8	Saya memiliki cita-cita dimasa depan				
9	Saya percaya dan yakin dapat mencapai cita-cita tersebut				
10	Saya suka menabung				
11	Saya bekerja untuk mendapatkan uang				
12	Ketika memerlukan uang, saya akan memintanya kepada orangtua				
13	Saya mempertimbangkan banyak hal sebelum membelanjakan uang				
14	Saat ini saya memiliki keinginan untuk membeli sesuatu				
15	Saat ini saya memiliki ketertarikan untuk mengikuti suatu kegiatan				

- 16 Saya merasa sedih, ketika saya bercerita dan tidak mendapatkan respon sesuai dengan yang saya inginkan
- 17 Saya senang dengan keadaan saya saat ini
- 18 Saya senang dengan keadaan keluarga saat ini
- 19 Saya bangga dengan diri sendiri atas pencapaian yang telah saya lakukan selama ini
- 20 Saya tidak masalah dengan keadaan orangtua saya
- 21 Saya bangga dengan keadaan orangtua saya yang memiliki kekurangan
- 22 Saya senang merawat orangtua saya
- 23 Saya selalu ingin berada di rumah
- 24 Saya merasa tidak nyaman dan tenang di sekolah
- 25 Saya senang menyendiri
- 26 Teman-teman memperlakukan saya dengan buruk
- 27 Guru dan staff di sekolah memperlakukan saya dengan buruk
- 28 Saya merasa tidak puas dengan orangtua saya
- 29 Saya merasa pola asuh orangtua sangat membebani saya
- 30 Saya sering merasa marah dan kesal terhadap orangtua saya
- 31 Ketika merasa tertekan, saya bingung harus melakukan apa

- 32 Saya tidak memiliki hobi
 - 33 Disekolah saya suka menyendiri
 - 34 Disekolah saya tidak suka berkelompok
 - 35 Saya ingin memiliki hobi
 - 36 Saya memiliki amarah atau dendam terhadap teman-teman di sekolah
 - 37 Saya sering merasa kesal dengan teman-teman di sekolah
 - 38 Saya sering merasa kesal dengan teman-teman di sekolah
 - 39 Saya tidak memiliki cita-cita
 - 40 Saya suka menghamburkan uang
 - 41 Saya suka menghamburkan uang
 - 42 Ketika saya menginginkan sesuatu, saya langsung membelinya
 - 43 Saya tidak memiliki ketertarikan untuk mengikuti kegiatan apapun
 - 44 Saya merasa bahwa diri saya tidak pantas bahagia
 - 45 Saya merasa bahwa diri saya tidak pantas bahagia
 - 46 Saya sering menyimpan sendiri permasalahan yang sedang saya hadapi
 - 47 Saya merasa terbebani dengan keadaan keluarga
 - 48 Saya merasa orangtua saya sangat merepotkan
 - 49 Saya merasa kesulitan dalam mengurus orangtua
-

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA KOMUNITAS GERKATIN DAN PERTUNI DI KOTA BANJARBARU

Inka Larasaty^{1*}, Micha Setevani Br Sembiring², Vergia Mellen Putri³, Caecillia Raras
Andaristie⁴, dan M. Biya Rasyid Al Banna⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: inkanomina@gmail.com

Abstrak

Psychological well-being sangat diperlukan oleh anggota komunitas GERKATIN (Gerakan Kesejahteraan Tunarungu Indonesia) dan PERTUNI (Persatuan Tunanetra Indonesia) dalam menunjang aktivitas di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan *psychological well-being* pada para anggota komunitas disabilitas GERKATIN dan PERTUNI yang ada di Banjarbaru dan mengetahui rancangan intervensi yang tepat dalam mengatasi masalah *psychological well-being* pada para anggota di kedua komunitas ini. Dengan menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan metode *survey* yang melibatkan 41 responden dari dua komunitas, yaitu komunitas GERKATIN dan komunitas PERTUNI. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teori *Psychological Well-Being* dari Carol D. Ryff yang kemudian dianalisis menggunakan Uji *Independent Sample T-test*. Adapun hasil akhir analisis Uji *Independent Sample T-test* dengan total 41 orang dari komunitas GERKATIN dan PERTUNI, maka didapati hasil, yaitu terdapat 0 orang yang termasuk dalam kategori PWB rendah (0%), kemudian terdapat 33 orang yang termasuk dalam kategori PWB sedang (80,5%), dan 8 orang yang termasuk kedalam kategori PWB tinggi (19,5%). Sehingga partisipan yang termasuk dalam kategori sedang dan tinggi memerlukan intervensi untuk meningkatkan dan mempertahankan tingkat *Psychological well-beingnya*.

Kata kunci: *psychological well-being* (PWB), tuli, tunanetra, tunarungu

Abstract

Psychological well-being is indispensable by community members GERKATIN (Indonesian Deaf Welfare Movement) and PERTUNI (Indonesian Blind Association) in supporting activities in daily life. This study aims to determine the level of

psychological well-being in members of the GERKATIN and PERTUNI disability communities in Banjarbaru and to determine the appropriate intervention design in overcoming psychological well-being for members in these two communities. By using a descriptive quantitative design with a survey method involving 41 respondents from two communities, namely the GERKATIN community and the PERTUNI community. The measuring instrument in this study uses Psychological Well Being by the theory of Carol D. Ryff which is then analyzed using the Independent Sample T-test. The final results of the independent sample T-test analysis with 41 people from GERKATIN community and PERTUNI community, it was found that there were 0 people who were included in the low PWB category (0%), then there were 33 people included in the moderate PWB category (80,5%), and 8 people were included into the high PWB category (19,5). So that participants who are included in the medium and high categories require intervention to improve and maintain their level of psychological well-being.

Keywords: psychological well-being (PWB), deafness, blind

PENDAHULUAN

Penyandang disabilitas merupakan setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensori dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif (Undang-undang No.8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas). *World Health Organization* mengklaim terdapat lebih dari 1 miliar orang di dunia mengalami disabilitas atau sebanyak 15% dari populasi orang di dunia mengalami disabilitas dan 190 juta orang di antaranya atau 3,8% mengalami disabilitas dari usia 15 tahun ke atas yang masih membutuhkan perawatan kesehatan (WHO, 2011). Di Indonesia sendiri, dilansir dari situs Kementerian Sosial Republik Indonesia bahwa terdapat 22,5 juta orang indonesia mengalami disabilitas (Biro Humas, 2022). Sedangkan terdapat 17 juta penyandang disabilitas yang sudah memasuki usia produktif, namun, hanya 7,6 juta orang yang bekerja data ini didapatkan melalui Badan Pusat Statistik tahun 2022 (Antara, 2022). Hal ini membuktikan bahwa di Indonesia banyak penyandang disabilitas yang masih tidak memiliki pekerjaan dan kesempatan untuk dapat bekerja. Hal ini menjadikan penyandang disabilitas mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup terutama permasalahan finansial. Disamping itu, dengan munculnya permasalahan

finansial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, karena tidak terpenuhinya kebutuhan hidup membuat dapat munculnya perasaan frustrasi dan putus asa.

Guntur (2020) menuturkan bahwa masyarakat memiliki persepsi yang berbeda terhadap penyandang disabilitas. Sehingga penyandang disabilitas kerap mengalami masalah seperti diskriminasi serta pandangan yang negatif (stigma negatif) di masyarakat (Löve, dkk., 2018). Stigma masyarakat bahwa penyandang difabel atau disabilitas yang tidak mampu menjalankan banyak pekerjaan atau melakukan tugas dan tanggung jawabnya sehingga kesempatan dan haknya dalam berbagai aspek menjadi sering disepelekan. Namun, faktanya bahwa tidak semua penyandang disabilitas tidak produktif atau tidak mampu melakukan dan bertanggung jawab terhadap pekerjaannya.

Selain itu, efek lain dari munculnya berbagai stigma negatif menjadi hambatan tersendiri untuk dapat berinteraksi dan berbaur di masyarakat. Hal ini dapat menghambat mereka dalam menjalani berbagai aspek kehidupan, diantaranya yakni peluang mendapatkan pekerjaan, menjalin relasi tanpa diskriminasi, dan mendapat berbagai kesempatan lainnya untuk dapat berkembang seperti orang normal lainnya. Mangunsong (2009 dalam Brebahama & Listyandini, 2016) memaparkan bahwa salah satu ragam penyandang disabilitas, yaitu orang dengan tunanetra yang sebagian besar mengalami kesulitan dalam menemukan pekerjaan akibat keterbatasan yang dimiliki, serta stigma negatif dari lingkungan masyarakat. Hal ini merupakan salah satu bukti bahwa orang dengan tunanetra memiliki berbagai kesulitan dan stigma negatif.

Mujahid (2020) menemukan bahwa dimensi kesejahteraan psikologis pada subjek mahasiswa muslim tunanetra di IAIN Surakarta yang memiliki tingkatan yang kurang adalah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi tujuan hidup. Marpaung, dkk. (2022) menemukan bahwa subjek tunanetra dewasa dini yang telah bekerja di Medan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi yang mana terlihat dari dimensi penerimaan diri dan perasaan telah berdamai dengan keadaan. Penelitian selanjutnya dari Haegele, dkk. (2021) menemukan bahwa skor kesulitan (mengenai kesejahteraan psikologis) pada saudara kandung subjek tunanetra lebih tinggi dibandingkan skor kesulitan pada saudara kandung yang normal (tanpa gangguan penglihatan). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki gangguan penglihatan (tunanetra) memiliki kondisi kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan orang yang normal. Sedangkan, Susanti, dkk. (2019) menemukan bahwa *psychological well-being* pada penyandang disabilitas fisik (tunanetra,

tunarungu, dan tunadaksa) di Provinsi Aceh memiliki tingkatan tinggi sebanyak 70 responden atau sekitar 90,9% dari total jumlah penyandang disabilitas di Aceh. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat perbedaan temuan mengenai tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki seorang penyandang disabilitas fisik pada tunanetra dan tunarungu.

Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan yang kami lakukan di Dinas Sosial Kota Banjarbaru dan di tempat perkumpulan komunitas, diketahui bahwa penyandang disabilitas di Kota Banjarbaru memiliki jumlah yang banyak, diantaranya adalah penyandang tunanetra dan tunarungu (tuli). Para penyandang disabilitas ini terkadang cenderung masih memiliki rasa bersyukur yang kurang, kurang memiliki motivasi hidup, dan terkadang hanya menunggu bantuan orang lain. Mereka yang memiliki gangguan penglihatan (tunanetra) tergabung dalam komunitas PERTUNI (Persatuan Tunanetra Indonesia). Para tunanetra kebanyakan berprofesi sebagai tukang pijat. Walaupun kebanyakan dari anggota kelompok ini berprofesi sebagai tukang pijat dan pengamen karena sulitnya mendapatkan uang dari pekerjaan mereka, beberapa di antara mereka terkadang terlihat mengemis di jalanan. Biasanya mereka mengemis di pinggir jalan maupun berjalan dari satu tempat ke tempat sambil dibantu oleh orang lain yang tidak memiliki gangguan penglihatan. Sedangkan para penyandang tunarungu (tuli) tergabung dalam komunitas GERKATIN (Gerakan Kesejahteraan Tunarungu Indonesia). Para tunarungu kebanyakan berprofesi sebagai pedagang, dan ada juga yang merupakan atlet olahraga. Dalam berbicara dengan orang lain, mereka perlu melakukan gerakan bahasa isyarat. Hal ini terkadang membuat mereka kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, khususnya pada orang yang tidak mengerti bahasa isyarat. Berbagai kesulitan ini dapat berpengaruh pada *psychological well-being* para penyandang disabilitas ini.

Psychological well-being atau PWB merupakan hasil penilaian seseorang terhadap suatu kondisi yang sedang dialami (Sumakul & Ruata, 2020). PWB merupakan keadaan individu yang dapat mempertahankan diri dari timbulnya tekanan sosial dan mampu mengatasinya dengan cara tertentu. Individu pun memiliki kemampuan untuk mengelola aktivitas eksternal, ingin terus berkembang dengan kelebihan atau potensi yang dimiliki, dapat berinteraksi dengan baik, memiliki rasa saling percaya, memiliki harapan hidup serta dapat menerima kekurangan atau kelebihan diri sendiri (Ryff, 2013). Ada 6 dimensi dalam PWB manusia antara lain, dimensi (1) tujuan hidup, yaitu hidup yang memiliki makna; (2) otonomi atau

independensi, yaitu bagaimana manusia memandang diri sendiri sesuai dengan pendiriannya, mampu berkembang dengan menggunakan potensi yang dimiliki; (4) penguasaan lingkungan, yakni mampu hidup berdampingan dengan kondisi di lingkungan sekitarnya; (5) hubungan positif dengan orang lain, yakni mampu berinteraksi dan membangun hubungan yang positif dengan sesama; serta (6) penerimaan diri dan memiliki pemahaman mengenai kondisi diri sendiri (Ryff, 2013). Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi mampu mendukung kondisi kesehatan menjadi lebih baik, menambah usia harapan hidup dan menunjukkan kualitas hidup pada fungsi di diri seseorang (Diener, dkk., 2010).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan seseorang dan fungsi fisik yang optimal dapat mempengaruhi PWB atau kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam hal ini orang dengan tunanetra maupun tunarungu memiliki berbagai macam hambatan dibandingkan dengan orang yang normal. Adapun hambatan tersebut dapat berupa keterbatasan dalam pendidikan, beraktivitas, pekerjaan, dan lainnya. Oleh karena itu, kami tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Psychological Well-Being* pada komunitas GERKATIN dan PERTUNI di Kota Banjarbaru.

Tinjauan Literatur

Penyandang disabilitas

Penyandang disabilitas merupakan individu yang memiliki kekurangan dalam hal mental, kemampuan fisik, kognitif, dan panca inderanya sehingga mengalami kendala untuk beraktivitas di lingkungan dan menjalin hubungan dengan individu lain (Pratiwi, dkk., 2016). Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 disabilitas dibagi menjadi empat jenis. Pertama, penyandang disabilitas fisik dimana terdapat gangguan dalam fungsi gerak yang bisa disebabkan oleh amputasi, kelumpuhan atau kaku, paraplegia, *cerebral palsy (CP)*, efek *stroke*, efek kusta, dan lainnya. Kedua, penyandang disabilitas mental, yaitu adanya gangguan dalam fungsi otak dalam hal berpikir, mengelola emosi hingga berperilaku seperti beberapa disabilitas yang dipengaruhi oleh tahap perkembangan dan kemampuan interaksi sosial. Ketiga, penyandang disabilitas intelektual, yaitu adanya gangguan dalam fungsi otak hal ini dikarenakan rendahnya tingkat kecerdasan yang dimiliki seperti disabilitas grahita dan penyandang *down syndrom*. Keempat, penyandang disabilitas sensorik, yaitu adanya gangguan keberfungsian pada salah satu panca indera yang dimiliki, seperti penyandang disabilitas netra/tuna netra, yaitu gangguan fungsi pada mata sehingga beberapa

penderitanya memiliki hambatan atau tidak sama sekali dapat melihat. Penyandang disabilitas rungu/tuna rungu, yaitu gangguan fungsi pada indera pendengaran, yaitu telinga, dimana penderitanya tidak mampu lagi mendengar dengan maksimal atau bahkan tidak dapat mendengar sama sekali terhadap suara maupun bunyi-bunyi yang ada disekitarnya. Penyandang disabilitas wicara/tuna wicara, yaitu adanya gangguan fungsi pada bicara sehingga penderitanya tidak mampu berbicara atau mengucapkan kata maupun kalimat dengan baik. Dampak psikologis yang dialami penyandang disabilitas antara lain, yaitu pertama, depresi, individu merasa kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan kehilangan rasa percaya diri yang memunculkan perasaan rendah diri. Kedua, trauma, yaitu individu mengalami kesedihan dan frustrasi dalam proses mencapai *well-being* terutama ketika merasakan identitasnya sebagai penyandang cacat dan merasa memiliki ketergantungan kepada orang lain. Ketiga, marah, yaitu perasaan kesal dan kecewa tidak dapat melakukan berbagai kegiatan seperti orang lain pada umumnya, serta tidak meyakini kondisi yang dihadapi. Keempat, *shock*, yaitu perasaan yang sangat sedih dan tidak menyangka akan keadaannya hingga merasa sangat banyak memerlukan bantuan dari pihak lain. Kelima, tidak dapat menerima keadaan, yaitu keadaan dimana belum bisa membiasakan diri dengan tubuh yang dimiliki. Keenam, bunuh diri, yaitu berpikir untuk bunuh diri, kehilangan semangat dan berpikiran pendek saat jiwanya terguncang.

Psychological well-being

Psychological well-being adalah konsep teoritis yang mengarah pada keseimbangan psikologis individu (Amichai-Hamburger, 2009). Ryff (1995) mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah pencapaian secara penuh dari psikologis seseorang dan keadaan dimana individu menerima apa adanya kekuatan dan kelemahan diri, adanya tujuan hidup, kemampuan mengembangkan relasi positif, mandiri, mengendalikan lingkungan, serta terus bertumbuh. Ryff (2013) menyebutkan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi/kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Ryff (1995) menambahkan seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang baik akan berdampak pada kepuasan hidup, rasa kebahagiaan, serta tidak adanya gejala depresi. Sebaliknya, seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan berdampak pada kepuasan hidup yang rendah, tidak adanya

kebahagiaan yang dirasakan seta terdapat beberapa gejala atau kecenderungan untuk mengalami depresi.

METODE

Subjek dari penelitian ini merupakan pria dan wanita penyandang disabilitas yaitu dengan keterbatasan dalam penglihatan (tunanetra) dan tuli yang sudah dalam tahap usia dewasa, yaitu berkisar antara usia 20 hingga 60 tahun dan berjumlah 41 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Teras Inklusi, komunitas GERKATIN yang beralamatkan Jalan Sungai Karang, No. 71, RT 06, RW 06, Landasan Ulin Timur, Banjarbaru, Kalimantan Selatan dan Komunitas Disabilitas Tunanetra yang beralamatkan Perumahan Disabilitas Netra, Jalan Trikora, Kelurahan Guntung Manggis, Landasan Ulin, Banjarbaru, Kalimantan Selatan dengan menggunakan skala yang akan ditanyakan secara langsung kepada subjek.

Asesmen dilakukan dengan metode kuantitatif digunakan untuk mengetahui tingkatan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh subjek. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Psychological Well-Being* oleh teori dari Carol D. Ryff. Berdasarkan tujuannya, penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Survei dilakukan dengan menjabarkan teori untuk menetapkan variabel, kriteria dan indikator variabel, pengumpulan data, dan selanjutnya pengolahan dan pemaparan data hasil penelitian (Mukhid, 2021). Pendekatan ini dipilih karena metode kuantitatif dapat menghasilkan data yang dapat diperkirakan sehingga dapat memperkirakan rancangan intervensi yang tepat yang dapat diberikan oleh subjek.

Pada penelitian ini, teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data-data dengan cara mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa memiliki maksud untuk membuat kesimpulan umum (Sugiyono, 2018). Lalu, menggunakan Uji *Independent Sample T-test* untuk membuat kategorisasi dari data-data yang telah dikumpulkan serta melihat rata-rata skor penilaian. Kategorisasi merupakan pengungkapan makna atau interpretasi dari skor skala. Kategorisasi tersebut dinilai oleh responden dengan kriteria tinggi, sedang, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS *for windows*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan hasil pada uji *Independent Sample T-test*, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kelompok teras inklusi ($M= 81,41$, $SD=6,745$) dan Perumahan Disabilitas ($M=78,21$, $SD=6,425$), $t(39)=1,548$, $p=0,130$. Pada hasil skor empirik variabel penelitian melalui uji deskriptif dengan total 28 aitem pada skala dengan total 41 partisipan, skor terkecil yang diperoleh dari partisipan pada skala tersebut adalah $X_{min}=70$ dan skor terbesar $X_{maks}=96$, sehingga didapatkan luas jarak sebarannya (*range*), yaitu $96-70=26$. Kemudian untuk setiap satuan deviasi standar diperoleh 6,713 dan memiliki *mean*, yaitu 79,93. Skor hipotetik variabel penelitian dengan menggunakan 28 aitem yang berguna untuk mengukur *Psychological Well-Being*, masing-masing aitem diberi skor respon jawaban likert dari 1 sampai 4. Maka dari itu, skor terkecil yang diperoleh partisipan pada aspek *Psychological Well-Being* adalah $X_{min}=28 \times 1=28$ dan skor terbesar $X_{maks}=28 \times 4=112$. Sehingga didapatkan luas jarak sebaran (*range*), yaitu $112-28=84$ dan satuan deviasi standar diperoleh 14 ($(112-28=84:6=14)$) dengan *mean*, yaitu 70 ($(112+28=140:2=70)$). Pada penelitian ini, ditemukan hasil dengan menggunakan norma kategorisasi, yaitu skor terendah aspek *psychological well-being* adalah <56 , skor sedang adalah 56-84; dan skor yang tinggi adalah >84 . Lalu, hasil pengkategorisasian data yang dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS, disajikan dengan tabel berikut:

Tabel 1
Kategorisasi Data

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	33	80.5	80.5	80.5
	Tinggi	8	19.5	19.5	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil akhir perhitungan dengan menggunakan rumus kategorisasi dengan total 41 orang dari kelompok teras inklusi dan rumah disabilitas, maka didapati hasil, yaitu pada *psychological well-being* terdapat 0 orang yang termasuk dalam kategori rendah (0%), kemudian terdapat 33 orang yang termasuk dalam kategori sedang (80,5 %), dan 8 orang yang termasuk kedalam kategori tinggi (19,5 %).

DISKUSI

Dari penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil penelitian bahwa terdapat 41 orang partisipan yang berasal dari dua komunitas, yaitu terdapat 22 partisipan yang berasal dari komunitas GERKATIN (Gerakan Kesejahteraan Tunarungu Indonesia) dan berjumlah 19 partisipan yang berasal dari komunitas PERTUNI (Persatuan Tunanetra Indonesia). Adapun hasil dari penelitian ini didapati bahwa tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* yang signifikan antara komunitas GERKATIN dan PERTUNI. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 0 orang yang termasuk dalam kategori rendah (0%), kemudian terdapat 33 orang yang termasuk dalam kategori sedang (80,5%), dan 8 orang yang termasuk kedalam kategori tinggi (19,5%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa di dalam komunitas GERKATIN dan PERTUNI hanya 8 orang yang memiliki *psychological well-being* termasuk kedalam kategori tinggi sehingga dalam hal ini diperlukan adanya intervensi peningkatan *psychological well-being* bagi komunitas GERKATIN dan komunitas PERTUNI. Adapun rancangan intervensi yang dapat diberikan bagi komunitas GERKATIN dan komunitas PERTUNI, yaitu dengan intervensi MBSR (*mindfulness-based stress reduction*). Intervensi ini digunakan di dalam artikel jurnal berjudul “*Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism?*” yang menjelaskan bahwa intervensi *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dapat menumbuhkan kesadaran untuk berpikiran terbuka dan tidak menghakimi apapun yang terjadi pada setiap momen persepsi. Beberapa penelitian mengenai intervensi MBSR telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir dan memberikan dampak yang positif pada berbagai sampel pasien dengan gejala gangguan psikologis umum, yaitu kekhawatiran, perenungan yang berlebihan, *anxiety*, gejala depresi, kualitas tidur, nyeri dan kualitas hidup. Oleh karena itu, peneliti ingin menggunakan intervensi *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) ini dalam meningkatkan *psychological well-being* pada komunitas GERKATIN dan komunitas PERTUNI.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* pada penyandang disabilitas tuli dan tunanetra pada komunitas GERKATIN dan komunitas PERTUNI di Banjarbaru dengan subjek sebanyak 41 orang berada pada kategori sedang menuju tinggi, yaitu terdapat 33 orang yang termasuk dalam

kategori sedang (80,5%) dan 8 orang yang termasuk kedalam kategori tinggi (19,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa diperlukannya intervensi MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) untuk mempertahankan dan meningkatkan *psychological well-being* pada kedua komunitas tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan laporan ini, kami selaku peneliti berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan membantu. Kami berterima kasih kepada anggota kelompok 10 mata kuliah Asesmen dan Intervensi Komunitas yang telah bekerja keras dan bekerjasama dengan baik dari awal hingga akhir penelitian, kami juga berterima kasih kepada dosen pembimbing kelompok 10, yaitu Bapak Rendy Alfiannoor Achmad, S.Psi., M.A yang telah membimbing dan mendukung proses penyelesaian penelitian ini, serta kami juga berterima kasih kepada Ibu Maulidah dari Dinas Sosial kota Banjarbaru, Ibu Faizah dari komunitas GERKATIN dan Ibu Yunis dari komunitas PERTUNI yang telah membantu kami dalam proses pengambilan data penelitian. Kami pun mengetahui bahwa isi dalam laporan ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu kami meminta saran dan kritik yang membangun dari para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Amichai-Hamburger, Y. (Ed.). (2009). *Technology and psychological well-being*. Cambridge University Press.
- Antara. (2022). 17 juta Difabel Usia Produktif, yang bekerja baru 7,6 Juta orang <https://difabel.tempo.co/read/1561356/17-juta-difabel-usia-produktif-yang-bekerja-baru-76-juta-orang>. Diakses tanggal 9 Oktober 2022.
- Biro Humas. (2020). Kemensos Dorong Aksesibilitas Informasi Ramah Penyandang Disabilitas. Kementerian Sosial Republik Indonesia. (t.t.). Diambil 3 September 2022, dari <https://kemensos.go.id/kemensos-dorong-aksesibilitas-informasi-ramah-penyandang-disabilitas>
- Brebahama, A., & Listyandini, R. A. (2016). Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Penyandang Tunanetra Dewasa Muda. In *Jurnal Mediapsi*, 2(1).
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.

- Guntur, A. (2020). PERSEPSI DAN STIGMA PENYANDANG DISABILITAS PADA SISWA-SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1).
- Haegele, J. A., Zhu, X., Wilson, P. B., Kirk, T. N., & Davis, S. (2021). Physical activity, nutrition, and psychological well-being among youth with visual impairments and their siblings. *Disability and Rehabilitation*, 43(10), 1420–1428. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1666926>
- Löve, L., Traustadóttir, R., & Rice, J. G. (2018). Trading autonomy for services: Perceptions of users and providers of services for disabled people in Iceland. *Alter*, 12(4), 193-207.
- Marpaung, W., Papilaya, T. A. C., Surya, G., Tanida, I. E., & Veronica, W. (2022). Dinamika Psychological Well-Being pada Dewasa Dini Tunanetra yang Sudah Bekerja di Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 2148–2154. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.1023>
- Mujahid, A. (2020). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA MUSLIM PENYANDANG DISABILITAS NETRA. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(1), 17–38. <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/academica/article/view/2135>
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Jakad Media Publishing.
- Pratiwi, A., Lintang Sari, A. P., Rizky, U. F., & Gustomy, R. (2016). Buku panduan aksesibilitas layanan. *Jawa Timur: UNIVERSITAS BRAWIJAYA*.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi Covid-19. *Journal of Psychology" Humanlight"*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>
- Susanti, S. S., Ningsih, F., Hidayati, H., & Mayasari, P. (2020). Psychological Well-Being of Disabled People: Preliminary Mixed-Method Study in Aceh, Indonesia. *In Challenges in Nursing Education and Research*. 241-252. CRC Press.

Undang-undang No.8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas.
WHO. (2011). *World report on disability*. World Health Organization.

ASESMEN DAN RANCANGAN INTERVENSI RASA MEMILIKI DALAM KOMUNITAS PADA ANGGOTA KOMUNITAS *BEAT* BANJARBARU YANG SEDANG BEKERJA

Katamsi Tri Pratiwi Julia Elvananta^{1*}, Amalia Hamidah², Novianti Rizky Ramadhina³,
dan Nizar Alwi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914120010@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Rutinitas pekerjaan yang monoton mendorong individu untuk mengikuti aktivitas lain misalnya bergabung dalam sebuah komunitas dengan hobi yang sama, salah satunya adalah Komunitas *Beat* Banjarbaru. Tapi, sering dijumpai kesulitan bagi mereka khususnya melakukan pembagian waktu antara bekerja dengan aktif sebagai anggota komunitas. Hal ini dapat membuat rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja menjadi berkurang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bekerja berpengaruh terhadap rasa memiliki dalam komunitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asesmen dan rancangan intervensi yang tepat mengenai rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja. Metode penelitian menggunakan *mixed method* kuantitatif dan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 25 anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja dan termasuk dalam usia dewasa awal. Asesmen dilakukan dengan metode observasi dan wawancara terhadap subjek dan *significant others*, serta subjek mengisi kuesioner rasa memiliki dalam komunitas. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner rasa memiliki dalam komunitas dari Lukito, dkk. (2018) yang mengadaptasi alat ukur *Sense of Community Index 2 (SCI-2)* yang dibuat oleh McMillan dan Chavis disebarakan secara *online* melalui *Google Form*. Hasil studi pendahuluan, kuesioner, observasi, dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru masih rendah.

Kata kunci: Rasa memiliki dalam komunitas, bekerja

Abstract

A monotonous work routine that encourages individuals to participate in other activities, for example joining a community with the same hobby, one of which is the Banjarbaru Beat Community. However, they often encounter difficulties, especially in dividing their working time between active members of the community. This can reduce the sense of community to members of the Banjarbaru Beat Community who are working. Previous research has shown that work affects a sense of community. The purpose of this study was to determine the appropriate assessment and intervention design regarding the sense of community to members of the Banjarbaru Beat Community who are working. The research method uses mixed quantitative and qualitative methods. The subjects in this study were 25 members of the Banjarbaru Beat Community who were working and included in early adulthood. The assessment was carried out by means of observation and interviews with the subject and significant others, as well as the subject of filling in the questionnaire a sense of community. The questionnaire used was a community ownership questionnaire from Lukito et al. (2018) which adapted the Sense of Community Index 2 (SCI-2) measuring tool created by McMillan and Chavis distributed online via Google Form. The results of preliminary studies, questionnaires, observations, and interviews show that most members of the Banjarbaru Beat Community have a low sense of belonging to the community.

Keyword: Sense of community, working

PENDAHULUAN

Pekerjaan merupakan suatu hal yang menjadi aspek utama dalam kehidupan manusia dewasa untuk memenuhi kebutuhannya (Herr, 1996; Mansyur dkk., 2019). Dikarenakan bekerja merupakan aspek yang utama bagi individu dewasa, maka ketika mereka yang sedang bekerja biasanya kesulitan dalam melakukan pembagian waktu dengan aktivitas lainnya. Dalam hal pekerjaan, terdapat berbagai permasalahan yang biasanya dialami seseorang yang bekerja sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kehidupan pribadinya berkaitan dengan aktivitas di rumah maupun sosialnya. Beberapa masalah yang biasanya terjadi kepada orang yang sedang bekerja yaitu rutinitas pekerjaan yang monoton, terjadi konflik hubungan antar pekerja atau atasan, adanya persaingan, kompensasi yang tidak sesuai maupun tanggung jawab pekerjaan yang menumpuk (Owen dkk., 2018). Hal tersebut dapat menjadi penyebab kurangnya aktivitas individu sebagai anggota dalam sebuah komunitas.

Dalam suatu komunitas yang terbentuk guna terjalin rasa nyaman antar anggota haruslah menjadi sebuah komunitas yang ideal. Komunitas yang ideal seperti yang dijelaskan oleh Endro (2017) adalah suatu komunitas yang memiliki tujuan akhir untuk mewujudkan kehidupan anggota menjadi kehidupan yang lebih baik (*the good life*), yaitu komunitas harus mengupayakan terwujudnya 3 (tiga) keutamaan, yaitu adanya kemandirian individual (*autonomy*), kepedulian (*caring*), serta adanya keadilan (*justice*) antar anggota di dalamnya. Di daerah Banjarbaru, Kalimantan Selatan karena sebuah hobi yang sama pada bidang otomotif, yaitu kesukaan pada sebuah kendaraan beroda 2 (dua) khususnya Honda *Beat*, maka individu yang memiliki keinginan untuk saling bersosial membentuk sebuah komunitas yaitu Komunitas *Beat* Banjarbaru.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui survei terhadap 13 orang anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru, diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa permasalahan yang mereka alami, yaitu terkait dengan keaktifan dan kontribusi anggota, motivasi untuk aktif dalam komunitas, kurangnya rasa kekeluargaan, solidaritas, dan rasa memiliki. Alasan dari terjadinya berbagai permasalahan tersebut adalah karena hanya ada beberapa orang anggota yang berkontribusi dalam kegiatan komunitas mereka dikarenakan adanya kesibukan dengan alasan sudah memiliki keluarga, bekerja, ataupun berkuliah. Meskipun memiliki sebuah agenda rutin, tetapi anggota lainnya masih kurang aktif untuk berpartisipasi. Kemudian, terkait permasalahan tentang masih kurangnya rasa kekeluargaan, solidaritas, dan rasa memiliki dalam komunitas, beberapa anggota mengatakan bahwa masalah tersebut terjadi karena masih sulitnya untuk membagi waktu antara berkomunitas dengan urusan pribadi. Mereka berharap, apabila ada anggota yang berhalangan hadir dalam kegiatan dapat memberikan kabar ke anggota lain. Dari data yang peneliti peroleh tersebut, permasalahan dalam komunitas ini adalah berkaitan dengan *sense of community* atau rasa memiliki komunitas yang dimiliki oleh para anggotanya.

Komunitas tercipta karena adanya rasa memiliki satu sama lain dan merasa mempunyai satu minat yang sama, kebutuhan anggota di dalam komunitas hanya dapat terpenuhi jika mereka memiliki rasa memiliki dalam komunitas (Umar & Suryanto, 2019). Dalam sebuah komunitas, individu yang memiliki rasa memiliki dalam komunitas akan lebih merasa bahwa ia adalah bagian dari kelompoknya, karena mereka beranggapan komunitas bukan sebatas berkumpul dan berbagi pengalaman saja, tapi juga adanya tanggung jawab dilaksanakan (Lukito, dkk., 2018).

Berdasarkan pemaparan hasil studi beberapa penelitian terdahulu dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti beranggapan bahwa perlu adanya upaya peningkatan rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas Beat Banjarbaru agar dapat mencapai tujuan bersama komunitas dan mengarah kepada perkembangan yang lebih baik dengan adanya kontribusi aktif dari para anggotanya.

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa fokus masalah dalam asesmen dan rancangan intervensi Komunitas *Beat* Banjarbaru adalah bagaimana asesmen rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja dan bagaimana rancangan intervensi yang tepat mengenai rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja. Kemudian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui asesmen rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja dan rancangan intervensi mengenai rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja.

Tinjauan Literatur

Rasa Memiliki Dalam Komunitas

McMillan dan Chavis (1986) menjelaskan bahwa *sense of community* atau rasa memiliki dalam komunitas merupakan perasaan saling memiliki yang dimiliki oleh masing-masing anggota dalam sebuah komunitas satu sama lain sehingga memunculkan rasa keyakinan atas kebersamaan yang dirasakan guna mencapai sebuah komitmen di dalamnya. Sarason (1974) menjelaskan rasa memiliki dalam komunitas adalah persepsi kesamaan dengan orang lain, adanya saling ketergantungan yang diakui dengan orang lain, kesediaan untuk mempertahankan hubungan saling ketergantungan ini dengan memberikan atau melakukan untuk orang lain apa yang diharapkan dari mereka, perasaan bahwa seseorang adalah bagian dari struktur yang lebih besar, dapat diandalkan, dan stabil. Rasa memiliki dalam komunitas juga dijelaskan sebagai perasaan psikologis individu di dalam komunitas untuk saling bertanggung jawab dan mencapai tujuan dari komunitas. Rasa memiliki dalam komunitas juga dijelaskan oleh Buckley (2022), yaitu perasaan individu sebagai bagian dari struktur sosial yang mendukung, ada, dan saling bergantung, serta memiliki karakteristik adanya ketergantungan, tanggung jawab yang sama, dan kesadaran akan kebersamaan. Berdasarkan definisi rasa memiliki dalam komunitas di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa memiliki dalam komunitas adalah sebuah

perasaan saling memiliki dan rasa saling ketergantungan antar anggota komunitas sehingga ada keyakinan atas kebersamaan untuk mencapai dan mendukung komitmen komunitas tersebut.

Aspek-aspek Rasa Memiliki Dalam Komunitas. Aspek-aspek rasa memiliki dalam komunitas menurut McMillan dan Chavis (1986) terbagi menjadi 4 (empat) aspek, yaitu (1) *membership* atau keanggotaan merupakan adanya rasa saling butuh membutuhkan antar masing-masing anggota sebagai suatu bagian dari komunitas yang terlibat; (2) *influence* atau pengaruh merupakan adanya rasa di dalam diri anggota untuk saling pengaruh dan mempengaruhi dalam komunitas yang terlibat; (3) *integration and fulfillment of need* atau integrasi dan pemenuhan kebutuhan merupakan adanya rasa dalam diri anggota yang merasa untuk memenuhi suatu kebutuhan yang ia perlukan dapat melalui keanggotaan dalam komunitas yang terlibat; (4) *shared emotional connection* atau hubungan emosional bersama merupakan adanya rasa kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama atau suatu komitmen dengan anggota lainnya pada komunitas yang terlibat untuk saling berbagi. Aspek-aspek rasa memiliki dalam komunitas menurut Sarason (1974) terbagi menjadi 3 (tiga), yaitu (1) *affective quality of feelings* artinya anggota komunitas memiliki perasaan afeksi yang berkualitas dengan anggota komunitas lainnya atau memiliki persepsi bahwa dirinya mirip dengan anggota komunitas yang lain; (2) *notion of interdependence* artinya ada kebutuhan untuk saling ketergantungan dengan sesama anggota komunitas memenuhi kebutuhan anggota komunitas; (3) *a willingness to maintain the interdependence* artinya ada kemauan untuk menjaga hubungan saling ketergantungan dengan sesama anggota komunitas dengan cara melakukan apapun yang diharapkan oleh anggota komunitas untuk menjaga hubungan tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa memiliki dalam komunitas menurut McMillan & Chavis (1986) adalah *Boundaries*, yaitu adanya batasan dalam suatu komunitas untuk keluar dan juga masuk; *Emotional Safety*, yaitu adanya keamanan dalam suatu komunitas yang lebih luas dalam melindungi aspek keakraban; *Sense Of Belonging and Identification*, yaitu adanya rasa keyakinan dalam komunitas untuk kesediaan berkorban, perasaan diterima dalam komunitas serta rasa memiliki tempat di sana; *Personal Investment*, yaitu adanya individu untuk berkontribusi dalam sebuah komunitas yang akan memunculkan rasa memiliki tempat dalam kelompok dan perasaan setiap anggota menjadi berharga dan bermakna; *Common Symbol System*, yaitu adanya rasa menciptakan dan memelihara rasa kebersamaan. Faktor-faktor

yang mempengaruhi rasa memiliki dalam komunitas menurut Sarason (1974) adalah (1) *Experiencing a meaningful yang menjelaskan* bahwa untuk mendapatkan keberadaan yang bermakna di dalam sebuah komunitas, individu di dalam komunitas harus mengalami *a meaningful life* atau mengalami sebuah perasaan memiliki terhadap komunitas mereka; (2) Kemajuan teknologi komunikasi dan transportasi, karena dengan kemajuan tersebut dapat menjadi penyebab menurunnya primieritas di komunitas sehingga hal itu dapat mencegah anggota komunitas mengalami rasa kebersamaan atau rasa memiliki dalam komunitas. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa memiliki dalam komunitas di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa memiliki dalam komunitas adalah adanya batasan, rasa aman, rasa keyakinan untuk berkorban, perasaan diterima, kontribusi, rasa kebersamaan, dan perasaan bermakna antar anggota, serta kemajuan pada bidang teknologi komunikasi dan transportasi pada sebuah komunitas yang akan mempengaruhi sebuah rasa memiliki dalam komunitas pada komunitas yang terlibat.

METODE

Desain asesmen yang digunakan pada asesmen dan rancangan intervensi komunitas ini adalah desain *mixed method*. Desain *mixed method* merupakan gabungan bentuk desain kuantitatif dan kualitatif. Dalam penelitian ini, variabel rasa memiliki dalam komunitas menggunakan desain asesmen secara kuantitatif dengan memanfaatkan metode asesmen kuesioner alat ukur psikologi. Kuesioner dipilih karena dapat mengetahui nilai dan kategorisasi tingkat rasa memiliki dalam komunitas dari responden. Kemudian, asesmen secara kualitatif dilakukan dengan memanfaatkan metode observasi dan wawancara mendalam. Metode observasi dan wawancara digunakan untuk mengetahui secara lebih mendalam terkait variabel rasa ingin memiliki dalam komunitas pada subjek agar dapat menentukan rancangan intervensi yang tepat.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang aktif dengan jumlah 25 orang untuk mengisi kuesioner dan akan diambil 4 orang untuk dilakukan observasi dan wawancara.

Pengukuran

Tingkat rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru diukur menggunakan kuesioner rasa memiliki dalam komunitas dari

Lukito, dkk. (2018) yang mengadaptasi alat ukur *Sense of community Index 2* (SCI-2) yang dibuat oleh McMillan dan Chavis dan kuisisioner ini berbentuk skala *likert*. Skala ini mencakup aspek-aspek rasa memiliki dalam komunitas, yaitu *membership, influence, integration and fulfillment of need, dan shared emotional connection*. Aspek dari variabel yang diteliti dibuat dalam bentuk pernyataan singkat dengan 4 (empat) pilihan jawaban, yaitu Sama Sekali Tidak, Agak, Biasanya, dan Selalu. Subjek diminta untuk memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan diri mereka berdasarkan pernyataan yang diberikan. Alat ukur ini terdiri dari 24 aitem dan telah digunakan di berbagai budaya, termasuk Asia. Alat ukur ini memiliki reliabilitas dan validitas yang baik berdasarkan uji coba yang dilakukan oleh Lukito, dkk. (2018). Hasil uji coba yang pertama yang dilakukan kepada 33 orang, dapat diketahui bahwa reliabilitas dari alat ukur ini adalah 0,948 dan validitas butirnya memiliki skor antara 0,306 hingga 0,846. Sedangkan pada uji coba yang kedua terhadap 32 orang responden memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,933 dan nilai validitas butirnya memiliki skor antara 0,393 hingga 0,726.

Teknik Analisis data

Metode analisis yang digunakan pada hasil data di kuisisioner melalui *Google Form* adalah menggunakan IBM SPSS.

HASIL DAN DISKUSI

Untuk melihat gambaran umum rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru dengan berdasarkan data maka dibutuhkan deskripsi data penelitian melalui proses skoring skala dari Lukito, dkk. (2018) yang mengadaptasi alat ukur *Sense of community Index 2* (SCI-2) yang dibuat oleh McMillan dan Chavis. Dari 11 responden yang mengisi kuisisioner, didapat hasil bahwa rata-rata berada di kategori tinggi. Artinya, rata-rata anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja memiliki rasa memiliki komunitas yang baik.

Dari 11 (sebelas) responden, penelitian ini mengambil 4 (empat) subjek untuk dilakukan pengambilan data secara mendalam. Subjek "Sendy" memiliki total skor sebesar 84 yang berada di kategori tinggi, subjek "Hendra" memiliki total skor sebesar 79 yang berada di kategori tinggi, subjek "Irpini" memiliki total skor sebesar 82 yang berada di kategori tinggi, dan subjek "Hanif" memiliki total skor sebesar 81 yang berada di kategori tinggi.

Dengan demikian, berdasarkan kuesioner rasa memiliki dalam komunitas diketahui bahwa rata-rata anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru yang sedang bekerja memiliki rasa memiliki dalam komunitas yang baik dan 4 (empat) orang subjek terpilih untuk dilakukan wawancara dan observasi lebih lanjut juga memiliki rasa memiliki dalam komunitas yang baik.

Berikut ini adalah tabel 1 tentang identitas subjek di dalam penelitian ini.

Tabel 1.
Identitas Subjek

Identitas	Subjek I	Subjek II	Subjek III	Subjek IV
Nama	Sendy	Hendra	Irpani	Hanif
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Pekerjaan	Swasta	Wiraswasta	<i>Wedding Organizer</i>	Pedagang Kopi

Keempat subjek tersebut selanjutnya dilakukan penggalian data mendalam dengan metode wawancara menggunakan panduan wawancara berdasarkan aspek-aspek rasa memiliki dalam komunitas dan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa memiliki dalam komunitas oleh McMillan & Chavis. Pada aspek-aspek rasa memiliki dalam komunitas didapatkan hasil sebagai berikut.

Aspek *membership*. Pada aspek ini, Sendy bertahan dengan komunitas karena ia merasakan adanya solidaritas. Hendra menyatakan bahwa ia senang berada di komunitas karena ada rasa kekeluargaan. Irpani menyatakan bahwa ia merasakan kebersamaan dalam komunitas karena anggota yang saling sigap membantu, serta ia tetap bertahan karena anggota masih sama-sama belajar dalam dunia komunitas. Hanif tetap bertahan karena ada rasa kekeluargaan di dalam komunitas dan ia diterima di dalam komunitas. Pada aspek *membership* ini keempat subjek sudah menunjukkan seperti aspek *membership* itu sendiri, yaitu masing-masing subjek cukup membutuhkan antar masing-masing anggota (McMillan & Chavis, 1986), yaitu seperti adanya rasa kekeluargaan, kebersamaan, masih saling belajar dalam komunitas serta rasa diterima pada komunitas ini.

Aspek *influence*. Pada aspek ini, Sendy sering mengajukan gagasan program kerja dan fokus untuk membuat anggota komunitas lebih aktif. Hendra lebih sering menghimbau anggota untuk ikut pertemuan yang diadakan dan mengingatkan sesama anggota untuk mematuhi peraturan, serta lebih sering meminta bantuan humas untuk menyampaikan arahan. Irpani juga banyak memberikan gagasan dan ide dengan cara yang santai dan tidak membuat anggota tertekan. Hanif juga memiliki gagasan dengan cara yang baik dan tetap menghargai meskipun ada beberapa orang yang tidak mendengarkan gagasannya. Pada aspek *influence* ini keempat subjek sudah menunjukkan seperti aspek *influence* itu sendiri, yaitu adanya saling mempengaruhi antar masing-masing anggota komunitas (McMillan & Chavis,1986), yaitu adanya pengajuan gagasan-gagasan yang dirasa dapat merubah komunitas menjadi lebih baik, adanya adanya rasa saling mengingatkan untuk mematuhi aturan serta tetap adanya rasa untuk meminta bantuan kepada anggota lainnya.

Aspek *integration and fulfillment of need*. Pada aspek ini, Sendy menghimbau anggota agar dapat berhadir pada tiap pertemuan rutin komunitas karena menurutnya, rasa solidaritas adalah hal yang dibutuhkan oleh anggota komunitas. Hendra berusaha memenuhi kebutuhan anggota dengan memperbanyak dan melakukan agenda pertemuan rutin bulanan komunitas. Menurut Irpani, hal yang dibutuhkan anggota adalah cara agar bisa membagi waktu antara berkomunitas dengan kehidupan sehari-hari dan cara memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan mengadakan kegiatan kebersamaan seperti *games* dan *family gathering*. Hanif menjelaskan bahwa yang dibutuhkan oleh anggota adalah manajemen waktu dan kesadaran diri agar anggota dapat lebih sering berkumpul dan berbagi cerita. Pada aspek *integration and fulfillment of need* ini keempat subjek sudah menunjukkan seperti aspek *integration and fulfillment of need* itu sendiri, yaitu adanya rasa pemenuhan kebutuhan melalui keanggotaan dalam komunitas (McMillan & Chavis,1986), yaitu seperti pemenuhan kebutuhan melalui pertemuan rutin agar masing-masing anggota komunitas semakin meningkatkan solidaritas, adanya pemenuhan kebutuhan lainnya seperti berkumpul bersama seperti *games* dan *gathering* dan manajemen waktu agar dapat saling berkumpul dan berbagi cerita agar terpenuhi kebutuhan masing-masing anggota komunitas

Aspek *shared emotional connection*. Pada aspek ini, Sendy merasakan kesan yang luar biasa sebagai anggota meskipun ada tantangan yang dihadapi, serta merasakan adanya rasa komitmen, saling berbagi, dan solidaritas dari kegiatan *family*

gathering yang diadakan komunitas. Hendra mengaku senang tergabung di dalam komunitas karena ia mendapatkan banyak relasi baik dari internal maupun eksternal komunitas. Irpani senang berada di komunitas karena anggota tidak memberikan penilaian buruk ketika ada kesalahan yang dilakukan dan ia pun menunjukkan komitmennya dengan sering berhadir pada perkumpulan yang diadakan. Hanif menunjukkan komitmennya dengan tetap menjalani program kerja yang ada dan menaati peraturan komunitas. Pada aspek *shared emotional connection* ini keempat subjek sudah menunjukkan sesuai seperti apa aspek *shared emotional connection* itu sendiri, yaitu rasa atas kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama atau komitmen agar saling berbagi (McMillan & Chavis, 1986), yaitu seperti tidak adanya penilaian buruk saat anggota komunitas melakukan kesalahan, dapat menjalankan program kerja komunitas, menaati peraturan komunitas, juga adanya rasa komitmen, saling berbagi, dan solidaritas.

Selanjutnya, pada faktor-faktor yang mempengaruhi rasa memiliki dalam komunitas didapatkan hasil sebagai berikut,

Faktor *boundaries*. Pada faktor ini, Sendy memberikan batasan bagi anggota yang ingin bergabung, tetapi akan menyerahkan wewenang kepada ketua jika ada yang ingin mengundurkan diri. Hendra lebih mengutamakan batasan berupa niat dan keseriusan sebagai kunci utama bergabung di dalam komunitas dan tidak mempersulit anggota yang ingin keluar dari komunitas. Menurut Irpani, ada batasan untuk bergabung di dalam komunitas misalnya melakukan *touring* dengan jarak tempuh tertentu dan kehadiran, serta anggota yang ingin keluar tidak langsung diberhentikan melainkan divakumkan dulu. Hanif menjelaskan beberapa batasan bagi yang ingin bergabung misalnya wajib *touring* ke beberapa daerah dengan jarak tempuh tertentu, melakukan kopdar, dan keaktifan anggota selama minimal 2 tahun dan bagi yang ingin keluar dari komunitas cukup konfirmasi saja. Pada faktor *boundaries* ini, keempat subjek sudah menunjukkan sesuai dengan faktor *boundaries* itu sendiri, yaitu saat terdapat batasan dalam komunitas (McMillan & Chavis, 1986) seperti adanya batasan dalam bergabung pada komunitas dan syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk bergabung dalam komunitas ini dan tidak ada kesulitan untuk keluar dari komunitas.

Faktor *emotional safety*. Pada faktor ini, Sendy mengakui komunitas sering terjadi konflik tentang kesalahpahaman, tetapi dapat diselesaikan bersama. Sama halnya dengan pengakuan Sendy, Hendra juga mengakui hal yang sama dan ia akan berusaha mengatasinya dengan mengadakan forum diskusi. Irpani juga mengakui

sering terjadi perdebatan antar anggota dan diselesaikan dengan meminta saran kepada penasihat lain. Menurut Hanif, jika ada konflik cukup diselesaikan dengan cara kekeluargaan. Pada faktor *emotional safety* ini keempat subjek sudah menunjukkan sesuai dengan faktor *emotional safety* itu sendiri, yaitu keamanan dalam komunitas untuk melindungi keakraban (McMillan & Chavis, 1986). Seperti saat terjadinya konflik, biasanya akan diselesaikan secara kekeluargaan seperti diskusi dan meminta pendapat penasihat lain hal-hal tersebut dapat melindungi keakraban antar masing-masing anggota komunitas yang dilakukan oleh subjek.

Faktor *sense of belonging*. Pada faktor ini, Sedy akan memperlakukan sama baik pada anggota baru maupun lama agar muncul rasa keakraban pada anggota. Hendra memilih menggunakan pendekatan personal kepada anggotanya agar anggota mau terbuka dengan cara mengajak anggota bertemu atau melakukan hal-hal yang mereka senangi. Irpani juga sering berbaur dengan anggota lain agar tidak ada rasa canggung dan sungkan antar anggota. Hanif juga melakukan pendekatan dengan anggota lain agar dengan *ngobrol* atau *ngopi* bersama agar bisa mengenal anggota lain lebih dekat. Pada faktor *sense of belonging* ini keempat subjek sudah menunjukkan sesuai dengan faktor *sense of belonging* itu sendiri, yaitu ketika kesediaan berkorban serta perasaan diterima dan memiliki tempat di sana (McMillan & Chavis, 1986) yang ditunjukkan dengan subjek dengan memperlakukan sama semua anggota baru ataupun yang lama, mengajak hal-hal yang anggota senangi ataupun kegiatan-kegiatan seperti *ngopi* dan *ngobrol* agar lebih akrab dan memiliki perasaan diterima dalam komunitas tersebut.

Faktor *personal investment*. Pada faktor ini, Sedy mengakui kontribusinya di dalam komunitas dilandaskan oleh hobi dan kebutuhan untuk bersosialisasi. Hendra memberikan kontribusinya karena awalnya ia penasaran dengan kehidupan berorganisasi dan setelah menjalaninya ia semakin ingin memberikan kontribusi terbaiknya. Irpani merasa bangga berada di komunitas dan alasan ia berkontribusi adalah agar menjadi cerminan yang baik bagi sesama anggota. Hanif mengakui bahwa ia selalu berkontribusi di dalam komunitas setiap ada kegiatan yang diadakan. Pada faktor *personal investment* ini, keempat subjek sudah menunjukkan sesuai dengan faktor *personal investment* itu sendiri, yaitu adanya dorongan untuk berkontribusi dalam komunitas (McMillan & Chavis, 1986). Ditunjukkan seperti adanya landasan untuk bersosialisasi, adanya keinginan untuk berkontribusi, agar menjadi

cerminan dalam komunitas, dan berkontribusi atas kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh komunitas.

Faktor *common symbol system*. Pada faktor ini, Sendy mengakui memiliki beberapa inovasi yang ingin dibawa ke komunitas dan sedang dalam proses realisasinya. Hendra mengakui dirinya tidak terlalu banyak memberikan inovasi dan lebih sering menjalani apa yang sudah ada, tetapi ia punya banyak ide yang belum terealisasi. Irpani punya beberapa inovasi dan ide untuk mengembangkan komunitas dan ia juga sedang dalam proses realisasi inovasinya dengan cara mengontrol dan memberikan arahan. Hanif mengakui sudah memiliki beberapa ide dan inovasi yang terealisasi di dalam komunitas dan sudah dilakukan hingga saat ini. Pada faktor *common symbol system* ini keempat subjek sudah menunjukkan sesuai dengan faktor *common symbol system* itu sendiri, yaitu saat subjek adanya rasa menciptakan dan memelihara kebersamaan (McMillan & Chavis, 1986), yaitu seperti subjek adanya pemberian inovasi-inovasi untuk lebih memelihara kebersamaan dan juga ide-ide dimana ide-ide dan inovasi sudah beberapa terealisasi.

KESIMPULAN

Seseorang yang bekerja, dengan segala permasalahan pekerjaan yang dialaminya dapat menjadi penyebab kurangnya aktivitas individu sebagai anggota dalam sebuah komunitas. Komunitas tercipta karena adanya rasa memiliki satu sama lain dan merasa mempunyai satu minat yang sama, kebutuhan anggota di dalam komunitas hanya dapat terpenuhi jika mereka memiliki rasa memiliki dalam komunitas. Peneliti beranggapan bahwa perlu adanya upaya peningkatan rasa memiliki dalam komunitas pada anggota Komunitas *Beat* Banjarbaru agar dapat mencapai tujuan bersama komunitas dan mengarah kepada perkembangan yang lebih baik dengan adanya kontribusi aktif dari para anggotanya.

Rasa memiliki dalam komunitas adalah sebuah perasaan saling memiliki dan rasa saling ketergantungan antar anggota komunitas sehingga ada keyakinan atas kebersamaan untuk mencapai dan mendukung komitmen komunitas tersebut. Aspek-aspek rasa memiliki dalam komunitas yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah menurut McMillan dan Chavis (1986), yaitu *membership, influence, integration and fulfillment of need*, dan *shared emotional connection*. Faktor-faktor rasa memiliki dalam komunitas dalam penelitian ini juga mengacu pada pendapat McMillan dan Chavis (1986), yaitu *boundaries, emotional safety, sense of belonging and*

identification, personal investment, dan common symbol system. Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota Komunitas Beat Banjarbaru yang bekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah mix method dengan melakukan asesmen berupa wawancara, observasi, dan kuisisioner.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu dan mengarahkan kami dalam melakukan studi penelitian ini serta kepada Komunitas Motor *Beat* Banjarbaru yang telah bersedia untuk membantu dalam pengambilan data penelitian sehingga penelitian yang kami lakukan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Endro, G. (2017). Menyelisik Makna Integritas dan Pertentangannya dengan Korupsi. *Integritas: Jurnal Antikorupsi*, 3(1), 131-152. <https://doi.org/10.32697/integritas.v3i1.159>
- Herr, E. L. (1996). *Career guidance Throughout the life span. Systematic approaches.* Boston: Little, Brown & Company.
- Lukito, A. C., Lidiawati, K. R., & Matahari, D. (2018). Sense of community dan self-efficacy pada mahasiswa yang mengikuti komunitas kesenian. *Jurnal Psikologi Talenta*, 4(1), 9-20. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6431>.
- Mansyur, A. I., Chairunnisa, D., & Hidayat, D. R. (2019). Implementasi Teori Super pada Program Layanan Bimbingan dan Konseling Karir untuk Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Psikologi Konseling*, 15(2). <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16197>
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of community psychology*, 14(1), 6-23. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1%3C6::AID-JCOP2290140103%3E3.0.CO;2-I](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1520-6629(198601)14:1%3C6::AID-JCOP2290140103%3E3.0.CO;2-I)
- Owen, M. S., Kavanagh, P. S., & Dollard, M. F. (2018). An Integrated Model of Work-Study Conflict and Work-Study Facilitation. *Journal of Career Development*, 45(5), 504-517.
- Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology.* Jossey-Bass.

Umar, M.F.R., & Suryanto. (2019). Sense of Community pada Komunitas Yourraisa Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2), 54-58. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v17i2.51>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

A. Aspek-aspek Rasa Memiliki dalam Komunitas

No.	Aspek-aspek Rasa Memiliki dalam Komunitas	Definisi	Pertanyaan
1.	<i>Membership</i>	Aspek <i>membership</i> atau keanggotaan merupakan adanya rasa saling butuh membutuhkan antar masing-masing anggota sebagai suatu bagian dari komunitas yang terlibat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana menurut Anda perasaan antar anggota dalam Komunitas Beat Banjarbaru ini? 2. Apa yang membuat Anda tetap bertahan menjadi anggota dalam Komunitas Beat Banjarbaru ini? 3. Hal apa yang membuat Anda merasa dibutuhkan sebagai anggota dari Komunitas Beat Banjarbaru ini?
2.	<i>Influence</i>	Aspek <i>influence</i> atau pengaruh merupakan adanya rasa di dalam diri anggota untuk saling pengaruh dan mempengaruhi dalam komunitas yang terlibat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda selama di komunitas ini untuk lebih memajukannya dengan gagasan yang Anda berikan ? 2. Bagaimana cara Anda

- mematuhi peraturan yang ada di komunitas ini untuk lebih baik lagi?
3. Bagaimana cara Anda untuk memberikan gagasan untuk didengarkan oleh orang lain?
3. *Integration and fulfillment of need* Aspek *integration and fulfillment of need* atau integrasi dan pemenuhan kebutuhan merupakan adanya rasa dalam diri anggota yang merasa untuk memenuhi suatu kebutuhan yang ia perlukan dapat melalui keanggotaan dalam komunitas yang terlibat
1. Coba Anda jelaskan apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh anggota Komunitas Beat Banjarbaru?
2. Coba Anda jelaskan apa yang telah dilakukan oleh Komunitas Beat Banjarbaru untuk memenuhi kebutuhan tersebut?
3. Bagaimana anggota Komunitas Beat Banjarbaru saling memenuhi kebutuhannya di dalam komunitas?
4. *Shared emotional connection* Aspek *shared emotional connection* atau hubungan emosional bersama merupakan adanya rasa kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama atau suatu
1. Bagaimana kesan Anda selama melakukan kegiatan-kegiatan dalam Komunitas Beat Banjarbaru?
2. Apa yang Anda lakukan untuk menunjukkan

komitmen dengan komitmen Anda anggota lainnya pada terhadap komunitas yang terlibat kepada anggota lain? untuk saling berbagi

3. Menurut Anda, apa saja aktivitas dalam komunitas ini yang dapat meningkatkan rasa saling berbagi antar anggota?

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi Rasa Memiliki dalam Komunitas

No.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Memiliki dalam Komunitas	Definisi	Pertanyaan
1	<i>Boundaries</i>	Adanya batasan dalam suatu komunitas untuk keluar dan juga masuk.	<p>1. Bagaimanakah syarat dan ketentuan khusus untuk bergabung di Komunitas Beat Banjarbaru?</p> <p>2. Bagaimanakah syarat dan ketentuan jika ada anggota yang ingin keluar dari Komunitas Beat Banjarbaru?</p>
2	<i>Emotional Safety</i>	Adanya keamanan dalam suatu komunitas yang lebih luas dalam melindungi aspek keakraban.	<p>1. Coba Anda ceritakan mengenai konflik yang pernah terjadi di antara anggota komunitas!</p> <p>2. Bagaimana penyelesaian konflik tersebut?</p>

- | | | |
|---|--|--|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 3. Bagaimana cara komunitas menjaga keakraban antar anggotanya? 4. Bagaimana cara komunitas menciptakan rasa keterbukaan antar anggotanya? 5. Bagaimana sikap Anda dan anggota lainnya jika ada anggota yang bercerita mengenai kehidupan pribadinya? 6. Bagaimana perasaan Anda ketika menceritakan masalah pribadi kepada anggota komunitas lainnya? |
| 3 | <i>Sense Of Belonging and Identification</i> | <p>Adanya rasa keyakinan dalam komunitas untuk kesediaan berkorban, perasaan diterima dalam komunitas serta rasa memiliki tempat di sana.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda mendedikasikan diri pada komunitas ini? 2. Bagaimana cara Anda untuk meyakini bahwa Anda diterima pada komunitas ini? 3. Bagaimana cara Anda untuk lebih mengenal masing-masing anggota agar tidak merasa sungkan dan kaku? |
| 4 | <i>Personal investment</i> | <p>Adanya individu untuk berkontribusi dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan Anda terhadap komunitas |

		sebuah komunitas yang Anda ikuti yang akan sekarang?		
		memunculkan rasa	2.	Coba Anda jelaskan
		memiliki tempat		terkait perasaan Anda
		dalam kelompok dan		setiap ada acara yang
		perasaan setiap		diadakan oleh komunitas
		anggota menjadi		yang Anda ikuti
		berharga dan		sekarang?
		bermakna.	3.	Coba sebutkan hal apa
				saja yang mendasari
				Anda ketika melakukan
				suatu kontribusi dalam
				komunitas Anda
				sekarang?
5	<i>Common system</i>	<i>symbol</i> Adanya rasa	1.	Coba Anda jelaskan
		menciptakan dan		inovasi Anda yang pernah
		memelihara rasa		atau belum Anda buat
		kebersamaan.		terhadap Komunitas Beat
				Banjarbaru?
			2.	Bagaimana Anda
				melakukan inovasi
				tersebut?
			3.	Bagaimana cara Anda
				memelihara kebersama-
				an di dalam Komunitas
				Beat Banjarbaru?

Lampiran 2. Panduan Observasi

A. Aspek-aspek Rasa Memiliki dalam Komunitas

No.	Aspek-aspek	Definisi	Perilaku	Ket.	Catatan
	Rasa Memiliki dalam Komunitas			(√)	

-
1. *Influence* Aspek *influence* Banyak bicara, atau pengaruh seperti untuk merupakan menyuruh adanya rasa di melakukan suatu dalam diri anggota hal. untuk saling Banyak pengaruh dan memberikan mempengaruhi sebuah opini atau dalam komunitas pendapat. yang terlibat Apabila disuruh orang lain melakukan suatu hal, cenderung menurut.
2. *Integration and fulfillment of need* Aspek *integration and fulfillment of need* Memberikan benda atau barang yang integrasi dan dibutuhkan orang lain pemenuhan kebutuhan lain Menerima benda atau barang yang dibutuhkan dari orang lain Merupakan adanya rasa dalam diri anggota yang merasa untuk memenuhi suatu kebutuhan yang ia perlukan dapat melalui keanggotaan dalam komunitas yang terlibat

3. *Shared emotional connection* Aspek *shared emotional connection* atau hubungan emosional bersama merupakan adanya rasa kegiatan dilakukan bersama-sama atau komitmen dengan anggota lainnya pada komunitas yang terlibat untuk saling berbagi
- Senang bercerita atau berbagi informasi
- Terlihat aktif selama kegiatan komunitas
- Memberi bantuan ke anggota lain
- Dapat diajak bekerjasama
- Bertukar salam atau bertegur sapa
4. *Membership* Aspek *membership* atau keanggotan merupakan adanya rasa saling butuh membutuhkan antar masing-masing anggota sebagai suatu bagian dari komunitas yang terlibat
- Ada inisiatif untuk membantu sesama anggota yang sedang kesulitan
- Terlihat mengayomi para anggota lain
- Mengingatkan anggota lain akan hal-hal penting dalam komunitas
-

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi Rasa Memiliki dalam Komunitas

No.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Memiliki dalam Komunitas	Definisi	Perilaku	Ket.	Catatan
1	<i>Boundaries</i>	Adanya batasan dalam suatu komunitas untuk keluar dan juga masuk.	Memberi saran dan tidak mempersulit anggota yang keluar dari komunitas		
2	<i>Emotional Safety</i>	Adanya keamanan dalam suatu komunitas yang lebih luas dalam melindungi aspek keakraban.	Menjadi penengah dalam perdebatan Dapat memberikan solusi atau usulan Melerai saat terjadi konflik atau pertengkaran Bersikap terbuka Pendengar yang baik		
3	<i>Sense Of Belonging and Identification</i>	Adanya rasa keyakinan dalam komunitas untuk kesediaan	Merasa senang berada dalam komunitas tersebut.		

	berkorban, perasaan diterima dalam komunitas serta rasa memiliki tempat di sana.	Tidak merasa sungkan terhadap anggota lain. Akan melakukan hal apapun untuk anggota lainnya.
4	<i>Personal investment</i> Adanya individu untuk berkontribusi dalam sebuah komunitas yang akan memunculkan rasa memiliki tempat dalam kelompok dan perasaan setiap anggota menjadi berharga dan bermakna.	Membantu sesama anggota dengan tulus Melakukan tugas sesuai dengan kesepakatan bersama Mengikuti kegiatan rutin dalam rangka menjaga silaturahmi
5	<i>Common symbol system</i> Adanya rasa menciptakan dan memelihara rasa kebersamaan.	Melakukan sebuah kegiatan bersama dengan orang lain

ASESMEN DAN RANCANGAN INTERVENSI *LONELINESS* PADA DEWASA AWAL YANG MERANTAU DI WILAYAH BANJARMASIN-BANJARBARU DAN TERPISAH DARI HEWAN PELIHARAAN

Luthfia Puji Rahasti^{1*}, Aprini Hasanah², Syadza Zhafira Haqiqi³, dan Henny Okta Tri Wardana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914320011@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Perasaan *loneliness* pada dewasa awal yang merantau sangat rentan terjadi karena individu berada jauh dari keluarga dan rumah. Perasaan *loneliness* juga muncul karena adanya keterkaitan emosional yang terjalin antara individu dengan hewan peliharaannya sehingga ketika berada jauh dari figur lekatnya, individu rentan merasa kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *loneliness* pada individu dewasa awal yang merantau di wilayah Banjarmasin-Banjarbaru dan terpisah dari hewan peliharaan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yakni metode penelitian yang berfokus pada analisis data berupa angka dan dikumpulkan melalui prosedur pengukuran serta diolah menggunakan analisis statistika. Partisipan pada penelitian ini adalah individu dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun yang sedang merantau di kota Banjarmasin ataupun Banjarbaru, serta terpisah dari hewan peliharaannya. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner berupa skala UCLA *Loneliness Version 3* dari Russel 1996 yang telah melalui uji validitas dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Fauziyyah dan Ampuni (2018). Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan tingkat persentase sedang hingga tinggi *loneliness* pada dewasa awal yang merantau di wilayah Banjarmasin-Banjarbaru dan terpisah dari hewan peliharaannya.

Kata kunci: *loneliness*, dewasa awal, hewan peliharaan

Abstract

Feelings of loneliness in early adulthood are very vulnerable to occur because individuals are far from family and home. Feelings of loneliness also arise because of the interrelated relationship between individuals and their pets so that when they are

away from their attached figures, individuals are prone to feeling lonely. This study aims to determine the level of loneliness in adult individuals who wander in the Banjarmasin-Banjarbaru area and are separated from pets. This study uses quantitative methods, namely research methods that focus on analyzing data in the form of numbers and collected through measurement procedures and used using statistical analysis. The participants in this study were early adult individuals with an age range of 18-40 years who were wandering in the cities of Banjarmasin or Banjarbaru, and separated from their pets. The data collection method in this study used a questionnaire in the form of a UCLA Loneliness Version 3 scale from Russel 1996 which had been tested for validity and translated into Indonesian by Fauzziyah & Ampuni 2018. -Banjarbaru and separated from their pets.

Keyword: loneliness, early adulthood, pets.

PENDAHULUAN

Dalam studi di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesepian sejak awal tahun 2020 dengan rasa kesepian yang tinggi dirasakan pada kelompok usia 18-25 tahun (Weissbourd, dkk., 2021). Selain itu, survei *loneliness* yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris tahun 2010, dari 2256 orang menemukan individu dengan usia 18-34 tahun lebih sering mengalami kesepian daripada usia 35-54 tahun dan 55 tahun ke atas (*Mental Health Foundation*, 2010). Di Indonesia sendiri, berdasarkan pada penelitian Rangga (dalam Misyaroh, 2016), kesepian pada dewasa awal mendapatkan hasil sebanyak 50,7% dari 75 responden.

Banyak hal yang menjadi penyebab individu dewasa awal yang mengalami kesepian. Menurut Russel, dkk. (1980) kesepian dapat terjadi karena kurangnya interaksi dan hubungan sosial yang erat dengan orang lain dan rasa kesepian yang disebabkan oleh perubahan kehidupan sosial individu secara drastis. Perubahan kehidupan sosial ini salah satunya adalah karena tinggal jauh dari keluarga untuk merantau. Kesepian dapat bertambah apabila harus berpisah dengan keluarganya (Mayasari, 2018). Hal itu juga disampaikan oleh Lake (1986) bahwa orang yang bekerja jauh dari rumah dan terpisah dari keluarga dan teman-teman mereka menjadi penyebab rasa kesepian. Hal ini terjadi karena ketika individu harus merantau, individu kurang mendapatkan figur lekat yang menyebabkan perasaan sedih, kesepian, dan jarang berkomunikasi dengan anggota keluarga (Hidayati & Muthia, 2016). Kesepian yang dirasa juga dapat menjadi faktor risiko dari gejala depresi, kecemasan, dan

berdampak pada kesehatan fisik seperti penyakit jantung dan sistem kekebalan tubuh yang turun (Imanina & Suminar, 2022).

Selain dengan keluarga, hubungan kedekatan manusia dengan hewan juga menyebabkan timbulnya keterikatan emosional satu sama lain. Menurut Imanina & Suminar (2022) *intimacy* dapat dicapai melalui kelekatan dengan hewan peliharaan. Pendapat ini diperkuat oleh *The American Pet Products Manufactures Association* yang melaporkan kuatnya hubungan antara kepemilikan hewan peliharaan dengan kondisi mental dan fisik sehingga terbukti efektif dalam mengurangi perasaan kesepian, cemas, dan depresi (Sable, 2013). Compton (2005) juga mengatakan jika hewan peliharaan juga bisa menjadi *social support* yang dapat meningkatkan kesehatan.

Namun, tidak semua individu dewasa awal dapat membawa hewan peliharaannya saat merantau. Banyak alasan yang dapat melatarbelakangi mengapa hal itu terjadi, diantaranya tempat yang ditinggali saat ini tidak memberikan izin untuk membawa hewan peliharaan, perasaan takut jika hewan peliharaan menjadi tidak terawat dengan baik, ataupun takut jika nantinya akan membuat hewan peliharaan menjadi sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Maka hal ini akan menyebabkan perasaan kesepian yang dialami individu semakin terasa terlebih jika individu banyak menghabiskan waktu di tempat tinggalnya seorang diri. Jika hewan peliharaan memang membantu mengurangi kesepian, maka masuk akal untuk berharap bahwa pemisahan dari hewan peliharaan akan menyebabkan peningkatan kesepian bagi individu dewasa awal yang merantau.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan bersama pada 2 orang mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 yang sedang berada pada tahap dewasa awal dan merantau di wilayah Banjarmasin-Banjarbaru serta terpisah jauh dari hewan peliharaannya, mengatakan jika mereka merasakan perasaan kesepian ketika merantau karena tidak dapat membawa hewan peliharaan bersamanya. Alasan kuat yang membuat subjek tidak dapat membawa hewan peliharaan adalah karena takut jika hewan tersebut menjadi tidak terawat atau menghilang. Berdasarkan pengalaman subjek sebelumnya, subjek pernah memiliki kucing yang tiba-tiba datang ke kamar kost untuk meminta makan, tetapi ketika subjek terpaksa meninggalkan kucing tersebut selama kurang lebih dua bulan ketika subjek kembali ke perantauan kucing tersebut menghilang. Hal yang membuat subjek sulit

untuk kembali beradaptasi menahan perasaan kesepian yang berulang selama di perantauan.

Dari beberapa penjelasan diatas yang telah dikemukakan penting untuk mengetahui cara menghadapi perasaan kesepian jika sedang berada jauh dengan keluarga, rumah, dan tentunya hewan peliharaan terkhusus bagi individu dewasa awal. Maka dari itu peneliti mengangkat dan memfokuskan kajian pada “Asesmen dan Rancangan Intervensi *Loneliness* pada Dewasa Awal yang Merantau di Wilayah Banjarmasin-Banjarbaru dan Terpisah dari Hewan Peliharaan”.

Tinjauan Literatur

Dewasa Awal

Menurut Hurlock (1980), dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja yang dimulai antara usia 18 tahun sampai dengan usia 40 tahun dan juga merupakan periode penyesuaian diri terhadap kehidupan baru yang merupakan peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik secara ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan pada masa depan sudah lebih realistis. Menurut Santrock (2002), dewasa awal termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), dan transisi peran sosial (*social role transition*). Sedangkan menurut Papalia, dkk. (2009), masa dewasa awal rentang usia antara 20 hingga 40 tahun merupakan permulaan dari suatu tahap kedewasaan dalam rentang kehidupan seseorang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal adalah masa pendewasaan dan penyesuaian individu dari segi fisik, mental intelektual, sosial, ekonomi dalam rentang kehidupan seseorang.

Tugas Perkembangan Dewasa Awal. Menurut Hurlock (1980) optimalisasi perkembangan masa dewasa awal adalah mendapatkan suatu pekerjaan, memilih pasangan sebagai teman hidup, membentuk suatu keluarga, mengelola rumah tangga, membesarkan anak, menerima tanggung jawab sosial sebagai warga negara, dan tergabung dalam suatu kelompok sosial. Sedangkan menurut teori perkembangan sosial Erikson dalam Papalia, dkk. (2009), individu dewasa awal akan dihadapkan dengan tugas perkembangan yaitu *intimacy vs isolation* yang merupakan tahap dimana individu akan berusaha untuk membangun komitmen dan hubungan yang dekat dengan orang lain. Jika individu berhasil melewati fase ini maka ia akan dapat merasakan cinta serta kasih sayang, sementara jika individu tersebut gagal dalam melewati fase ini ia akan merasa terasing dari orang lain (Papalia, dkk., 2009).

Sementara isolasi adalah ketidakmampuan seseorang untuk bekerjasama dengan orang lain melalui berbagai suatu keintiman. Santrock (2002) menjelaskan bentuknya intimasi yang positif digambarkan dengan adanya suatu kedekatan atau kelekatan dalam hubungannya serta dapat mempertahankan komitmen dengan pasangan sehingga menimbulkan rasa nyaman dan hangat dalam suatu hubungan. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan dewasa awal adalah membentuk hubungan akrab yang lebih intim dengan orang lain, menerima dan bertanggung jawab mengenai kehidupannya.

Loneliness

Peplau dan Perlman mendefinisikan *loneliness* atau kesepian adalah pandangan individu terhadap isolasi sosial, atau pengalaman subjektif akan kesendirian tentang rasa tidak puas antara hubungan sosial yang diinginkan dengan kenyataannya (Peplau & Perlman, 1982). Peplau dan Perlman (1982) juga menyimpulkan tiga poin kesepian, yaitu *need of intimacy* atau kebutuhan akan kedekatan dalam hubungan sosial yang selalu ada dalam diri individu semasa hidupnya, *cognitive process* atau proses kognitif, yakni persepsi dan penilaian individu terhadap hubungan sosial, dan *social reinforcement* atau penguatan sosial, yaitu ketika individu yang kesepian cenderung kurang memperoleh penguatan sosial dalam hal kuantitas maupun kualitas. Menurut Weiss (1973), hal ini memungkinkan adanya individu yang secara objektif terisolasi namun tidak merasa kesepian, dan individu yang memiliki interaksi sosial namun tetap merasa kesepian. Menurut Baron & Byrne (2005), kesepian atau *loneliness* adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial yang tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah pengalaman subjektif akan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapan.

Aspek-Aspek Loneliness. Peplau dan Perlman (1982) membagi aspek-aspek kesepian (*loneliness*) menjadi tiga pendekatan, yaitu pertama *need for intimacy* atau perasaan kesepian yang muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan pada diri seseorang untuk merasakan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain. Kedua, *cognitive process*, yaitu ketika kesepian timbul apabila seseorang dalam mempersepsikan dan mengevaluasi hubungan sosialnya menemukan bahwa terdapat kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang berhasil ia capai. Ketiga, *social reinforcement*, yaitu apabila interaksi sosial itu kurang menyenangkan,

maka akan menjadikan individu menjadi kesepian. Menurut Bruno (2000) yang menjadi aspek-aspek kesepian ada delapan, yaitu: (a) Isolasi, yaitu keadaan dimana seseorang merasa terasing dari tujuan-tujuan dan nilai-nilai dominan dalam masyarakat. (b) Penolakan, yaitu keadaan ketika seseorang ditolak oleh lingkungannya. (c). Merasa disalah mengerti, yaitu ketika seseorang merasa dirinya disalahkan dan tidak berguna. (d) Merasa tidak dicintai, yaitu ketika seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlukan secara lembut dan tidak dihormati, merasa tidak dicintai akan jauh dari persahabatan dan kerjasama. (e) Tidak mempunyai sahabat, yaitu kondisi dimana seseorang tidak ada hubungan dan tidak dapat berbagi. (f) Malas membuka diri, yaitu ketika seseorang malas menjalin keakraban, merasa cemas dan takut terluka. (g) Bosan, yaitu ketika seseorang yang merasa jenuh, tidak menarik, merasa lemah, dan tidak menikmati keadaan. (h) Gelisah, yaitu ketika seseorang merasa resah, tidak nyaman atau merasa selalu khawatir, tidak senang, dan perasaan galau dilanda kecemasan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *loneliness* adalah tidak terpenuhinya kebutuhan untuk merasakan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain, ada kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang telah dicapai, interaksi sosial itu kurang menyenangkan, rasa terasing dari tujuan dan nilai dominan dalam masyarakat, ditolak oleh lingkungan, merasa disalah mengerti, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, malas membuka diri, bosan, dan gelisah.

Faktor-Faktor *Loneliness*. Menurut Russel, dkk. (1980) kesepian dapat terjadi karena kurangnya interaksi dan hubungan sosial yang erat dengan orang lain dan rasa kesepian yang disebabkan oleh perubahan kehidupan sosial individu secara drastis. Kesepian dapat bertambah apabila harus berpisah dan tinggal jauh dari keluarga (Mayasari, 2018). Kraus, dkk. (1993) membedakan faktor-faktor kesepian menjadi dua kelompok, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal mengarah pada karakteristik lingkungan sosial individu seperti teman dan keluarga, atau peristiwa yang memicu timbulnya perasaan kesepian, sementara faktor internal mengacu pada karakteristik seseorang atau kepribadian (Kraus, dkk., 1993). Faktor kesepian menurut Weiss (1973) terbagi menjadi dua, yaitu *emotional loneliness*, berasal dari tidak adanya pendekatan emosional yang timbul pada hubungan intim seperti kehilangan, perceraian, atau kekosongan dalam pernikahan yang ditandai dengan kecemasan, rasa kesepian yang kacau, kewaspadaan pada ancaman, dan kecenderungan untuk salah mengartikan permusuhan atau maksud kasih sayang

pada orang lain. Kedua adalah *social loneliness*, berasal dari tidak adanya kecukupan hubungan sosial seperti pindah, kehilangan pekerjaan, dan tidak memiliki organisasi komunitas yang dapat menimbulkan perasaan bosan, resah, dan orang yang tidak berguna (Perlman & Peplau, 1998). Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dari *loneliness* adalah kurangnya interaksi dan hubungan sosial yang erat dengan orang lain, perubahan kehidupan sosial individu secara drastis, tidak adanya pendekatan emosional yang timbul pada hubungan intim seperti kehilangan, perceraian, atau kekosongan dalam pernikahan atau dari tidak adanya kecukupan hubungan sosial seperti pindah, kehilangan pekerjaan, dan tidak memiliki organisasi komunitas.

Gambaran Hubungan Dewasa Awal dengan Loneliness

Menurut Erikson dalam Papalia (2009), individu dewasa awal berada dalam tugas perkembangan *intimacy vs isolation*. Individu di tahap dewasa awal membutuhkan hubungan intim dan kehadiran orang lain untuk memenuhi kebutuhan biologis, sosial, maupun religiusitas (Nurlayli dan Hidayati, 2014). Namun, jika hal ini tidak terpenuhi maka seseorang akan merasa terisolasi, sehingga mereka akan memiliki kesulitan dalam membangun hubungan, baik hubungan romantis ataupun persahabatan sehingga menyebabkan individu rentan mengalami kesepian (Maradoni, 2022). Kesepian atau *loneliness* adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya (Baron dan Byrne, 2005).

METODE

Subjek

Subjek pada penelitian ini adalah individu dewasa awal yang sedang merantau di Banjarmasin ataupun Banjarbaru serta terpisah dari hewan peliharaannya. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah usia dewasa awal dengan rentang 18-40 tahun, sedang merantau di kota Banjarmasin ataupun Banjarbaru (baik tinggal di kos, kontrakan, asrama, ataupun rumah pribadi) serta memiliki hewan peliharaan dan sedang terpisah dengan hewan peliharaannya selama merantau.

Instrumen Asesmen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala *UCLA Loneliness Version 3* dari Russel 1996. Dalam skala ini terdapat 18 aitem yang telah melalui uji validitas dan memiliki reliabilitas sebesar 0.875 serta telah diterjemahkan

ke dalam bahasa Indonesia oleh Fauziyyah & Ampuni 2018 (Fauziyyah & Ampuni, 2018). Kemudian ke 18 aitem tersebut kami uji coba kepada subjek penelitian dan terdapat 4 aitem yang gugur sehingga total jumlah aitem yang tersisa adalah 14 aitem. Adapun kuesioner ini memiliki 4 respon jawaban yakni 1 (tidak pernah), 2 (sesekali), 3 (kadang), 4 (sering).

Desain Asesmen dan Analisis data

Desain asesmen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Azwar (2019) menjelaskan bahwa metode kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada analisis data (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran serta diolah menggunakan analisis statistika.

Kemudian teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Muhson (2006) menjelaskan bahwa analisis deskriptif merupakan metode analisis dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa menarik kesimpulan yang berlaku secara umum. Pada umumnya analisis ini hanya berupa akumulasi data dasar dalam bentuk deskripsi tanpa meneliti lebih jauh tentang adanya hubungan, uji hipotesis, ataupun menarik kesimpulan (Muhson, 2006).

HASIL

Tabel 1
Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Usia		
18 Tahun	13	19%
19 Tahun	8	11%
20 Tahun	16	23%
21 Tahun	22	31%
22 Tahun	7	10%

23 Tahun	1	1%
25 Tahun	2	3%
30 Tahun	1	1%

Jenis Kelamin

Perempuan	59	84%
Laki-Laki	11	16%

Gambaran subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1, berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 70 orang dengan kisaran umur 18 tahun hingga 30 tahun. Subjek yang paling banyak berpartisipasi pada penelitian ini adalah subjek dengan umur 21 tahun dengan jumlah total 22 orang (31%) dari 70 orang responden. Subjek dengan jenis kelamin perempuan juga lebih banyak dari subjek dengan jenis kelamin laki-laki, yaitu 59 orang (84%) dari jumlah keseluruhan responden.

Tabel 2

Kategori Kesepian dari Hasil UCLA Loneliness Scale Version 3

Rumus Norma	Kategori	Frekuensi	%
$X < 28$	Rendah	9	13%
$28 \leq X < 42$	Sedang	38	54%
$42 \leq X$	Tinggi	23	33%
Total		70	100%

Dari tabel 2 dengan memakai rumus kategorisasi dengan 70 orang partisipan dengan kriteria dewasa awal usia 18 sampai 40 tahun, merantau di daerah Banjarmasin atau Banjarbaru, memiliki hewan peliharaan dan sedang terpisah dengan hewan peliharaannya. Diperoleh hasil bahwa terdapat 9 (13%) orang yang tergolong dalam kategori rendah, 38 (54%) orang yang tergolong dalam kategori

sedang, 23 (33%) orang yang tergolong dalam kategori tinggi pada hasil pengukuran menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale Version 3*.

Tabel 3
Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Perempuan	7 (12%)	31 (52%)	21 (35%)
Laki-Laki	2 (18%)	7(64%)	2(18%)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa individu dewasa awal yang merantau dan terpisah dari hewan peliharaan berada pada kategori rendah sebanyak 7 orang (12%) perempuan dan laki-laki sebanyak 2 orang (18%), yang berada pada kategori sedang sebanyak 31 orang (52%) perempuan dan laki-laki sebanyak 7 orang (64%), sedangkan yang masih berada pada kategori tinggi sebanyak 2 orang laki-laki (18%) dan 21 orang (35%) perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa subjek perempuan lebih banyak merasa kesepian yang tinggi ketika terpisah dengan hewan peliharaannya dan juga tinggal berjauhan dengan keluarga.

Tabel 4
Kesepian Berdasarkan Lama Tinggal Terpisah dengan Hewan Peliharaan

Lama Tinggal Terpisah dengan Hewan Peliharaan	Kategori		
	Rendah	Sedang	Tinggi
0-27 Bulan	9 (14%)	36 (54%)	21 (32%)
28-55 Bulan	0 (0%)	1 (33.3%)	2 (66.7%)
56-84 Bulan	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa subjek yang lama tinggal terpisah dengan hewan peliharaannya selama 0-27 bulan mengalami kesepian pada kategori rendah sebanyak 9 orang (14%), kategori sedang sebanyak 36 orang (54%), kategori tinggi sebanyak 21 orang (32%), subjek yang tinggal terpisah dengan hewan

peliharaannya selama 28-55 bulan mengalami kesepian pada kategori sedang sebanyak 1 orang (33.3%) dan kategori tinggi sebanyak 2 orang (66.7%), sedangkan subjek yang tinggal terpisah dengan hewan peliharaannya selama 56-84 bulan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil asesmen dari skala *UCLA Loneliness Version 3* dan telah melalui perhitungan menggunakan rumus kategorisasi pada subjek penelitian sebanyak 70 orang, maka diperoleh hasil bahwa terdapat sebanyak 38 orang yang mengalami kesepian berada pada kategori sedang, 23 orang pada kategori tinggi, dan 9 orang pada kategori rendah. Berdasarkan skor tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek mengalami kesepian dengan tingkat sedang hingga tinggi.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 70 orang dengan kategorisasi jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 59 orang (84%) dan laki-laki sebanyak 11 orang (16%). Pada subjek perempuan sebanyak 31 orang (52%) mengalami kesepian pada kategori sedang dan 21 orang (35%) pada kategori tinggi, sedangkan pada kategori rendah hanya terdapat 7 orang (12%). Pada subjek laki-laki terdapat 7 orang (64%) berada pada kategori sedang, dan masing-masing 2 orang (18%) pada kategori tinggi dan rendah. Berdasarkan skor tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas yang merasakan kesepian dialami oleh perempuan.

Kemudian pada kategorisasi usia didominasi oleh usia 21 tahun sebanyak 22 orang (31%), diiringi oleh usia 20 tahun sebanyak 16 orang (23%), dan tertinggi ketiga oleh usia 18 tahun sebanyak 13 orang (19%). Berdasarkan skor ini dapat diambil kesimpulan bahwa individu dewasa awal yang mengalami kesepian didominasi oleh rentang usia 18-21 tahun.

Selanjutnya dihitung pula skor kesepian berdasarkan lama tinggal terpisah dari hewan peliharaan yang dibagi menjadi 3 kelompok, yakni pada kelompok pertama dengan rentang 0-27 bulan terdapat 9 orang (14%) berada pada kategori rendah, 36 orang (54%) pada kategori sedang, dan 21 orang (32%) pada kategori tinggi. Kemudian pada rentang 28-55 bulan terdapat 1 orang (33,3%) pada kategori sedang dan 2 orang (66,7%) pada kategori tinggi. Selanjutnya kelompok terakhir dengan rentang 56-84 bulan terdapat 1 orang (100%) pada kategori sedang. Berdasarkan hasil skor tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek yang mengalami kesepian adalah mereka yang telah merantau selama 0-27 bulan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari 70 subjek mayoritas mengalami kesepian dengan tingkat sedang hingga tinggi, dengan data penelitian sebanyak 38 orang yang mengalami kesepian berada pada kategori sedang, 23 orang pada kategori tinggi. Jika dilihat berdasarkan kategorisasi jenis kelamin ditemukan bahwa individu yang mengalami kesepian lebih banyak ditemukan pada subjek perempuan dengan sebanyak 31 orang (52%) mengalami kesepian pada kategori sedang dan 21 orang (35%) pada kategori tinggi. Kemudian jika dilihat berdasarkan kategorisasi usia mayoritas didominasi oleh usia 18-21 tahun. Lalu, jika dilihat berdasarkan kategorisasi kesepian berdasarkan lama tinggal terpisah dari hewan peliharaan, menunjukkan bahwa mayoritas subjek yang mengalami kesepian adalah mereka yang telah merantau selama 0-27 bulan dengan skor 36 orang (54%) pada kategori sedang, dan 21 orang (32%) pada kategori tinggi.

Adapun beberapa alasan yang mendasari perasaan kesepian pada dewasa awal terlebih pada individu yang tinggal terpisah dari keluarga serta hewan peliharaannya, Erikson dalam teori perkembangan psikososial menjelaskan bahwa individu dewasa awal memiliki tugas membangun komitmen dan hubungan dekat dengan orang lain, tahap ini disebut dengan tahap *intimacy vs isolation* (Papalia, 2009). Jika individu dewasa awal tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut maka dia akan terisolasi dan mengalami kesepian (Papalia, 2009). Kemudian Russel, dkk. (1980) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab kesepian adalah adanya perubahan kehidupan sosial secara drastis, yang mana hal ini dialami oleh individu yang merantau. Individu yang merantau akan mengalami perubahan kehidupan secara drastis, baik dari sisi lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sosial pergaulannya, sehingga ketika individu tidak mampu membangun kelekatan dengan kehidupan barunya di tempat perantauan maka individu tersebut akan mengalami kesepian.

Selanjutnya penelitian mengenai kelekatan dengan hewan peliharaan pernah dilakukan oleh Imanina & Suminar (2022) yang menyebutkan bahwa kelekatan atau *intimacy* bisa dibangun dengan hewan peliharaan. Sejalan dengan survei yang dilakukan oleh *American Pet Products Manufactures Association* yang melaporkan bahwa kuatnya hubungan yang terjalin antara pemilik hewan peliharaan dengan hewan peliharaannya terbukti secara efektif mampu mengurangi perasaan kesepian pada individu (Sable, 2013). Dari dua penelitian ini dapat disimpulkan bahwa lekatnya hubungan yang terjalin dengan hewan peliharaan mampu mengatasi kesepian,

namun jika kelekatan atau hubungan tersebut harus terpisah maka akan menimbulkan perasaan kesepian itu kembali.

KESIMPULAN

Menurut Papalia, dkk. (2009), masa dewasa awal merupakan suatu tahapan yang pasti akan dialami suatu individu yang menuju tahap kedewasaan dan merupakan sebuah proses penyesuaian diri terhadap pola kehidupan dan harapan yang baru. Menurut Hurlock (1986) masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun hingga 40 tahun ditandai dengan *intimacy vs isolation* yang berkaitan dengan fase dewasa awal mengenai pembentukan relasi intim dengan orang lain. Jika kedua hal tersebut tidak terjalin dengan baik maka akan menyebabkan perasaan terisolasi juga ketidakmampuan individu membangun hubungan dengan orang lain, sehingga hal tersebut akan menyebabkan perasaan *loneliness* (kesepian). Banyak hal yang menyebabkan individu dewasa awal mengalami kesepian. Salah satu penyebabnya adalah individu dewasa awal yang sedang merantau. Kesepian semakin dapat dirasakan ketika individu berada jauh dengan keluarga, teman-teman, lingkungan sekitar dan juga terpisah dengan hewan peliharaan. Karena hubungan kedekatan manusia dengan hewan juga menyebabkan timbulnya keterikatan emosional satu sama lain. Penelitian kali ini bertujuan untuk mengukur tingkat *loneliness* (kesepian) pada dewasa awal yang merantau di wilayah Banjarmasin-Banjarbaru dan terpisah dari hewan peliharaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kami sampaikan kepada Ibu Meydisa Utami Tanau, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing dalam penelitian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2019). Metode penelitian psikologi, ed. Ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial. Jakarta: Erlangga.
- Bruno, F. J. (2000). Conquer Loneliness, Menaklukkan Kesepian. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Compton, W. C. (2005). An Introduction Positive Psychology. USA: Wadsworth.

- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression tendencies, social skills, and loneliness among college students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 98-106.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesenian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1986). *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Imanina, F. N., & Suminar, D. R. (2022). Hubungan antara Pet Attachment dengan Kesenian pada Dewasa Awal Lajang yang Merantau. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 315-323.
- Kraus, L. A., Davis, M. H., Bazzini, D., Church, M., & Kirchman, C. M. (1993). Personal and social influences on loneliness: The mediating effect of social provisions. *Social Psychology Quarterly*, 37-53.
- Lake, T. (1986). *Kesenian*. Jakarta: Arcan.
- Maradoni, M., & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi Interpersonal sebagai Pembentuk Intimacy pada Dewasa Awal yang Berpacaran. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Mayasari, R. (2018). Perbedaan Tingkat Kesenian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1).
- Mental Health Foundation. (2010). *The Mental Health Foundation Survey: The Lonely Society?*, Inggris: Mental Health Foundation.
- Misyaroh, D. (2016). Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Muhson, A. (2006). *Teknik analisis kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta, 183-196.
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesenian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 21-35.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development: Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In *Love and attraction: An interpersonal conference*. hal. 101-110.

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472.
- Sable, P. (2013). The Pet Connection: An Attachment Perspective. *Clin Soc Work J* 41, 93–99. <https://doi.org/10.1007/s10615-012-0405-2>
- Santrock, J. W. (2002). *Life span Development (perkembangan Sepanjang Hayat)*. Edisi Kelima, Jakarta: Erlangga.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V., & Torres, E. (2021). Loneliness in America how the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do about it. *Making Caring Common*, 1-13.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Uji Coba UCLA Loneliness Version 3

Subjek	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L1	L	L	Total Skor						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	1	1	
1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	4	2	2	49
2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	54
3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	27
4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	67
5	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	43
6	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	35
7	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	1	2	45
8	2	4	3	4	3	3	3	2	2	4	1	2	4	2	3	3	2	2	49
9	2	2	2	2	2	3	4	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	39
10	2	2	2	2	2	2	3	4	3	1	2	4	2	3	4	3	3	2	46
11	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	41
12	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	54
13	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	45
14	2	2	4	4	1	2	3	2	3	2	1	4	2	3	2	3	3	3	46
15	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	2	4	2	4	3	2	2	57

16	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	53
17	3	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	3	2	3	3	4	2	3	55
18	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	2	3	4	1	3	2	3	4	46
19	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	55
20	2	2	4	3	2	2	3	3	2	1	1	4	2	2	2	2	2	3	42
21	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	1	3	4	2	4	4	3	3	55
22	4	2	2	2	3	1	2	3	4	2	2	1	2	3	2	2	4	4	45
23	4	2	1	2	4	1	1	4	4	2	2	1	1	3	2	2	1	3	40
24	2	2	2	3	4	2	3	2	3	1	4	2	2	2	2	3	3	3	45
25	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	43
26	3	2	2	2	4	1	2	3	3	1	2	2	2	4	3	2	4	3	45
27	4	2	2	2	4	3	2	4	4	2	2	1	1	4	3	1	4	4	49
28	4	3	3	4	4	1	1	3	3	1	3	3	2	2	3	4	2	2	48
29	4	1	2	2	3	1	2	4	4	1	2	2	1	4	2	1	4	4	44
30	3	2	2	3	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	46

Lampiran 2. Analisis Uji Coba UCLA Loneliness Version 3

a. Sebelum seleksi aitem:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.798	18

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
L1	44.3333	52.644	.206	.799
L2	44.4333	49.633	.520	.780

L3	44.2333	48.185	.573	.775
L4	44.0333	48.585	.532	.778
L5	44.2333	53.909	.097	.806
L6	44.5667	47.702	.574	.774
L7	44.2000	50.786	.378	.788
L8	44.2333	50.116	.384	.788
L9	44.2667	54.340	.054	.809
L10	44.9000	49.679	.435	.784
L11	44.6000	48.938	.476	.781
L12	44.3667	49.482	.403	.786
L13	44.5333	48.326	.519	.778
L14	44.3000	52.493	.257	.795
L15	43.9667	51.275	.345	.790
L16	44.2000	49.200	.464	.782
L17	44.3000	51.114	.316	.792
L18	44.1667	52.213	.279	.794

b. Setelah seleksi aitem:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.842	14

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
L2	33.8333	42.626	.643	.823
L3	33.6333	40.861	.724	.816
L4	33.4333	41.840	.622	.822
L6	33.9667	40.654	.696	.817
L7	33.6000	42.731	.585	.825
L8	33.6333	47.826	.086	.856
L10	34.3000	42.907	.519	.829
L11	34.0000	43.862	.412	.836
L12	33.7667	42.047	.536	.828
L13	33.9333	40.616	.695	.817
L15	33.3667	44.378	.438	.834
L16	33.6000	41.903	.598	.824
L17	33.7000	47.252	.139	.852
L18	33.5667	48.323	.077	.853

Lampiran 3. Data Penelitian UCLA Loneliness Version 3

Subj	L														Total	Kategori	
ek	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4			
1	3	4	2	2	3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	36	Sedang	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31	Sedang	
3	3	3	4	3	2	1	2	3	3	4	4	4	1	2	46	Tinggi	
4	3	3	2	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	34	Sedang	
5	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	36	Sedang	
6	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2	3	1	4	3	24	Rendah	
7	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	2	2	48	Tinggi	
8	3	3	4	3	2	4	2	1	2	1	2	3	3	4	30	Sedang	
9	3	4	4	4	4	1	2	3	4	4	3	3	2	2	48	Tinggi	
10	3	4	4	2	3	4	2	3	4	2	4	4	4	2	40	Sedang	
11	2	3	2	1	1	4	1	2	1	2	3	2	3	3	25	Rendah	
12	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	4	2	3	38	Sedang	
13	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	43	Tinggi	

14	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	38	Sedang
15	3	4	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	42	Tinggi
16	4	3	4	2	2	1	3	2	4	4	3	3	3	3	42	Tinggi
17	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	37	Sedang
18	1	2	1	2	2	4	2	3	3	1	2	2	4	3	25	Rendah
19	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	3	2	4	4	28	Sedang
20	1	2	3	2	3	3	2	1	2	2	4	3	4	3	30	Sedang
21	2	3	2	2	2	4	1	3	2	1	3	3	2	3	30	Sedang
22	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	36	Sedang
23	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	32	Sedang
24	4	3	4	3	4	1	3	3	3	4	4	4	2	2	49	Tinggi
25	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	3	3	4	28	Sedang
26	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	40	Sedang
27	3	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	36	Sedang
28	2	3	4	2	3	2	4	3	2	3	3	4	2	3	41	Sedang
29	2	3	3	3	2	4	1	3	3	2	3	2	2	3	33	Sedang
30	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	26	Rendah
31	2	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	3	2	3	28	Sedang
32	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	48	Tinggi
33	2	4	4	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	42	Tinggi
34	3	3	4	2	2	4	2	1	1	2	2	3	3	4	29	Sedang
35	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	55	Tinggi
36	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	4	2	3	46	Tinggi
37	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	2	1	50	Tinggi
38	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	2	3	2	38	Sedang
39	2	2	3	4	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	38	Sedang
40	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	1	2	50	Tinggi
41	1	2	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	3	4	23	Rendah
42	4	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	2	3	47	Tinggi
43	2	3	2	4	3	1	3	4	4	4	4	4	3	3	45	Tinggi
44	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	38	Sedang
45	2	2	3	2	4	2	3	2	2	4	4	2	4	3	36	Sedang
46	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	3	3	1	2	35	Sedang
47	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	33	Sedang
48	1	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	23	Rendah
49	2	3	2	1	2	4	1	1	3	2	3	2	1	2	30	Sedang

50	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	49	Tinggi
51	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	51	Tinggi
52	4	3	4	1	2	2	1	2	1	2	4	3	2	2	36	Sedang
53	2	4	2	2	2	4	1	2	3	2	2	3	3	2	31	Sedang
54	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	2	3	3	20	Rendah
55	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	38	Sedang
56	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	34	Sedang
57	4	2	4	4	3	4	1	3	4	4	2	3	3	4	38	Sedang
58	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	4	25	Rendah
59	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	1	3	45	Tinggi
60	2	3	4	2	3	2	4	4	3	4	3	3	2	1	45	Tinggi
61	3	4	4	2	2	1	4	1	2	4	4	3	3	3	41	Sedang
62	3	3	3	4	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	35	Sedang
63	2	2	2	2	2	4	1	2	2	1	4	2	1	1	31	Sedang
64	3	3	3	3	2	4	1	2	3	1	3	2	3	3	31	Sedang
65	1	3	2	2	1	3	2	2	3	1	3	1	2	4	27	Rendah
66	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	42	Tinggi
67	3	3	4	4	2	4	1	3	4	3	1	4	3	1	39	Sedang
68	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	53	Tinggi
69	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	3	1	2	43	Tinggi
70	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	3	2	46	Tinggi

KONTROL DIRI PADA REMAJA PERILAKU *CYBERSEX* PENGGUNA MEDIA *TWITTER*

Marina Dwi Mayangsari^{1*}, Yuni Cahya Ulan Dari², Elya Annisa Devi Arianti³,
Vergia Mellen Putri⁴, Khairun Nisa⁵, dan Syadza Zhafira Haqiqi⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung

Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: md.mayangsari@ulm.ac.id

Abstrak

Kontrol diri yang kurang pada remaja dapat menyebabkan dampak negatif salah satunya yaitu perilaku *cybersex*, *cybersex* adalah aktivitas serta suatu perilaku di internet maupun sosial media dengan mengakses atau mengunduh hal-hal yang berbau pornografi seperti mencari dan melihat gambar seksual, audio maupun video yang berhubungan dengan seksual, untuk memuaskan hasrat. terdapat tiga aspek dalam kontrol diri, jika individu tidak dapat mengontrol ketiga aspek tersebut maka perilaku *cybersex* lebih mudah terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontrol diri pada remaja yang melakukan perilaku *cybersex*. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan menggunakan wawancara bersifat semi terstruktur untuk pengambilan data. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Terdapat 5 subjek laki-laki pada penelitian ini dengan rentang umur 18-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan 4 subjek diantaranya dengan kontrol diri yang kurang. Hal ini dibuktikan dengan seringnya subjek melakukan perilaku *cybersex* dan 1 subjek memiliki kontrol diri yang baik hal ini dilihat dari kurangnya perilaku *cybersex* yang dilakukan. Kurang dan baiknya kontrol diri subjek dilihat pada aspek-aspek kontrol diri, yaitu kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol pengambilan keputusan. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengontrol terjadinya perilaku-perilaku *cybersex*.

Kata Kunci: *Cybersex*, Kontrol Diri, Remaja, Sosial Media, *Twitter*.

Abstract

Lack of self-control in adolescents can cause negative impacts, one of which is *cybersex* behavior, *cybersex* is an activity and a behavior on the internet and social media by accessing or downloading pornographic things such as searching for and viewing sexual images, audio and videos related to sex, to satisfy desires. There are three aspects of self-control, if the individual cannot control these three aspects,

cybersex behavior is easier to occur. This study aims to determine self-control in adolescents who engage in cybersex behavior. This research was conducted using a qualitative method with a phenomenological approach and using semi-structured interviews for data collection. Sampling using purposive sampling method. There were 5 male subjects in this study with an age range of 18 - 24 years. The results showed that 4 subjects had less self-control. This is indicated by the frequency with which the subject performs Cybersex behavior and 1 subject has good self-control, this can be seen from the lack of Cybersex behavior carried out. Less and better subject's self-control is seen in aspects of self-control, namely cognitive control, behavioral control and decision-making control. Based on the results of Keyword research that self-control plays an important role in controlling the occurrence of Cybersex behaviors.

Keywords: Cybersex, Self Control, Adolescents, Social Media, Twitter.

PENDAHULUAN

Dikutip dari Republika.Com, Bambang Gunawan selaku Direktur Informasi dan Komunikasi Politik Hukum mengatakan bahwa terdapat 202 juta masyarakat Indonesia yang aktif dalam menggunakan internet atau sekitar 73% dari total 274 penduduk Indonesia pada tahun 2020. Sedangkan pada penelitian sebelumnya Indonesia pada tahun 2014 mengutip dari situs Kominfo.go.id pada penelitian yang dilakukan oleh lembaga riset pasar *e-Marketer*, bahwa populasi penggunaan internet di Indonesia mencapai 83,7 juta orang dan menjadikan Indonesia berada di urutan keenam dari jumlah pengguna internet di dunia. Dari kedua riset ini diketahui bahwa Indonesia selama 6 tahun mampu mengalahkan satu negara di atasnya dan naik pada posisi keempat di tahun 2020. Kemudahan internet benar-benar menarik minat para remaja di masa sekarang, terutama pada kemudahan akses informasi dan kemudahan untuk dapat terhubung satu dengan yang lainnya di dalam dunia internet atau dunia maya. Hubungan ini akan terjalin pada remaja-remaja yang menggunakan salah satu internet berupa media sosial, yaitu media internet yang diperuntukkan untuk dapat menjalin sosial atau interaksi terhadap pengguna lainnya. Media sosial sendiri memiliki banyak ragam dan fitur-fitur yang menarik yang tentunya menambah minat seperti *Instagram*, *Twitter*, *Whatsapp*, *Facebook* dan sebagainya. Namun, adanya media sosial ini tidak dapat sepenuhnya mampu digunakan dengan baik oleh berbagai orang. Justru, beberapa orang juga memanfaatkan adanya media sosial menjadi wadah dalam melakukan kekerasan bahkan kekerasan seksual sekalipun dengan melakukan perilaku-perilaku seksual atau yang disebut *Cybersex*.

Cybersex adalah interaksi seksual antara dua atau lebih individu yang dilakukan menggunakan media *online* seperti media sosial, menonton video porno di *youtube* dan sebagainya untuk memenuhi dan mengekspresikan hasrat seksualnya (Zulfiana & Hernawati, 2020; Lestari 2019). Kegiatan yang dilakukan dalam *Cybersex* berhubungan dengan pornografi seperti menonton video porno, melakukan *chatsex*, membaca cerita porno, prostitusi *online*, kejahatan seksual kepada anak secara *online* dan melihat gambar erotis (Hani, dkk., 2020; Anggreiny & Sarry, 2018; Kholifah, dkk., 2021; Juditha, 2020). Hidayatullah & Winarti (2021) menyebutkan bahwa berdasarkan catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) ada 1.002 anak yang mengalami kejahatan seksual dan korban pornografi. Dengan persentase korban pornografi *online* sebanyak 28%, pelaku pornografi *online* sebanyak 21%, prostitusi anak secara *online* sebanyak 20%, sebagai objek CD porno sebanyak 15%, anak yang merupakan korban kekerasan seksual *online* sebanyak 11%, dan anak yang memiliki materi pornografi sebanyak 24% (Hani, dkk., 2020 dalam Hidayatullah & Winarti, 2021)

Berdasarkan persentase di atas, banyaknya individu yang melakukan *cybersex* dipengaruhi karena mudahnya akses untuk melakukan aktivitas *cybersex* melalui media sosial dan murah biaya yang harus dikeluarkan, adanya anonimitas ketika melakukan *cybersex* sehingga pelaku tidak perlu mengkhawatirkan konsekuensi juga menjadi penyebab meningkatnya perilaku *cybersex* (Sari, dkk., 2016 dalam Hidayatullah & Winarti, 2021). Selain itu, peningkatan perilaku *cybersex* sejalan dengan meningkatnya pengguna internet (Juditha, 2020). Salah satu Media Sosial yang digunakan oleh pelaku *Cybersex* adalah *Twitter*.

Twitter sudah banyak digunakan dan merupakan salah satu media sosial yang cukup dikenal oleh masyarakat. Dari hasil survei yang didapatkan dari survei Hootsuite (*We Are Social*, 2022) mengatakan bahwa *Twitter* menempati peringkat keenam sebagai media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia. Terdapat 58,3% dari total pengguna internet adalah pengguna *Twitter*. Mudahnya akses dalam penggunaan internet membuat seseorang secara gampang menemukan bahan-bahan yang berbau pornografi atau hal yang berkaitan dengan seksual. Lestari (2019) Menyatakan bahwa penyalahgunaan dalam internet kini belum ada dalam peraturan resmi perundang-undangan secara khusus mengenai perbuatan asusila atau seks. *Cybersex* dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan dari aspek hukum, moral, maupun agama.

Tinjauan Literatur

Lestari (2019) menjelaskan bahwa *Cybersex* merupakan keterlibatan dua orang atau lebih yang melakukan aktivitas seksual melalui virtual atau dunia maya guna memuaskan hasrat seksual. Hani, dkk. (2020) mengartikan *cybersex* sebagai aktivitas yang mengandung unsur pornografi di dunia maya seperti gambar erotis, obrolan seks, saling bertukar gambar, audio, maupun video mengenai seks. Juditha (2020) menjelaskan bahwa *cybersex* adalah sebuah kegiatan yang mengakses pornografi di internet serta terlibat dalam percakapan mengenai seks *online* dengan orang lain, dan mengakses multimedia *software*. Bahkan hal tersebut juga diiringi dengan perilaku masturbasi. Maka dari beberapa definisi *cybersex* diatas dapat disimpulkan bahwa *cybersex* adalah aktivitas serta suatu perilaku di internet maupun sosial media untuk mengakses atau mengunduh hal-hal yang berbau pornografi seperti mencari dan melihat gambar, audio, maupun video serta saling bertukar gambar maupun video dalam percakapan ataupun sosial media untuk memuaskan hasrat seksual dan biasanya disertai dengan masturbasi. Dampak negatif yang dapat muncul akibat perilaku *cybersex* antara lain kecanduan, merubah pola tidur, mengisolasi diri dari keluarga, mengabaikan tanggung jawab, berbohong, terjadi perubahan kepribadian, timbul perasaan malu dan bersalah, hilangnya rangsangan nafsu pada pasangan yang dapat menimbulkan konflik (Irawanto, 2017). Hurlock (1980) menyatakan bahwa aktivitas seksual (organ, nafsu, dan hasrat seseorang mulai aktif sejak mereka berada di masa puber atau ketika berumur 11 tahun (Gainau, 2021). Di usia ini, remaja mulai merasa penasaran dengan aktivitas seksual, sehingga terdorong untuk melakukan aktivitas *cybersex*. Namun, apabila perilaku *cybersex* tidak didampingi dengan kontrol diri yang baik maka akan memberikan dampak buruk. Adapun dampak negatif dari perilaku *cybersex*, seperti prostitusi, kejahatan *cyber* merupakan termasuk pelecehan dan pornografi pada tahun 2014, pada data UNICEF dilaporkan bahwa satu dari sepuluh anak perempuan mengalami kejahatan seksual. Dampak yang ditimbulkan dari *cybersex* meninggalkan banyak gangguan psikologis seperti tekanan emosional, kesedihan dan kesepian serta ledakan marah hingga depresi yang mengganggu aktivitas sehari hari.

Kontrol diri adalah suatu alat dalam diri yang berfungsi untuk mengontrol perilaku diri untuk menjadi pribadi yang sempurna, sehingga dapat mewujudkan semua keinginan dalam (Andani, dkk., 2020). Averill mengajukan tiga aspek kontrol diri sebagai berikut (Harahap, 2017), (1) Kontrol Perilaku (*Behaviour Control*), merupakan

kemampuan seseorang dalam mengendalikan situasi, dengan mengubah keadaan yang tidak menyenangkan; (2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), mengacu kepada kemampuan seseorang untuk menyerap suatu informasi yang tidak diinginkan atau diharapkan dengan melakukan interpretasi dan menilai untuk membangun kerangka kognitif yang digunakan sebagai adaptasi psikologi dan mengurangi tekanan; (3) Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*), mengacu kepada kemampuan seseorang untuk memutuskan suatu tindakan berdasarkan keyakinan atau hal yang disetujui oleh individu tersebut. Ghufro dan Risnawati membagi dua faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri (Marsela & Supriatna, 2019), yaitu faktor internal seperti usia seiring bertambahnya usia seseorang maka bertambah juga komunitas yang akan mempengaruhinya serta pengalaman sosial yang dialaminya dari hal tersebut seseorang akan belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan dan belajar untuk mengendalikannya sehingga kontrol diri muncul dalam diri seseorang. Kemudian terdapat faktor eksternal yang meliputi lingkungan dan keluarga individu. Seperti lingkungan sosial yang negatif, kemungkinan besar akan mempengaruhi kepribadian individu yang juga akan mengarah ke perilaku atau hal-hal negatif terhadap kontrol diri individu tersebut. Walaupun kontrol diri adalah komponen penting dalam diri seseorang, tapi tidak jarang ada orang yang memiliki kontrol diri rendah. Elan, (2015) dan Andani, dkk. (2020) melakukan penelitian tentang kontrol diri pada siswa, dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 39,1% siswa memiliki kontrol diri rendah dan 13,4% sangat rendah. Beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada korelasi negatif antara kontrol diri dan perilaku *Cybersex*, artinya semakin tinggi kontrol diri maka kecenderungan seseorang untuk melakukan *Cybersex* semakin rendah, sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk melakukan *Cybersex* (Hani, dkk., 2020; Andani, dkk., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah & Winarti (2021) tentang dampak dari perilaku *cybersex* di MAN kota Tegal, 4 orang subjek remaja yang mereka wawancarai sudah mengenal situs porno, melihat foto erotis, melakukan masturbasi setelah atau ketika melihat situs porno, membicarakan hal yang berkaitan dengan seks bersama pasangan melalui chat dan telpon, dan melampiaskannya kepada pasangan ketika bertemu berupa ciuman, pelukan, dan *necking*. Selain itu, adapun riset yang menunjukkan bahwa 97% dari 1.200 pelajar SMP dan SMA di Indonesia pernah dan suka membuka situs porno (Hidayatullah & Winarti, 2021).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Purba pada 2012 dengan judul “Gambaran Perilaku *Cybersex* pada Remaja Pelaku *Cybersex* Di Kota Medan” hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 67% remaja melakukan *Cybersex* untuk rekreasi, pengguna beresiko 29%, dan kompulsif sebanyak 4% (dalam Juditha, 2020). Lalu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Pribadi dan Putri pada tahun 2009 menunjukkan bahwa remaja dengan rentang umur 21-24 tahun lebih banyak melakukan aktivitas *cybersex* daripada remaja yang berumur 18-21 tahun atau orang dewasa berumur 25-50 tahun. Selain karena mudahnya akses untuk melakukan *cybersex*, faktor yang membuat remaja terdorong untuk melakukan aktivitas *cybersex* juga dipengaruhi oleh faktor/tugas perkembangan dan kontrol dirinya (dalam Zulfiana & Hernawati, 2020).

Lepasnya kontrol diri pada remaja akan memperparah perilaku *cybersex* dimana menurut Cooper, dkk. (2000) salah satu perilaku *cybersex* berupa menonton video pornografi yang dilakukan akan terjadi secara berkelanjutan dan terus menerus hal ini akan masuk dalam kriteria permasalahan seksual kompulsif yang mungkin dialami para remaja nantinya. Selain itu, lepasnya kontrol diri menurut Dewangga dan Rahayu (2015) akan menyebabkan hilangnya kendali terhadap adiksi *cybersex* yang didapat sebagai akibat dari adanya perilaku *cybersex* yang dilakukannya secara berulang.

METODE

Partisipan

Subjek penelitian ini dipilih melalui *purposive sampling*. Subjek penelitian terdiri dari lima remaja berjenis kelamin laki-laki, dengan usia antara 18-24 tahun. Waktu dan lokasi pengambilan data pada kelima subjek dilakukan secara daring melalui *Zoom Meeting*, *WhatsApp*, dan *Twitter*. Dengan rentang waktu dua bulan, dimulai pada bulan Mei sampai April 2022.

Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, pengambilan data menggunakan teknik wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara yang bersifat semi terstruktur.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Harahap, 2017), yaitu 1) kontrol perilaku (*behaviour control*) dimana seseorang mampu mengendalikan situasi

dengan mengubah keadaan yang tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada kelima subjek terdapat kesamaan, dimana subjek belum mampu mengendalikan situasi yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini, situasi tidak menyenangkan yang dimaksud adalah situasi yang memicu keinginannya dalam melakukan perilaku *cybersex*, tidak dapat sepenuhnya berhasil dilakukan. Terdapat beberapa upaya yang sudah dilakukan namun dirasa tidak efektif seperti bermain game, nongkrong dengan teman-teman, dan mengalihkan pikiran. Akan tetapi, juga ada usaha lain yang dilakukan sehingga dapat membuatnya menghindari perilaku tersebut namun subjek mengatakan bahwa usaha tersebut tidak dapat dilakukannya setiap saat, salah satunya olahraga.

2) Kontrol kognitif, yaitu kemampuan seseorang untuk menyerap informasi yang tidak diinginkan atau diharapkan dengan melakukan interpretasi dan menilai untuk membangun kerangka kognitif yang digunakan sebagai adaptasi psikologi dan mengurangi tekanan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada kelima subjek bahwa upaya “pembelajaran” atau mendapatkan “edukasi” terkait seks yang didapatkan sehingga terjadi adaptasi psikologis dan mengurangi tekanan yang didapat, misal tekanan “rasa bersalah” atau merasa “berdosa”. Karena umumnya, menurut Mariyati (2020) bahwa adiksi pornografi akan menimbulkan perasaan malu, cemas, rasa bersalah, bingung, perilaku kompulsif dan isolasi sosial. Selain itu, dimana berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Zevriyanti (2019) terhadap 125 remaja yang memiliki pengalaman dalam mengakses konten pornografi di Jawa Barat 47 (37,6%) diantaranya merasakan rasa bersalah yang dipadukan dengan rasa menyesal. Namun, hal ini tidak begitu dialami pada semua subjek walaupun di dalam sesi wawancara menyebutkan adanya perasaan menyesal. Dari kelima subjek dapat disimpulkan bahwa perasaan menyesal atau perasaan bersalah tidak mampu mengalahkan keinginan untuk melakukan perilaku *cybersex* atau hanya perasaan bersalah semata. Selain itu, subjek berpikir bahwa hal yang dilakukannya tidak merugikan orang lain dan itu menjadi urusannya dengan Tuhan YME dalam artian tidak melibatkan orang lain dalam melakukan hal tercela tersebut, yang artinya kurangnya kontrol diri pada aspek kognitif pada kelima subjek dalam kasus perilaku *Cybersex*.

3) Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), mengacu kepada kemampuan seseorang untuk memutuskan suatu tindakan berdasarkan keyakinan atau hal yang disetujui oleh individu tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, subjek akan melakukan perilaku *cybersex* dengan membuat perjanjian kepada dirinya sendiri bahwa yang dilakukannya cukup sekali saja dan

jangan terulang kembali, karena dengan pernyataan subjek yang memang sadar jika perilaku *cybersex* merupakan perilaku tercela dan berdosa dalam agama. Hal ini dilakukannya ketika upaya-upaya yang dilakukan sebagai pengalihan situasi yang tidak menyenangkan tidak berhasil sehingga subjek merasa mau tidak mau harus melakukannya sehingga perasaannya menjadi lega dan hal ini menjadi yang paling kerap terjadi yang membuatnya terus menerus melakukan perilaku *cybersex*. Namun, pada kelima subjek terdapat salah satu subjek yang sudah mampu mengontrol perilaku *cybersex*nya. Ini dibuktikan pada hasil wawancara subjek. Pada kontrol kognitif, subjek dapat mengatasi keinginannya untuk melakukan perilaku *cybersex* karena berpikir bahwa perilaku yang dilakukan itu hanyalah kesenangan dan kepuasan sementara yang tidak seharusnya dilakukan, tidak ada manfaat yang dapat diambil, dan memikirkan bagaimana keadaan (identitas) lawan mainnya di dunia nyata. Lalu, pada kontrol perilaku (*behaviour control*), subjek berhasil mengurangi perilaku *cybersex* hilangnya gairah untuk melakukan *cybersex* dan mulai sibuk dengan kegiatan pribadi. Terakhir, pada kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), setelah subjek melalui proses kontrol kognitif dan kontrol perilaku yang intens dengan melakukan banyak pertimbangan, subjek sering berakhir dengan memilih untuk tidak melakukan perilaku *cybersex*. Sedangkan berdasarkan faktor penyebab kontrol diri yang dimiliki kelima subjek, terdapat kecenderungan sisi internal yang kurang baik. Para subjek memiliki komunitas dan pengalaman sosial terhadap paparan perilaku *cybersex*. Hal ini juga dapat ditinjau dari faktor eksternal, dimana terdapat pengaruh lingkungan sosial terutama pergaulan yang dimiliki masing-masing subjek dan tentunya lingkup keluarga juga memiliki peranan penting dimana tingkat pendidikan kedisiplinan tidak tinggi saat masa kanak-kanak, untuk para subjek dapat mendisiplinkan diri dan mengontrol terhadap terjadinya perilaku *cybersex*. Juga lingkungan pertemanan kelima subjek yang sering membahas mengenai seks, sehingga membuat subjek kesulitan untuk mengontrol diri agar tidak melakukan perilaku *cybersex*.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengontrol terjadinya perilaku *cybersex* pada kelima subjek. Hasil wawancara dari kelima subjek, terdapat empat subjek yang kontrol dirinya masih kurang dengan dibuktikan masih seringnya melakukan perilaku *cybersex* hingga saat

ini. Dari ketiga aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan yang sudah dibahas sebelumnya, terdapat aspek yang memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya perilaku *cybersex*, yaitu aspek pengambilan keputusan dikarenakan subjek tidak mampu mengalahkan keinginannya untuk melakukan *cybersex* dan keyakinannya terhadap dampak yang ditimbulkan. Sedangkan salah satu subjek sudah mampu mengontrol dirinya dengan baik, hal ini dibuktikan dengan tidak adanya lagi gairah yang dimiliki subjek untuk melakukan perilaku *cybersex*. Berdasarkan dari kelima subjek maka faktor yang mempengaruhi kontrol diri dari faktor eksternal cenderung pada lingkungan sosial, pergaulan dan gaya hidup yang mengarah hal negatif, sedangkan faktor internal cenderung dari dalam diri subjek yang masih belum mampu mengontrol diri dengan baik. Jika faktor internal dan faktor eksternal yang negatif pada individu terus berlangsung, maka akan mempengaruhi ketidakmampuan dari ketiga aspek kontrol diri pada individu. Saran berdasarkan paparan di atas dan melihat situasi nyata di lapangan, di mana banyaknya remaja yang melakukan perilaku *cybersex* dengan menggunakan *twitter* dengan berbagai macam dalih. Hal ini juga disebabkan karena kurangnya kontrol diri yang dialami oleh para remaja, maka penting bagi remaja dapat mengontrol diri lebih baik guna mengurangi perilaku *cybersex*. Untuk meningkatkan kontrol diri, maka dapat diberikan pelatihan kontrol diri seperti yang disebutkan oleh Simamora, yaitu sistematis dalam pembentukan sikap, kemampuan, keahlian, pengetahuan dan perilaku spesifik dalam rangka mengubah perilaku (dalam Nasir dan Astuti, 2022). Sedangkan menurut Ramadhani, Iswinarti, dan Zulfiana (2019), pelatihan kontrol diri merupakan suatu metode intervensi yang digunakan dalam memberikan keterampilan pada individu dan pelatihan kontrol diri ini dapat berdampak positif, pengaruh dampak yang diinginkan oleh individu agar dapat mengendalikan dorongan yang ada pada dirinya serta lingkungan sekitar (dalam Nasir dan Astuti, 2022). Pelatihan kontrol diri yang dijelaskan oleh Yusainy (2013) ditujukan agar tiap individu mampu belajar untuk mengendalikan setiap tindakan yang akan dilakukan. Pelatihan kontrol diri ini bermanfaat yang seperti disebutkan oleh Muraven (2010) untuk dapat mengembangkan dampak positif dalam pengelolaan emosi dan mengurangi perilaku yang buruk bagi individu, maka kontrol diri dapat mempengaruhi perilaku *cybersex*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini, maka tim redaksi mengucapkan terima kasih banyak kepada partisipan yang sudah mau membantu untuk penelitian ini, tanpa bantuan dan bimbingan dari pembimbing, cukup sulit bagi kami untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, F., dkk., (2020). Relationship Between Self-Control With Cybersex Behavioral Tendencies and its Implication for Guidance and Counseling Services. *Jurnal Neo Konseling*. (1): 1-7. 2.
- Cooper, A., Delmonico, D. L., & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7(1-2), 5– 29. <https://doi.org/10.1080/10720160008400205>
- Dewangga, L. K., & Rahayu, M. S. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan cybersexual addiction pada siswa SMP di Orange-net Bandung. *Prosiding Psikologi*, 137-143.
- Gainau, M. B. (2021). Perkembangan Remaja dan Problematikanya. Depok: PT Kasinus.
- Hani, U., Hartati, R., & Aiyuda, N. (2020). Kontrol diri terhadap Cybersex pada Remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(2), 126–13.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi*. 3(2), 131-145.
- Hidayatullah, S., & Winarti, Y. (2021). Literatur Review Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cybersex pada Remaja. *Borneo Student Research*. 3(1): 692-700.
- Irawanto, B. (2017). Mereguk Kenikmatan Di Dunia Maya: Virtualitas Dan Penubuhan Dalam Cybersex. *Jurnal Kawistara*, 7(1), 30-40.
- Juditha, C. (2020). Perilaku Cybersex pada Generasi Milenial. *Jurnal Pekommas*. 5(10): 47-58.
- Lestari, M. P. (2019). Kebijakan Hukum Pidana Terhadap Tindak Pidana Kesusilaan Berdasarkan Internet (Cyber Sex). *Krtha Bhayangkara*, 13(1): 114–139.
- Mariyati, M., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2020). Intervensi Cognitive Behavior Therapy dan Self Help Group untuk Menurunkan Kecemasan pada

- Remaja yang Kecanduan Pornografi: Case Series. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(3), 77-84.
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of experimental social psychology*, 46(2), 465-468.
- Nasir, M. F. R. (2022). Pelatihan Kontrol Diri Untuk Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Di Makassar. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- We Are Social. 2022. "Indonesian Digital Report 2022" <https://andi.link/hootsuite-wearesocial-indonesian-digital-report-2022/> [Accessed 17 Juni 2022].
- Al Yusainy, C. (2013). *Overcoming aggression: musing on mindfulness and self-control* (Doctoral dissertation, University of Nottingham).
- Zevriyanti, P., & Tobing, D. L. (2019). Pengalaman Remaja Mengakses Konten Pornografi di SMP Perintis Depok Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 226-231. <https://doi.org/10.52022/jikm.v11i3.6>
- Zulfiana, E. & Harnawati, R. A. (2020). Dampak Perilaku Cyber-Sex Dikalangan Generasi Millenial Pada Remaja Di Man Kota Tegal. *Jurnal*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Kontrol Perilaku

1. Apakah anda dapat menghindari ketika dalam diri anda ingin sekali melakukan perilaku *cybersex* (*chatting sex*, *callsex*, menonton atau melihat video yang mengandung pornografi) ? Jika iya, apa yang bisa anda lakukan untuk menghindarinya? Jika tidak, apa yang akan anda perbuat ?
2. Kapan pertama kali anda mulai melakukan perilaku *cybersex* ?
3. Apa yang membuat anda tetap terus melakukan hal tersebut ?

Kontrol Kognitif

1. Ketika anda hendak melakukan perilaku *cybersex* pernahkah anda memikirkan dampak dan benefit apa yang akan anda dapatkan ?
2. Menurut anda, apakah yang anda lakukan adalah hal yang baik/etis dilakukan ?
3. Kepuasan apa yang anda rasakan setelah melakukan perilaku *cybersex* ?

Kontrol Pengambilan Keputusan

1. Apa yang anda yakini ketika hendak melakukan perilaku *cybersex* ?
2. Apakah anda pernah mempertimbangkan kembali ketika hendak melakukan perilaku *cybersex* ? Apa yang kiranya menjadi pertimbangan anda ?
3. Apa yang membuat anda tertarik untuk melakukan perilaku *cybersex* ?
Perilaku *cybersex* apa saja yang pernah anda lakukan ?

GRATITUDE PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Marina Dwi Mayangsari^{1*}, Hana Nauri Warhamna², Eef Saifullah Rosif³, Sofia Annisa Fitri Nadia⁴, dan M. Immawan Nuryahdi⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email: md.mayangsari@ulm.ac.id

Abstrak

Saat ini jumlah anak berkebutuhan khusus di seluruh dunia pada tahun 2022 meningkat 1,49 juta siswa, mewakili 16,5% dari keseluruhan murid. Proporsi murid berkebutuhan khusus mengalami peningkatan selama 5 tahun terakhir dari sejak tahun 2010 (*Department of Education*, 2020). Adapun di Indonesia, pada tahun ajaran 2020/2021 tercatat jumlah anak berkebutuhan khusus yang menempuh pendidikan di Sekolah Luar Biasa (SLB) terdapat 144.621 siswa (Jenderal & Data, 2020). Memiliki anak dengan kebutuhan khusus tentunya memerlukan perhatian dan kesabaran ekstra dari orang tua. Mangunsong (2016) mengatakan bahwa pada umumnya reaksi awal orang tua dengan anak yang berkebutuhan khusus ialah kaget, terganggu, menolak keadaan tersebut, marah, cemas hingga takut baru kemudian akan menyesuaikan diri terhadap keadaan (Teguh & Prasetyo, 2021). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meredakan perasaan-perasaan yang cenderung negatif tersebut adalah dengan cara bersyukur (Nura & Sari, 2018). Perasaan bersyukur atau *gratitude* adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas dan suatu hal yang berupa rasa syukur atau rasa terimakasih yang akan muncul ketika kita mendapatkan suatu kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), maupun bantuan secara altruistik dari orang lain, terutama hal-hal yang seharusnya tidak layak kita terima, seperti hal-hal yang bukan berasal dari usaha kita sendiri (Emmons & McCullough, 2004). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *gratitude* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan teknik penggabungan dua metode, yaitu kualitatif dan kuantitatif atau sering disebut dengan *Mixed Methods*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner menggunakan skala likert dan juga metode wawancara. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *gratitude* yang dikembangkan oleh Listiyandini, dkk. (2015) berdasarkan teori *gratitude* yang dikembangkan oleh Watkins, dkk. (2003) dan Fitzgerald (1998).

Kata kunci: *Gratitude*, Orang tua, Anak berkebutuhan khusus

Abstract

Currently, the number of children with special needs worldwide will increase by 1.49 million students in 2022, representing 16.5% of all students. The proportion of students with special needs has increased over the past 5 years since 2010 (Department of Education, 2020). As for Indonesia, in the 2020/2021 school year, there were 144,621 students with special needs studying in special schools (SLB) (General, S., & Data, P., 2020). Having children with special needs certainly requires extra attention and patience from parents. Mangunsong (2016) said that in general, the initial reaction of parents with children with special needs is shock, annoyance, rejection of the situation, anger, anxiety until fear and then they will adjust to the situation (Teguh & Prasetyo, 2021). One way that can be done to relieve these negative feelings is by being grateful (Nura & Sari, 2018). Gratitude is a distinctive pleasant feeling and something in the form of gratitude or gratitude that will arise when we get kindness, compassion, love, benefits, or altruistic assistance from others, especially things that we should not deserve, such as things that do not come from our own efforts (Emmons & McCullough, 2004). The purpose of this study was to determine the description of gratitude in parents who have children with special needs. This study uses a technique of combining two methods, namely qualitative and quantitative or often referred to as Mixed Methods. The method used in this study is a questionnaire method using a Likert scale and also an interview method. In this study, researchers used the Gratitude scale developed by Listiyandini, et al., (2015) based on the Gratitude theory developed by Watkins et al. (2003) and Fitzgerald (1998).

Keywords: Gratitude, Parents, Children with special needs

PENDAHULUAN

Saat ini jumlah anak berkebutuhan khusus di seluruh dunia pada tahun 2022 meningkat 1,49 juta siswa, mewakili 16,5% dari keseluruhan murid. Proporsi murid berkebutuhan khusus mengalami peningkatan selama 5 tahun terakhir dari sejak tahun 2010 (*Department of Education*, 2020). Adapun di Indonesia, pada tahun ajaran 2020/2021 tercatat jumlah anak berkebutuhan khusus yang menempuh Pendidikan di sekolah luar biasa (SLB) terdapat 144.621 siswa. Dari jumlah tersebut sebanyak 82.326 anak berkebutuhan khusus berada di jenjang Pendidikan sekolah dasar (SD), 36.884 di jenjang sekolah menengah pertama (SMP), dan 25.411 anak berkebutuhan khusus di jenjang Pendidikan sekolah menengah atas (SMA). Adapun di Kalimantan Selatan terdapat 2.470 siswa di sekolah luar biasa (SLB) baik negeri maupun swasta (Jenderal & Data, 2020). Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang

mengalami suatu keluarbiasaan atau keterbatasan baik fisik, emosional, mental-intelektual, hingga sosial yang berpengaruh dalam proses perkembangan atau pertumbuhannya dibandingkan dengan anak seusianya yang lain. Seluruh manusia tentunya memiliki berbagai macam kebutuhan seperti pendidikan, begitu pula dengan anak berkebutuhan khusus (Abdullah, 2013).

Memiliki anak dengan kebutuhan khusus tentunya memerlukan perhatian dan kesabaran ekstra dari orang tua. Mangunsong (2016) mengatakan bahwa pada umumnya reaksi awal orang tua dengan anak yang berkebutuhan khusus ialah kaget, terganggu, menolak keadaan tersebut, marah, cemas, hingga takut baru kemudian akan menyesuaikan diri terhadap keadaan (Teguh & Prasetyo, 2021). Kemudian, sebagai ibu pasti akan merasa lebih stres jika dibandingkan dengan ayah. Hal ini dikarenakan ibu memiliki tanggung jawab dalam merawat dan mengasuh anak (Teguh & Prasetyo, 2021). Selain itu, orang tua juga akan menunjukkan emosi-emosi yang cenderung negatif, seperti tidak dapat menerima keadaan, marah, menyalahkan diri sendiri, dan menyesal serta akan meletakkan orang tua pada resiko terkena tingkat stres yang tinggi (Schieve, dkk., 2007). Penelitian dengan metode kualitatif yang dilakukan oleh Teguh dan Prasetyo (2021) dengan 3 subjek yang memiliki anak berkebutuhan khusus *down syndrom* menunjukkan hasil bahwa mereka mengalami dampak yang sama ketika melahirkan anak dengan *down syndrom*, yaitu merasa kewalahan, capek, dan membutuhkan tenaga lebih ekstra ketika mengasuh anak (Teguh & Prasetyo, 2021).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meredakan perasaan-perasaan yang cenderung negatif tersebut adalah dengan cara bersyukur (Nura & Sari, 2018). Perasaan bersyukur atau *gratitude* adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas dan suatu hal yang berupa rasa syukur atau rasa terimakasih yang akan muncul ketika kita mendapatkan suatu kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), maupun bantuan secara altruistik dari orang lain, terutama hal-hal yang seharusnya tidak layak kita terima, seperti hal-hal yang bukan berasal dari usaha kita sendiri (Emmons & McCullough, 2004). Individu yang mempunyai emosi positif seperti *gratitude* dapat menunjukkan *well-being* yang baik (Teguh & Prasetyo, 2021). Beberapa hasil penelitian mengenai pribadi yang gampang bersyukur (*grateful personality*) menunjukkan bahwa orang yang memiliki *grateful personality* terlihat lebih religius, suka membantu, lebih ekstrovert, dan lebih mudah dalam bersosialisasi (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Rasa syukur memiliki dampak positif yang bisa mempengaruhi individu baik dari aspek kognisi, emosi, juga spiritual. Penelitian yang dilakukan oleh Murisal dan Hasanah (2017) melalui metode kuantitatif pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus Tunagrahita di SLBN Padang menunjukkan hasil bahwa orang tua dengan rasa syukur yang tinggi cenderung akan mengoptimalkan perlakuan mereka seperti memaksimalkan waktu, fisik, dan material untuk mengusahakan hal positif seperti pendidikan pada anak mereka serta menyesuaikan pola asuh yang baik sesuai dengan keterbatasan anak yang mereka miliki (Mursial & Hasanah, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Nuri dan Sari pada tahun 2018 dengan metode kualitatif pendekatan fenomenologi menunjukkan hasil bahwa orang tua dengan rasa syukur selalu memiliki kehendak yang baik bagi anak mereka yang berkebutuhan khusus seperti memberikan apresiasi bagi kondisi anak dan fokus positif dalam pengasuhan anak diluar banyaknya kesulitan yang mereka alami. Berdasarkan kedua penelitian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa syukur yang dimiliki orang tua dengan kebutuhan khusus memiliki dampak baik dan positif bagi orang tua maupun anak berkebutuhan khusus yang mereka miliki. Mereka akan cenderung memaksimalkan perlakuan, pola asuh, hingga pendidikan menyesuaikan dengan keadaan dan kondisi anak mereka yang istimewa. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus beserta rancangan intervensinya.

Tinjauan Literatur

Gratitude

American Heritage Dictionary of the English Language (2009), *gratitude* berasal dari Bahasa Latin, yaitu *gratus* atau *gratitude* yang memiliki arti terdapat rasa terimakasih (*thankfulness*) juga pujian (*pleasing*) (Wijayanti, dkk., 2020). Terdapat rasa syukur dalam perilaku ia terhadap Tuhan seperti bagaimana seseorang menerima dan mampu mengungkapkan perasaan terimakasih kepada Tuhannya (Mutmainah & Fauziah, 2021). Pendapat lain dikemukakan oleh Boleyn-Fitzgerald bahwa *gratitude* merupakan bagaimana seseorang mengungkapkan rasa terimakasih, merasakan bahagia terhadap berbagai bentuk karunia baik secara nyata maupun hanya dari keadaan yang nyaman, aman serta kejadian yang terjadi secara alamiah ataupun kejadian tidak mengenakan dari orang lain hingga lingkungan. *Gratitude* adalah rasa berterima kasih, bersyukur, dan berbahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh seseorang secara nyata,

dalam keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah maupun ketika mendapatkan sebuah kanvas atau situasi yang kurang menyenangkan dari orang lain atau lingkungan (Boleyn-Fitzgerald dalam Prameswari & Ulpawati, 2019). Mengatakan bahwa rasa syukur merupakan media dari perasaan stres dan juga membawa dampak dari pengaruh kualitas hidup dan rasa syukur dipengaruhi oleh harapan yang baik pada diri individu yang nantinya akan menunjang rasa syukur (Valikhani, dkk. dalam Prameswari & Ulpawati, 2019). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, rasa syukur (*gratitude*) merupakan perasaan syukur yang diikuti oleh perasaan terima kasih dan pujian serta rasa bahagia atas karunia yang dapat dilihat secara nyata yang berasal dari lingkungan sekitar maupun karunia perasaan aman dan nyaman yang diberikan oleh Tuhan.

Adapun *gratitude* memiliki beberapa komponen seperti yang dikatakan oleh Boleyn-Fitzgerald (dalam Prameswari & Ulpawati, 2019), yaitu penilaian dan penghargaan kepada orang lain juga perasaan hangat kepada seseorang atau sesuatu yang mencakup rasa cinta, kasih sayang (*a warm sense of appreciation*), keinginan yang baik kepada seseorang atau sesuatu seperti rasa ingin membantu, keinginan untuk berbagi (*a sense of goodwill*), memilih perilaku dan tindakan yang positif juga memberikan penghargaan (*a disposition to act*). *Gratitude* juga memiliki dampak positif, yaitu terciptanya perkembangan emosi dan sosial serta kesejahteraan pada hidup seseorang karena hal tersebut merupakan bentuk emosi yang positif dalam mengungkapkan ekspresi rasa bahagia dan terima kasih pada kebaikan yang diterima dari Tuhan, lingkungan sekitar seperti keluarga rekan kerja serta masyarakat (Seligman dalam Prameswari & Ulpawati, 2019). Fitzgerald (1998) dan Watkins, dkk. (2003) mengemukakan tiga komponen bersyukur yang kemudian dirangkum dan disesuaikan oleh Listiyandini, dkk. (2015) untuk penyusunan alat ukur bersyukur versi Indonesia, sebagai berikut: (1) Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Fitzgerald menggambarkan aspek ini merupakan adanya rasa penghargaan yang hangat pada seseorang atau sesuatu. Ditambahkan oleh Watkins, dkk. (2003) terdapat rasa untuk mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan diri sendiri dan mengapresiasi rasa bahagia yang sederhana. (2) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Komponen ini mengacu pada karakteristik individu yang bersyukur menurut Watkins, dkk. (2003), yaitu selalu merasa tercukupi dan tidak merasa kekurangan dan akan merasa berkecukupan terhadap hal yang ia miliki dan puas menjalani hidupnya. (3)

Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Komponen ini dikemukakan oleh Fitzgerald (1998), yaitu memiliki keinginan baik kepada seseorang atau sesuatu serta melakukan perbuatan yang sesuai berdasarkan apresiasi dan keinginan baik yang dimiliki individu tersebut. Watkins, dkk. (2003) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur akan menyadari pentingnya mengekspresikan rasa syukur tersebut bukan hanya dari apa yang didapatkan namun juga apresiasi dilakukan dari tindakan maupun keinginan baik.

Orang Tua

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Orang tua adalah ayah ibu kandung". A. H Hasanuddin mengatakan bahwa "Orang tua adalah ibu bapak yang pertama kali dikenal oleh putra putrinya". Sedangkan menurut Friedman (2010) orang tua merupakan seseorang yang lebih tua atau seseorang yang dituakan dan terdiri dari ayah dan ibu yang menjadi guru sekaligus panutan utama dari anak-anaknya karena orang tua mengajarkan mengenai hal-hal dunia dan masyarakat pada anak-anaknya. Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa orang tua adalah ayah dan ibu kandung yang memiliki tanggung jawab untuk anak-anaknya atas pendidikan mereka dan segala aspek kehidupan lainnya sedari mereka masih kecil hingga dewasa.

Anak Berkebutuhan Khusus

Menurut Sumekar (2009) anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang mengalami suatu gangguan dalam perkembangan, kelainan, atau kecacatan secara emosi, mental, fisik, atau sosial sehingga membuat mereka membutuhkan suatu pelayanan pendidikan khusus agar dapat sesuai dengan kondisi yang dialami oleh mereka. Sedangkan menurut Mangunsong (2014), anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal secara ciri-ciri mental, kemampuan sensorik, perilaku sosial, fisik, dan kemampuan berkomunikasi, emosional maupun gabungan antara dua atau lebih dari hal-hal di atas. Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami suatu gangguan dan menyimpang dari rata-rata anak normal dalam perkembangan, kelainan, atau kecacatan secara emosi, mental, fisik, atau sosial sehingga harus memerlukan penanganan secara khusus pada mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik penggabungan dua metode, yaitu kualitatif dan kuantitatif atau sering disebut dengan *Mixed Methods*. Penelitian *Mixed Method* adalah jenis penelitian yang akan melibatkan pengumpulan, analisis, dan penggabungan metode dari penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk mendalami masalah dalam penelitian tersebut (Creswell dalam Vebrianto, dkk., 2020). Berdasarkan teori dasar pertimbangan kedua teknik kuantitatif dan kualitatif berbeda, tetapi tetap bisa digunakan pada sebuah kerangka penelitian yang utuh dalam *mixed methods* (Sugiono dalam Alimudin & Dharmawati, 2022). Penelitian dengan metode *mixed* digunakan jika peneliti ingin melihat lebih lanjut suatu penelitian dan mendapatkan kelengkapan informasi dan lebih spesifik serta rinci juga peneliti ingin memberikan pandangan lain dibanding ketika penelitian hanya menggunakan satu metode saja (Vebrianto, dkk., 2020). Penggabungan dua metode, yaitu kualitatif dan kuantitatif pada suatu penelitian adalah pendekatan yang penting untuk dipertimbangkan agar mendapatkan data yang bisa dipastikan secara luas tingkat valid dan reliabel nya (Guest & Fleming dalam Alimudin & Dharmawati, 2022).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner menggunakan skala *likert* dan juga metode wawancara. Skala *likert* merupakan skala yang gunanya untuk mengukur pandangan, sikap, atau pendapat pribadi individu hingga kelompok terkait sebuah fenomena atau kejadian yang terjadi secara sosial (Bahrun, dkk., 2018). Skala Likert memiliki bentuk skala pertanyaan positif juga skala pertanyaan negatif yang menunjukkan perbedaan rentang skor; skala positif diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1 sebaliknya, skala negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5 (Pranata Wijaya, dkk., 2019). Sedang metode wawancara adalah pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melakukan tanya jawab kepada subjek yang ingin diteliti (Ardianto, 2019).

Menurut Arikunto (1996) tujuan asesmen, yaitu berfungsi sebagai selektif, diagnostik, sebagai penempatan juga pengukur keberhasilan (Arikunto, 1996). Adapun tujuan asesmen dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan informasi mengenai *gratitude* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan intervensinya agar dapat di intervensikan nantinya.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Jumlah partisipan pada penelitian ini adalah sebanyak 30 orang untuk

penelitian kuantitatif, kemudian dari 30 partisipan tersebut akan diambil sebanyak 3 orang dari masing-masing kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk diwawancarai.

Pengukuran

Skala *Gratitude*. Dalam asesmen ini, kami menggunakan skala *gratitude* yang dikembangkan oleh Listiyandini, dkk. (2015) berdasarkan teori *gratitude* yang dikembangkan oleh Watkins, dkk. (2003) dan Fitzgerald (1998). Alat ukur ini terdiri dari 30 aitem dengan 12 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Skala ini menggunakan skala dengan jenis skala *Likert* dengan format 5 pilihan poin digunakan untuk dipilih sesuai dengan keadaannya saat ini dengan pilihan (5) Sangat sesuai, (4) Sesuai, (3) Netral, (2) Tidak sesuai, dan (1) Sangat Tidak Sesuai. Untuk menyebarkan skala tersebut, peneliti menggunakan *platform Google Form* untuk mengetahui tingkat *gratitude* orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Wawancara. Wawancara adalah suatu model komunikasi langsung yang melibatkan interaksi antara *interviewer* dan *interviewee*. Wawancara *in-depth interview* semi terstruktur merupakan jenis wawancara yang digunakan pada asesmen kali ini dengan menggunakan *guide* wawancara. Wawancara semi terstruktur terjadi ketika peneliti melakukan penyusunan wawancara tanpa menggunakan format tersistematis secara baku (Yusuf, 2014). Apabila terdapat pertanyaan terkait yang baru muncul ketika proses wawancara berlangsung maka pertanyaan tersebut dapat dilontarkan kepada *interviewee* jika masih sejalan dalam pokok penelitian (Suyitno, 2018).

Teknik Analisis data

Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan dengan apa adanya tanpa maksud untuk membuat kesimpulan secara umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019). Analisis ini hanya berupa deskripsi dari akumulasi data dasar yang berarti tidak mencari atau menjelaskan adanya hubungan, membuat ramalan, penarikan kesimpulan, atau menguji hipotesis yang sebelumnya telah ada (Muhson, 2006).

HASIL DAN DISKUSI

Fitzgerald (1998) dan Watkins, dkk. (2003) mengemukakan tiga komponen bersyukur yang kemudian dirangkum dan disesuaikan oleh Listiyandini, dkk. (2015) untuk penyusunan alat ukur bersyukur versi Indonesia, yang kami gunakan sebagai acuan *guide* wawancara. Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan pada 3 subjek dengan 3 kategori hasil berbeda, yaitu 1 subjek dengan kategori *gratitude* tinggi, 1 subjek dengan kategori *gratitude* sedang dan 1 subjek dengan kategori *gratitude* rendah, didapatkan hasil wawancara perbidang aspek sebagai berikut :

1. Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Fitzgerald menggambarkan aspek ini merupakan adanya rasa penghargaan yang hangat pada seseorang atau sesuatu. Ditambahkan oleh Watkins, dkk. (2003) terdapat rasa untuk mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan diri sendiri dan mengapresiasi rasa bahagia yang sederhana. Pada aspek ini, subjek dengan kategori *gratitude* tinggi dan sedang mengatakan bahwa mereka bersyukur atas kehidupan yang telah diberikan oleh Tuhan dan kehadiran anak mereka yang berkebutuhan khusus tidak terasa memberatkan karena mereka banyak belajar dan berproses bersama selama membesarkan anak mereka seperti bagaimana menjadi orang tua yang baik dan melihat dari berbagai sudut pandang terkait anak kebutuhan khusus. Subjek dengan kategori *gratitude* tinggi dan sedang juga banyak mensyukuri perubahan dan hal-hal kecil yang terjadi menyangkut anak mereka dengan kebutuhan khusus. Berbeda dengan orang tua dengan *gratitude* kategori rendah, subjek masih mencoba menerima keadaan anak mereka yang berkebutuhan khusus. Subjek terkadang masih mempertanyakan mengapa keadaan tersebut terjadi pada anak mereka. Namun, sebisa mungkin mereka masih mencoba untuk menerima hal tersebut dan memasukan anak mereka ke Sekolah Luar Biasa salah satu langkah yang berusaha mereka coba.
2. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Komponen ini mengacu pada karakteristik individu yang bersyukur menurut Watkins, dkk. (2003) yaitu selalu merasa tercukupi dan tidak merasa kekurangan dan akan merasa berkecukupan terhadap hal yang ia miliki dan puas menjalani hidupnya. Subjek dengan kategori *gratitude* rendah dan sedang melihat keadaan dan kondisi anak mereka dengan perasaan yang tenang dan seperti anak-anak pada

umumnya. Mereka merasa tidak ada yang kurang dan memiliki anak berkebutuhan khusus juga merupakan anugerah dari Tuhan dan kesempatan menjadi orang tua dari anak yang spesial adalah hal yang sangat berharga. Sedang orang tua dengan *gratitude* yang rendah cenderung masih merasa kurang terhadap anak mereka yang berkebutuhan khusus. Selama menjadi orang tua dengan anak kebutuhan khusus mereka masih mencoba untuk menerima kekurangan tersebut. Mereka belum merasa cukup dan mencoba untuk memaksimalkan potensi anak mereka dengan mengikuti kelas-kelas terapi.

3. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Komponen ini dikemukakan oleh Fitzgerald (1998), yaitu memiliki keinginan baik kepada seseorang atau sesuatu serta melakukan perbuatan yang sesuai berdasarkan apresiasi dan keinginan baik yang dimiliki individu tersebut. Watkins, dkk. (2003) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur akan menyadari pentingnya mengekspresikan rasa syukur tersebut bukan hanya dari apa yang didapatkan, tetapi juga apresiasi dilakukan dari tindakan maupun keinginan baik. Pada aspek ini, ketiga subjek dengan 3 kategori berbeda memiliki hasil yang sama, yaitu cenderung bertindak positif. Namun, subjek dengan kategori *gratitude* tinggi dan sedang memberikan ekspresi positif dengan cara memberikan *support* pada anak juga mengikutkan mereka pada kelas terapi dan rutin melakukan kontrol atas potensi dan kesehatan anak mereka dengan kebutuhan khusus. Sedang subjek dengan *gratitude* rendah menunjukkan tindakan positif namun berasal dari perasaan yang masih belum sepenuhnya positif. Mereka mengatakan tindakan yang mereka lakukan sebagai bentuk mencoba menerima keadaan anak mereka dan mencoba memandang anak mereka seperti anak normal lainnya dengan mengikutsertakan anak mereka pada berbagai kegiatan juga kelas terapi. Hal itu mereka lakukan sebagai cara agar mereka dapat melihat dan menerima anak mereka seperti anak normal lainnya.

KESIMPULAN

Gratitude memiliki peran yang sangat penting bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus karena orang tua harus memiliki perhatian serta kesabaran yang ekstra. Dengan tidak memiliki *gratitude* yang baik, orang tua akan rentan untuk

mengalami cemas, kemarahan, dan stres atas tanggung jawab yang lebih besar dalam merawat anak dan berkebutuhan khusus. Intervensi *gratitude* yang dilakukan kepada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus akan lebih baik secara emosional dan kognisi serta spiritual. Dengan demikian, orang tua dengan anak berkebutuhan khusus akan mengoptimalkan perlakuan mereka untuk mengasuh serta mendidik anak serta menyesuaikan pola asuh yang sesuai dengan kebutuhan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada kami dalam proses pembuatan paper ini. Kami menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam laporan ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- A.H. Hasanuddin, Cakrawala Kuliah Agama, Al-Ikhlas, Surabaya, 1984 h. 155.
- Abdullah, N. (2013). Mengenal anak berkebutuhan khusus. *Magistra*, 25(86), 1.
- Alimudin, M., & Dharmawati, D. M. (2022). Strategi Komunikasi Pemasaran Digital Dalam Meningkatkan Minat Pariwisata Pulau Pari (Mix Method: Exploratory Sequential Design). *Jurnal EMT KITA*, 6(2), 342-350.
- Ardianto, Y. (2019). Memahami metode penelitian kualitatif. *Diambil kembali dari www.djkn.kemenkeu.go.id: https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/12773/Memahami-Metode-Penelitian-Kualitatif.html*.
- Arikunto, S. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahrin, S., Alifah, S., & Mulyono, S. (2018). Rancang Bangun Sistem Informasi Survey Pemasaran Dan Penjualan Berbasis Web. *TRANSISTOR Elektro Dan Informatika*, 2(2), 81–88.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta 1990, h.629
- Department for Education. (2020). *Special Educational Needs And Disability: An Analysis And Summary Of Data Sources*.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fitzgerald, P (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119-153.
- Friedman, Marilyn M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga : Riset, Teori dan Praktek. Jakarta : EGC
- Jenderal, S., & Data, P. (2020). Statistik Sekolah Luar Biasa (SLB) 2020/2021.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., Nadya, R., & Psikologi, F. (2015). MENGUKUR RASA SYUKUR: PENGEMBANGAN MODEL AWAL SKALA BERSYUKUR VERSI INDONESIA. In *Jurnal Psikologi Ulayat* (Vol. 2, Issue 2).
- Mangunsong, F. (2014). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus. Jilid Kesatu, Edisi kedua (revisi). Jakarta: LPSP 3 Fakultas Psikologi UI.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112
- Muhson, A. (2006). Teknik analisis kuantitatif. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Murisal, M., & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 81-88.
- Mutmainah, S., & Fauziah, N. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada pengurus penerima program keluarga harapan (PKH) di Desa Bulakwaru, Tarub Tegal. *Jurnal EMPATI*, 10(06), 384-389.
- Nura, A., & Sari, K. (2018). Kebersyukuran pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 73-80.
- Perempuan, K. P. (2013). Panduan penanganan anak berkebutuhan khusus bagi pendamping (orang tua, keluarga, dan masyarakat). *Kementerian Perlindungan Anak dan Perempuan: Jakarta*.
- Prameswari, Y., & Ulpawati, U. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Psychological Well-Being Tenaga Kesehatan. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(2), 100-113.
- Pranata Wijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-137.

- Schieve, L. A., Blumberg, S. J., Rice, C., Visser, S. N., & Boyle, C. (2007). The relationship between autism and parenting stress. *Pediatrics*, 119(1), 114-121. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2089Q>
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sumekar, G. (2009). *Anak berkebutuhan khusus: Cara membantu mereka agar berhasil dalam Pendidikan inklusif*. Universitas Negeri Padang Press (UNP Press).
- Suyitno. (2018). *Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Teguh, P. M., & Prasetyo, E. (2021). Dinamika gratitude pada ibu yang memiliki anak Down Syndrome. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1-9.
- Vebrianto, R., Thahir, M., Putriani, Z., Mahartika, I., Ilhami, A., & Diniya. (2020). Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology. *Bedelau: Journal of Education and Learning*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.55748/bjel.v1i2.35>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Psycho Idea*, 18(1), 33-44.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Pembukaan

- Perkenalkan nama dan asal dari Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat. Serta menjelaskan tujuan dari wawancara, yakni untuk memenuhi tugas akhir mata kuliah Asesmen dan Intervensi Dewasa dan Lansia.
- Memberikan lembar **Informed Consent** dan menjelaskan untuk persetujuan. Lalu

berterima kasih sudah mau meluangkan waktunya.

- Menjelaskan bahwa wawancara ini dilandasi oleh Kode Etik Psikologi dan asas-asas kerahasiaan dengan menjamin data-data atau informasi yang terkait.
- Meminta izin untuk direkam dan dokumentasi saat wawancara berlangsung.

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana reaksi anda dan keluarga ketika mengetahui bahwa anak anda terdiagnosa sebagai anak berkebutuhan khusus? 2. Bagaimana perasaan ibu/bapak ketika melihat keadaan anak anda saat ini? 3. Waktu awal mengetahui, apakah anda pernah marah, kecewa dan sebagainya kemudian menyalahkan diri sendiri atau Tuhan? 4. Seberapa penting peran orang-orang disekitar anda pada saat itu? Mungkin seperti memberikan bantuan atau dukungan? 5. Menjadi orang tua ABK bukan hal mudah, bagaimana bapak/ibu memandang diri sendiri sebagai orang tua sejauh ini?
2.	Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjadi orang tua dari anak berkebutuhan khusus tentunya tidak mudah, lalu bagaimana cara ibu/bapak bisa melalui kesulitan yang dialami? 2. Perlu waktu berapa lama sampai bapak/ibu menerima kondisi itu?

3. Bagaimana cara ibu/bapak ketika menghadapi anak anda saat sedang tantrum? (opsional)
 4. Selama menjadi orang tua dari abk, perasaan apa yang lebih sering bapak/ibu rasakan dalam hidup?
 5. Menjadi orang tua dari abk bukanlah hal mudah, apakah ada perubahan positif atau hal baik baru di diri bapak/ibu setelah menjadi orang tua dari anak abk?
3. Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya
1. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengasuh anak?
 2. Bagaimana cara ibu/bapak menunjukkan kasih sayang kepada anak anda?
 3. Apakah anak bapak/ibu pernah melakukan terapi? Bagaimana peran bapak/ibu untuk membantu kegiatan terapi tersebut saat dirumah (diluar hal finansial)
 4. Apakah bapak/ibu pernah atau sering mengikuti kegiatan yang diselenggarakan untuk orang tua dari abk (seperti webinar parenting, dll)?
-

GAMBARAN *SENSE OF COMMUNITY* PADA KOMUNITAS “MIMBAR PUAN” DI BANJARBARU

Maryam^{1*}, Hana Nauri Warhamna², Mufidah Dzulqa³, Nailah⁴, Luthfia Puji Rahasti⁵,
dan Pavita Avissa⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70714, Indonesia

*Email: 1910914220029@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengangkat permasalahan *sense of community* yang terjadi pada komunitas “Mimbar Puan” di kota Banjarbaru. Berdasarkan hasil *survey* yang telah dilakukan kepada ketua komunitas melalui wawancara, menjelaskan anggota komunitas tidak hanya dari satu wilayah melainkan tersebar dari berbagai kota yang membuat permasalahan ini muncul. Kurangnya rasa ikatan emosional yang terjalin pada anggota komunitas memicu mudahnya terjadi konflik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai *sense of community* yang terjadi pada Komunitas “Mimbar Puan” di Kota Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Partisipan pada penelitian ini adalah anggota “Mimbar Puan” yang merupakan sebuah komunitas yang berfokus pada isu-isu mengenai perempuan dan anak dari sisi pandang Islami yang berbasis di Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Kriteria partisipan yang digunakan merupakan anggota aktif yang berdomisili di luar kota Banjarbaru, sehingga hanya dapat berpartisipasi dalam kegiatan komunitas melalui komunikasi jarak jauh atau *via online*. Metode Pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan observasi dan wawancara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *Sense of Community* pada anggota komunitas “Mimbar Puan” yang selanjutnya diharapkan dengan pemberian intervensi yang dilakukan dapat memberikan solusi dari permasalahan yang terjadi di komunitas. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, artikel ini akan memuat informasi mengenai peran *Sense Of Community* dalam sebuah komunitas dan saran penyelesaian masalah apabila tingkat *Sense Of Community* pada suatu komunitas tergolong rendah. Dengan mengetahui penyelesaian dan pemberian rancangan intervensi pada komunitas “Mimbar Puan” harapannya artikel ini dapat menjadi pijakan dan sumber referensi penelitian-penelitian selanjutnya.

Kata kunci: *sense of community*, komunitas, perempuan

Abstract

This study raises the issue of community awareness that occurs in the "Mimbar Puan" community in the city of Banjarbaru. Based on the results of a survey conducted to the community leaders through interviews, it was explained that community members were not only from one area but spread from various cities which made this problem arise. The lack of emotional feeling that exists among community members makes it easy for conflict to occur. This study aims to describe the understanding of the community that occurs in the "Mimbar Puan" Community in Banjarbaru City. This study uses a qualitative method. Participants in this study were members of the "Mimbar Puan" which is a community that focuses on women's and children's issues from an Islamic point of view based in Banjarbaru City, South Kalimantan. The participant criteria used are active members who live outside the city of Banjarbaru, so they can only participate in community activities through remote communication or via online. Methods of collecting data in this study is to use observation and interviews. This research is expected to provide an overview of the Sense of Community for members of the "Mimbar Puan" community, which is then expected to provide a solution to the problems that occur in the community. By using qualitative research methods, this article will contain information about the role of Sense Of Community in a community and suggestions for solving problems if the level of Community in a community is low. By knowing and presenting the results of the design to the "Mimbar Puan" community, it is hoped that this article can be a foothold and reference source for further research.

Keyword: *sense of community*, community, woman

PENDAHULUAN

Isu mengenai perempuan dan anak selalu menjadi topik yang hangat untuk diperbincangkan, maraknya kasus-kasus tentang perempuan maupun anak membuat kita perlu bergerak untuk melakukan perubahan yang besar agar masalah tersebut dapat teratasi. Berdasarkan hasil sensus nasional yang dilakukan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebesar 49,47% penduduk Indonesia adalah perempuan dan sebesar 29,50% adalah anak-anak (KemenPPPA, 2021). Besarnya angka kekerasan serta kesenjangan pendidikan dan karir yang terjadi pada perempuan maupun anak juga menjadi perhatian masyarakat yang membuat menteri pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak (PPPA). Dilansir dari data survei *realtime* yang dilakukan oleh kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak dari tanggal 1 Januari 2022 hingga waktu akses pada tanggal 17 September 2022 tercatat sebanyak 15.541 dari 16.912 kasus kekerasan dialami oleh perempuan (Simfoni-PPA,

2022). Persentase tertinggi perempuan korban kekerasan berada pada kelompok usia 25-44 tahun sebesar 30,8%, diiringi di urutan kedua dialami oleh remaja dengan rentang usia 13-17 tahun dengan persentase sebesar 29,6% (Simfoni-PPA, 2022). Data survei dari kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak juga menunjukkan bahwa kekerasan yang dialami oleh perempuan dan anak sebesar 57,8% dialami dalam rumah tangga (Simfoni-PPA, 2022).

Sejalan dengan isu tentang perempuan dan anak yang dijelaskan diatas, penelitian ini rencananya akan melakukan asesmen dan rancangan intervensi pada sebuah komunitas yang bergerak dalam penanganan isu perempuan dan anak. salah satu komunitas yang bergerak dalam kampanye isu perempuan dan anak, yakni komunitas “Mimbar Puan”. Hal yang unik dari komunitas ini, yakni mencoba untuk menyampaikan isu mengenai perempuan dan anak dari perspektif Islam, paham yang diangkat tentunya mempunyai kendala tersendiri di tengah era globalisasi saat ini. Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh komunitas ini salah satunya adalah sering terjadi selisih paham atau pro-kontra pada audiens dan orang yang mengikuti kegiatan komunitas ini tidak hanya itu ada juga permasalahan atau kendala yang cukup serius di dalam komunitas, yakni dikarenakan komunitas ini memiliki anggota yang tidak hanya dalam satu kota melainkan juga berbeda provinsi sehingga dengan adanya kesibukan mereka yang masing-masing di tempat mereka membuat komunitas terkendala dalam bergerak hal itu pula yang membuat mereka kurang inisiatif dalam berkegiatan bahkan terkadang ada anggota komunitas yang sampai kurang aktif dan tidak muncul dalam kegiatan atau acara yang ingin diadakan komunitas. Akhirnya membuat hubungan antar anggota komunitas menjadi kurang intens, kurangnya ikatan emosional dalam lingkungan internal komunitas pada masing-masing anggotanya. Hal ini memicu rawannya terjadi perselisihan antar anggota komunitas.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada komunitas “Mimbar Puan” dapat disimpulkan peneliti bahwa permasalahan yang menjadi urgen atau penting pada komunitas ini, yakni kurangnya ikatan emosional antar anggota komunitas disebabkan jarak antar anggota komunitas dan kesibukkan masing-masing anggota. Padahal hal tersebut menjadi sangat penting dalam sebuah komunitas, agar para anggota tersadar menjadi bagian dalam suatu kelompok dalam hal ini menjadi anggota komunitas. Ikatan atau hubungan emosional dikenal dengan *sense of community*. Menurut Sarason (1976) *sense of community* adalah perasaan psikologis masyarakat sebagai

rasa saling berbagi tanggung jawab dan tujuan menjadi bagian dari suatu kelompok, seseorang dapat bergantung dan berkontribusi. Adanya rasa saling memiliki dan mempunyai satu kesukaan yang sama antar anggota komunitas.

Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, ada banyak penelitian yang mengangkat variabel *sense of community* sebagai tema yang menarik untuk dibahas. Alasan penting mengapa pembahasan mengenai *sense of community* menjadi penting untuk diteliti hari ini dikarenakan asumsi bahwa hasil-hasil dari jurnal tersebut akan sangat membantu berkembangnya sebuah komunitas untuk menjadi lebih baik. Dengan mengetahui perbedaan tingkatan *sense of community* setiap individu dalam sebuah komunitas, maka *human development* komunitas tersebut bisa memantau seberapa besar komitmen, kepuasan anggota dan keinginannya untuk bisa berperan aktif dalam berbagai rangkaian kegiatan yang diselenggarakan komunitas (Ware, 2014). Hal ini nantinya akan berpengaruh signifikan pada perilaku anggota, di mana Bandura (1994) telah menyatakan bahwa terdapat korelasi antara kepercayaan diri individu dengan perilaku dalam menyelesaikan setiap tugas yang diberikan, dalam hal ini sebagai anggota komunitas. Sehingga, mengukur atau mengetahui *sense of community* kepada anggota komunitas tentu akan membawa dampak perubahan yang signifikan untuk langkah komunitas tersebut kedepannya, terkhusus guna menunjang keterlibatan antar anggota komunitas agar lebih aktif dan berdaya.

Salah satu penelitian yang membahas tentang *sense of community* yakni penelitian dari Rahman, dkk. (2021) yang berjudul “*Appreciative Inquiry* untuk Meningkatkan *Sense of Community* dan Partisipasi Pada Anggota Komunitas Ikatan Pemuda Pemudi Kampung Tengah di Sumbermanjing Kulon”. Penelitian ini mengkaji pembahasan di atas melalui metode kuantitatif, dengan partisipan yang terlibat sebanyak 30 orang. Tujuan dari penelitian ini, yakni meningkatkan *Sense of Community* antar anggota dengan menggunakan pendekatan *Appreciative Inquiry* sehingga *output* yang diharapkan adalah terciptanya iklim komunitas yang diharapkan, yakni perubahan komunitas kearah lebih positif dengan indikasi semakin meningkatnya partisipasi sosial seluruh anggota Ikatan Pemuda Pemudi di Kampung Tengah di Sumbermanjing Kulon.

Berdasarkan paparan di atas, diperoleh hasil bahwa *sense of Community* merupakan bagian dari salah satu faktor yang harus dimiliki anggota sebuah komunitas agar dapat membentuk kerja tim yang diharapkan, khususnya untuk bisa saling berperan aktif dalam mewujudkan tujuan komunitas. Berdasarkan penjelasan

tersebut. Penulis ingin melakukan pengkajian terhadap *Sense of Community* yang ada terjalin dari antar-anggota Komunitas Mimbar Puan, Kalimantan Selatan. Hal ini dilakukan guna membantu komunitas baru tersebut untuk mengimplementasikan *Sense of Community* kepada seluruh anggota agar dapat setidaknya membantu mengurangi permasalahan internal antar anggota.

Tinjauan Literatur

Sense Of Community

Sense Of Community adalah ikatan emosional antar anggota komunitas yang nantinya akan memicu rasa ingin berbagi dan membantu pemenuhan kebutuhan satu sama lain (Putra, dkk., 2021). Putra menggambarkan *Sense Of Community* sebagai pandangan dari anggota komunitas terkait tiga hal yaitu terdapat kesamaan antar anggota komunitas, adanya rasa ketergantungan antar anggota komunitas, juga rasa ingin menjaga rasa kepemilikan tersebut dengan melakukan tindakan seperti memberikan atau melakukan sesuatu yang diinginkan oleh anggota lain.

Dalam Maryam, dkk. (2019), Purwantika, dkk. (2013) mengatakan bahwa *Sense Of Community* memiliki 4 Aspek, yaitu (1) Keanggotaan (*Membership*), perasaan yang menggambarkan bahwa individu tersebut merupakan bagian dari komunitas dan memiliki keterikatan dengan komunitas tersebut; (2) Pengaruh (*Influence*), hal ini dirasakan dari 2 arah, yaitu bagaimana individu dapat mempengaruhi komunitas dan bagaimana komunitas mempengaruhi diri individu tersebut; (3) Integrasi dan Pemenuhan Kebutuhan (*Integration and Fulfillment of Need*), anggota komunitas akan merasakan terpenuhinya kebutuhan yang mereka inginkan serta terdapat proses saling bertukar nilai-nilai antar satu individu dan individu lain dalam komunitas; dan (4) Berbagi Hubungan Emosional (*Share Emotional Connection*), terdapat ikatan emosional melalui interaksi dan kegiatan antar individu dalam komunitas, terdapat kualitas dari hasil interaksi tersebut hingga saling berbagi terkait pengalaman yang sama, terdapat rasa saling menghargai antar individu juga terdapat hubungan spiritual antara satu sama lain. Putra, dkk. (2018) memberikan pendapat yang sama bahwa salah satu aspek dalam *Sense Of Community* yang memiliki dampak positif bagi komunitas ialah terdapat hubungan emosional antar anggota komunitas karena akan meningkatkan emosi positif bagi diri individu

Gambaran Kelompok Komunitas

Komunitas ini bernama komunitas “Mimbar Puan” yang berdiri di bulan Oktober tahun 2021. Komunitas “Mimbar Puan” berfokus pada isu-isu yang terjadi pada

perempuan dan anak. Komunitas ini dalam menyelenggarakan berbagai kegiatan maupun aksinya melalui konten-konten yang dibuat di media sosial milik mereka. Adapun mereka aktif membagikan konten-konten di akun media sosial seperti Instagram dengan nama akun "mimbarpuan". Anggota dari komunitas ini cukup memiliki anggota dari berbagai kota di Indonesia, seperti Banjarbaru, Yogyakarta, Penajam, serta Jakarta Selatan.

Selain menyebarkan konten-konten yang berfokus pada masalah perempuan serta anak-anak, komunitas ini juga melakukan riset sebagai kajian mereka atas permasalahan yang terjadi pada perempuan dan anak-anak. Hal ini dilakukan agar konten yang mereka buat bukan hanya sekedar berita atau berbagi informasi saja. Namun, diharapkan mampu memberikan edukasi serta sebagai cara mereka mengekspresikan diri dengan cara yang bijak. Pada saat ini jumlah anggota aktif komunitas ini berjumlah 10 orang yang tersebar di beberapa kota. Komunitas ini memiliki rencana ke depan yakni ingin mengadakan *Web.Puan day*, yakni *Permission to School* pada daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar).

METODE

Penelitian dengan metode kualitatif merupakan proses penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena yang ada dengan memperoleh informasi dari sumber terpercaya dan dengan setting alamiah, di mana penelitian ini bertujuan guna menciptakan gambaran yang utuh dari manusia dan kehidupan sosialnya untuk disajikan dalam bentuk laporan (Walidin, dkk., 2015). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian studi kasus, yang mana penelitian dilakukan dengan metode observasi dan wawancara. Studi kasus (*case study*) pendekatan yang dilakukan secara intensif, terinci, dan mendalam mengenai suatu hal yang diteliti baik berupa program, peristiwa, aktivitas, dan lainnya untuk memperoleh pengetahuan/informasi secara mendalam tentang hal tersebut (Baxter & Jack, 2008).

Penelitian kualitatif yang dilakukan secara bertahap, yaitu (1) Identifikasi masalah; peneliti harus memulai apa yang menjadi sasaran penelitian, artinya menyangkut spesifikasi isu/fenomena yang hendak dipelajari/diteliti. (2) *Literature review* (penelusuran pustaka); bagian ini peneliti harus mencari bahan atau sumber bacaan yang terkait fenomena yang akan diteliti, sehingga peneliti harus dapat menemukan kebaruan (*novelty*) atau kelebihan dari penelitian dengan penelitian sebelumnya. (3) Menentukan tujuan penelitian; peneliti harus mengidentifikasi

maksud/tujuan utama dari penelitiannya. (4) Pengumpulan data; peneliti harus memperhatikan dalam memilih dan menentukan objek/partisipan yang potensial, guna menjangkau kemampuan partisipan untuk terlibat secara aktif dalam penelitian. (5) Analisis dan interpretasi data (*interpretation*); data yang telah diperoleh oleh peneliti kemudian dianalisis atau ditafsirkan sehingga menghasilkan gagasan atau teori baru. (6) Pelaporan; peneliti membuat laporan hasil penelitiannya dengan corak deskripsi, karena menggunakan metode kualitatif sehingga membutuhkan penggambaran secara luas dalam laporannya dan harus memosisikan pembaca seolah-olah sebagai orang yang terlibat dalam penelitian (Sugiarto, 2015).

Partisipan

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan anggota komunitas "Mimbar Puan" dengan jumlah tiga orang. Kriteria subjek adalah anggota "Mimbar Puan" yang tidak berdomisili di Banjarbaru. Usia subjek berada pada rentang 17-20 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Adapun penelitian dilakukan secara online karena subjek tidak berdomisili di wilayah tempat penelitian berlangsung.

Pengukuran

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif, sehingga asesmen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa observasi dan wawancara. Kusdiyanti & Fahmi (2020) menjelaskan bahwa observasi merupakan suatu tindakan untuk mengamati dan memperhatikan tingkah laku orang lain dengan posisi peneliti sebagai *outsider* atau berada di luar dari subjek penelitian. Kusdiyanti & Fahmi (2020) juga menjelaskan ada beberapa alasan yang mendasari penggunaan teknik observasi sebagai instrumen penelitian, yakni seperti peneliti dapat memperoleh langsung data dari kehidupan sehari-hari.

Sedangkan teknik wawancara menurut Fadhallah (2021) adalah proses komunikasi yang terjadi di antara dua pihak atau lebih yang biasanya dilakukan dengan tatap muka dengan tujuan untuk mendapatkan informasi atau mengumpulkan data. Adapun beberapa jenis wawancara yang sering digunakan dalam penelitian psikologi menurut Nawawi dan Hardadi (dalam Fadhallah, 2021) yakni wawancara terstruktur, wawancara semi terstruktur, dan wawancara tidak terstruktur.

Berdasarkan penjelasan di atas karena penelitian ini menggunakan metode kualitatif maka jenis wawancara yang digunakan adalah semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah peneliti mempersiapkan daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada subjek, namun nantinya dalam proses wawancara terdapat pertanyaan yang

bersifat fleksibel karena bergantung sesuai arah pembicaraan (Nietzel, dkk., dalam Fadhallah, 2021).

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bentuk daripada upaya yang dilakukan peneliti agar data yang dihimpun lewat wawancara, observasi, dan cara lainnya bisa disusun secara sistematis agar terjadi peningkatan pemahaman oleh peneliti saat menyajikan data kepada orang lain. Lalu keberlanjutan dari upaya tersebut adalah dengan dilakukannya analisis pemaknaan (Muhadjir, 1998). Dalam penelitian ini akan dilakukan analisis deskriptif dari hasil observasi dan wawancara berupa analisis deskriptif dari hasil observasi dan wawancara berupa *coding*.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *sense of community* pada komunitas "Mimbar Puan". Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan pada anggota komunitas "Mimbar Puan", sesuai dengan definisi dari *sense of community* yang dikemukakan oleh McMillan & Chavis adalah rasa, yakin oleh individu bahwa ia merupakan bagian dari suatu kelompok dan beranggapan bahwa mereka penting bagi satu sama lain juga rasa percaya yang timbul untuk memenuhi kebutuhan mereka juga terdapat rasa komitmen bahwa mereka akan terus bersama. Dapat dilihat dari hasil wawancara tersebut terdapat kesesuaian dengan aspek yang dikemukakan oleh Purwantika, dkk. (2013) yang mana terdapat 4 aspek, yaitu *membership*, *influence*, *integration and fulfillment of need*, dan *shared emotional connection*. Pada aspek *membership* ini menjelaskan perasaan yang menggambarkan bahwa individu tersebut merupakan bagian dari komunitas dan memiliki keterikatan dengan komunitas tersebut, sesuai hasil wawancara yang didapat bahwa anggota komunitas memiliki rasa keterikatan dengan komunitas yang rendah, yang mana hal tersebut dijelaskan oleh partisipan bahwa anggota dari komunitas sering tiba-tiba hilang yang mana hal tersebut menunjukkan bahwa anggota masih belum merasa secara penuh memiliki dan tertarik pada komunitas. Kemudian pada aspek *influence* tergolong rendah dikarenakan antar anggota komunitas memiliki domisili yang berjauhan sehingga perasaan dua arah dari sesama anggota tergolong cukup sulit untuk bisa tercapai, Walaupun begitu anggota komunitas mengatakan komunitas lumayan memberikan pengaruh yang cukup besar bagi mereka selaku anggota komunitas. Aspek ketiga, yaitu *fulfillment of need*

menunjukkan hasil yang cukup tinggi dan memuaskan, anggota komunitas yang diwawancarai merasakan terpenuhinya kebutuhan dan tercapainya keinginan yang mereka ekspektasikan setelah memasuki komunitas. Aspek terakhir kembali tergolong rendah dikarenakan domisili antar anggota yang saling berjauhan juga kegiatan banyak dilakukan secara daring dan interaksi pun cukup terbatas. Oleh karena itu, *Shared Emotional Connection* anggota komunitas tergolong rendah, namun, anggota komunitas masih saling menghargai satu sama lain dan masih terdapat kualitas dari hasil interaksi antar anggota komunitas. Padahal terdapat penjelasan dari Putra, dkk. (2018) memberikan pendapat yang sama bahwa salah satu aspek dalam *Sense Of Community* yang memiliki dampak positif bagi komunitas ialah terdapat hubungan emosional antar anggota komunitas karena akan meningkatkan emosi positif bagi diri individu.

Individu bergabung di komunitas "Mimbar Puan" sebagai bentuk perhatian mereka terhadap perempuan dan anak, mereka sering melakukan kegiatan yang mengangkat isu tentang perempuan dan anak dengan hal ini mereka masuk pada komunitas tersebut berdasarkan pilihan mereka sendiri dan kesadaran mereka sendiri, tetapi kenyataan di lapangan masih banyak anggota komunitas yang kurang aktif dalam berkegiatan atau bahkan hilang. Sebuah komunitas sebaiknya dapat membangun kekompakan dan solidaritas melalui jaringan sosial. Dalam Karina (2012) menjelaskan sebuah komunitas perlu dikembangkan jaringan sosial diantara para anggotanya guna mendorong kemampuan kolektif untuk mencapai kepentingan bersama, sehingga dapat terbangun kekompakan dan solidaritas dalam suatu komunitas. Namun, kenyataan yang terdapat di lapangan kurang terjadi kekompakan antara satu anggota dengan anggota lain. Hal ini dikarenakan mereka memiliki jarak fisik antara satu dengan yang lainnya sehingga membuat mereka sulit dalam hal komunikasi dan berkumpul secara langsung. *Sense of community* adalah perasaan psikologis masyarakat sebagai rasa saling berbagi tanggung jawab dan tujuan menjadi bagian dari suatu kelompok, seseorang dapat bergantung dan berkontribusi. Anggota komunitas memiliki rasa saling memiliki satu sama lain dan merasa mempunyai satu kesukaan yang sama (Sarason, 1976). Seseorang yang memperoleh *sense of community* ketika mereka merasakan empat aspek dalam sebuah komunitas dengan baik, yaitu *membership*, *influence*, *integration and fulfillment of need*, dan *shared emotional connection*.

KESIMPULAN

Sense Of Community merupakan ikatan emosional dari diri individu terhadap komunitas. Antar anggota individu memiliki kemiripan dan tujuan yang sama, anggota merasakan pemenuhan kebutuhan dan ingin memberikan yang terbaik bagi komunitas, adanya komitmen yang baik untuk tetap menjaga rasa saling bergantung satu sama lain dan juga rasa percaya dari individu kepada anggota komunitas lainnya. *Sense Of Community* memiliki 4 aspek, yaitu keanggotaan (*membership*), pengaruh (*Influence*), integrasi dan pemenuhan kebutuhan (*Integration and Fulfillment of Need*), dan berbagi hubungan emosional (*Shared Emotional Connection*). Adapun persoalan yang diangkat pada penelitian ini berasal dari Komunitas “Mimbar Puan” yang berfokus pada isu-isu yang terjadi pada perempuan dan anak melalui berbagai kegiatan maupun aksi berupa konten-konten yang dibuat di media sosial milik mereka.

Permasalahan yang dihadapi oleh komunitas “Mimbar Puan” berasal dari hubungan antar anggota komunitas yang kurang dekat sehingga akhirnya mengarah pada kurangnya ikatan emosional yang terjalin dalam lingkup internal komunitas. Oleh karena itu, untuk melihat gambaran *sense of community* pada komunitas Mimbar Puan, dilakukanlah penelitian ini sehingga bisa diberikan solusi atas permasalahan yang terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kami sampaikan kepada Ibu Rooswita Santia Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog sebagai dosen pembimbing dalam penelitian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada komunitas dan anggota komunitas “Mimbar Puan” sebagai partisipan yang telah membantu dan bersedia meluangkan waktu untuk penelitian ini, dan tentunya rasa terima kasih pada tim penelitian yang bekerja keras untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-efficacy* (Vol. 4, pp. 71-81). na.
- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative case study methodology: Study design and implementation for novice researchers. *The qualitative report*, 13(4), 544-559.
- Fadhallah, R. A. (2021). Wawancara. UNJ PRESS.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2021). Profil Anak Indonesia 2021. *Profil Anak Indonesia*, 12 –151. <https://www.kemenpppa.go.id>

- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2019). Menteri Bintang Soroti 5 Isu Prioritas Perempuan dan Anak. <https://kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2392/menteri-bintang-soroti-5-isu-prioritas-perempuan-dan-anak>.
- Kusdiyanti, S., & Fahmi, I. (2020). Observasi Psikologi. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Maryam, E. W., Affandi, G. R., & Rezanita, V. (2019). Sense of Community dan Self-Regulated Learning Sebagai Prediktor Pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah
- Muhadjir, N. (1998). Metodologi Penelitian Kualitatif, cet. ke-8. Yogyakarta: Grafika.
- Purwantika, W., Setyawan, I., & Ariati, J. (2013). Hubungan antara sense of community dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal EMPATI*, 2(3), 592-601.
- Putra, J., Bagaskara, S., Ranakusuma, O., & Nurhayati, E. (2021). Penguatan Sense of Community pada Remaja Rusunawa Rawa Bebek Jakarta. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, 2(2), 109-118. <https://doi.org/10.37680/amalee.v2i2.800>
- Rahma, U. H., Hadi, C., & Alfian, I. N. (2021). Appreciative Inquiry Untuk Meningkatkan Sense of Community dan Partisipasi Pada Anggota Komunitas Ikatan Pemuda Pemudi Kampung Tengah di Sumbermanjingkulon. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 6(2), 36-54.
- Sarason, S. B. (1976). Community psychology, networks, and Mr. Everyman. *American Psychologist*, 31(5), 317.
- Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (2022). <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Sugiarto, E. (2015). Menyusun proposal penelitian kualitatif: skripsi dan tesis. Suaka Media.
- Walidin, Warul, Saifullah, dan Tabrani. (2015). Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory. Aceh: FTK Ar-Raniry Press.
- Ware, J. A. (2014). *A Pueblo social history: Kinship, sodality, and community in the northern Southwest*. SAR Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

No	Pertanyaan
1.	Ceritakan tentang komunitas dan gambaran mengenai komunitas
2.	Apa yang melatar belakangi terbentuknya komunitas?
3.	Sudah berapa lama komunitas terbentuk?
4.	Apa saja agenda kegiatan yang dilakukan oleh komunitas?
5.	Apa saja kendala yang dialami selama menjalankan kegiatan komunitas?
6.	Apa saja yang sudah dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut?
7.	Apakah terdapat evaluasi rutin pada kegiatan komunitas?
8.	Apakah pernah terjadi konflik hubungan antar anggota komunitas? jika pernah, boleh dijelaskan lebih detail mengenai konflik tersebut
9.	Apa saja yang sudah dilakukan untuk mengatasi konflik tersebut?
10.	Selama beberapa bulan terakhir apakah ada perubahan anggota? Seperti keluar-masuk anggota komunitas
11.	Apakah lingkungan yang tercipta dalam komunitas sudah ideal?
12.	Kemudian bagaimana respon lingkungan di luar komunitas atau pihak lain terhadap adanya komunitas ini?
13.	Selama kegiatan daring apakah terdapat masalah khusus?
14.	Apa rencana komunitas kedepannya?

ASESMEN DAN RANCANGAN INTERVENSI PENERIMAAN DIRI PADA DEWASA YANG MENYANDANG DISABILITAS

Muhammad Rafiqi Akbar^{1*}, Alya Hufida², Rafiah³, Rostia Karina⁴, dan Taruli Artha
Butar Butar⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru,
Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: muhammadrafiqiakbar46@gmail.com

Abstrak

Keterbatasan yang dimiliki penyandang disabilitas membuat mereka merasa tertekan secara psikologis, salah satunya adalah kesulitan dalam penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri dan efektivitas intervensi kebersyukuran untuk meningkatkan penerimaan pada individu dewasa yang memiliki disabilitas tunanetra dan tunarungu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada penyandang tuna netra dan tunarungu. Kuesioner yang digunakan adalah Skala *Psychological Well-Being* yang dirancang oleh Ahmad Fadhil dan diadaptasi dari skala Carol D. Ryyf. Penelitian ini hanya mengukur satu aspek saja yaitu aspek penerimaan diri yang terdiri dari 7 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,777. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor penerimaan diri pada skor anggota kelompok teras inklusi ($M=16,45$, $SD=4,13$) dengan anggota perumahan disabilitas ($M=15,23$, $SD=3,05$), $t(39)=1,02$, $p=0,310$. Total 41 orang dari kedua kelompok menunjukkan hasil skor penerimaan diri yakni 15 orang di kategori rendah (36,6%), 22 orang di kategori sedang (53,7%), dan 4 orang di kategori tinggi (9,8%). Dengan dilakukannya penelitian ini, harapannya dapat membantu peneliti menentukan intervensi yang cocok dan efektif untuk menyelesaikan permasalahan penerimaan diri yang dimiliki oleh subjek.

Kata kunci: Penerimaan Diri, Tunanetra, Tunarungu

Abstract

The limitations of persons with disabilities make them feel psychologically depressed, one of which is difficulty in self-acceptance. This study aims to determine the description of self-acceptance and the effectiveness of gratitude interventions to increase acceptance in adult individuals who have blind and deaf disabilities. This study uses a quantitative approach by distributing questionnaires to people who are blind and deaf. The questionnaire used is the Psychological Well-Being Scale designed by Ahmad Fadhil and adapted from the Carol D. Ryyf scale. This study only measures one aspect, namely the aspect of self-acceptance which consists of 7 items with a reliability value of 0.777. The sampling technique used was total sampling technique. The results showed that there was no significant difference in self-acceptance scores on the scores of members of the inclusion core group ($M=16.45$, $SD=4.13$) with members of housing with disabilities ($M=15.23$, $SD=3.05$), $t(39)=1.02$, $p=0.310$. A total of 41 people from both groups showed self-acceptance scores, namely 15 people in the low category (36.6%), 22 people in the medium category (53.7%), and 4 people in the high category (9.8%). By doing this research, it is hoped that it can help researchers determine suitable and effective interventions to solve the problem of self-acceptance owned by the subject.

Keywords: Self-acceptance, Blind, Deaf.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Kementerian Sosial RI (2020), diperkirakan jumlah penyandang disabilitas di seluruh provinsi di Indonesia mencapai 1.893.834 juta, sedangkan berdasarkan data dari SAKERNAS Agustus 2020, jumlah penyandang disabilitas di Indonesia usia 15 tahun keatas (usia kerja) adalah sebanyak 17,95 juta orang. Angka tersebut sama dengan 8,8% total penduduk usia kerja di Indonesia (Hanry & Sholihah, 2021). diketahui sebanyak 45,32% total jenis kelamin laki-laki dan sebanyak 54,68% total dengan jenis kelamin perempuan sebagai penyandang disabilitas. Penyandang disabilitas adalah mereka yang “mengalami keterbatasan fisik, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak” (UU No. 8/2016, 2016, Pasal 1). Keterbatasan penyandang disabilitas membuat penyandangnyanya merasa tidak bisa menerima keadaan diri dengan baik sehingga hal itu membuatnya kurang dan tertekan secara psikologis (Rahmania, 2019). Dengan keterbatasan yang dimiliki penyandang disabilitas, salah satu kesulitan yang dialami

adalah penerimaan diri (Dewi, 2017). Penerimaan diri merupakan cara individu memahami siapa dirinya dan kesediaannya untuk hidup dengan diri yang seperti itu (Hurlock, 1974). Penerimaan diri terbagi menjadi dua, yaitu penerimaan diri yang positif, seperti dapat merasakan rasa bangga atas kelebihan yang dimiliki, dan penerimaan diri negatif, seperti selalu memikirkan kekurangan yang ia miliki (Rakhmat, 2001).

Tinjauan Literatur

Disabilitas

Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016, tentang penyandang disabilitas disebutkan bahwa “Penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan atau sensori dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga Negara lainnya berdasarkan kesamaan hak”. Majalah *Difabel New’s* (2011) juga menyebutkan bahwa difabel atau disabilitas merupakan singkatan dari kata Bahasa Inggris, yaitu *Different Ability People* yang mempunyai arti orang yang berbeda kemampuan. Istilah difabel digunakan sebagai pengganti dari kata *disable* atau disabilitas yang berarti penyandang cacat (Jamal, dkk., 2017). John C. Maxwell (1995) mengatakan bahwa difabel merupakan memiliki kelainan fisik atau mental yang dapat mengganggu atau merupakan suatu rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan aktivitas secara layak atau normal. Adapun pendapat lain mengatakan bahwa difabel merupakan suatu kehilangan atau ketidaknormalan baik secara psikologis, fisiologis, maupun struktur atau fungsi anatomis (Adawiyah, 2017). Undang-Undang No. 4 Tahun 1997 tentang Penyandang Cacat dalam pasal 1 ayat 1 menyebutkan bahwa: “Penyandang Cacat adalah setiap orang yang mempunyai kelainan fisik dan/atau mental, yang dapat mengganggu atau merupakan rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan kegiatan secara selayaknya, yang terdiri dari: penyandang cacat fisik; penyandang cacat mental; penyandang fisik dan mental”. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas mengenai disabilitas, maka dapat disimpulkan bahwa, disabilitas merupakan orang yang memiliki keterbatasan atau kemampuan yang berbeda dari manusia biasa dalam melakukan aktifitas sehari-hari, baik keterbatasan secara psikologis maupun fisiologis. Terdapat beberapa jenis disabilitas, yang mana orang penyandang difabel akan mengalami salah satu jenis tersebut, diantaranya

1. Disabilitas mental, kelainan mental ini terdiri dari (Reefani, 2013)

- a. Mental tinggi, yaitu seseorang yang mempunyai kemampuan intelektual diatas rata-rata, memiliki kreativitas, dan tanggung jawab terhadap tugas, hal ini sering dikenal dengan sebutan orang berbakat intelektual (Reefani, 2013).
 - b. Mental rental, yaitu seseorang yang memiliki kemampuan mental atau kapasitas intelektual/ *Intelligence Quotient (IQ)* di bawah rata-rata. Pada kategori ini dapat dibagi menjadi dua kelompok, yakni anak lamban belajar (*slow learns*), yang mana anak ini memiliki *IQ* antara 70-90, serta anak yang memiliki *IQ* di bawah 70, yang dapat dikenal dengan anak berkebutuhan khusus (Reefani, 2013).
 - c. Berkesulitan belajar spesifik, yaitu berkaitan dengan prestasi belajar (*achievement*) yang diperoleh (Reefani, 2013).
2. Disabilitas fisik, kelainan ini meliputi beberapa macam sebagai berikut,
- a. Kelainan tubuh (Tuna Daksa), yaitu individu yang mengalami kerusakan di jaringan otak, jaringan sumsum tulang belakang, dan pada sistem muskuloskeletal (Fitriana, 2013).
 - b. Kelainan indera penglihatan (Tunanetra), yaitu individu yang memiliki ketajaman penglihatan sekitar 20/200 atau kurang pada mata yang baik, walaupun dengan menggunakan kacamata, atau yang daerah penglihatannya sempit, sedemikian kecil sehingga yang terbesar jarak sudutnya tidak lebih dari 20 derajat (Geniofam, 2010).
 - c. Kelainan pendengaran (Tunarungu), yaitu istilah yang umum digunakan untuk menyebut kondisi seseorang yang mengalami gangguan dalam indera pendengaran (Smart, 2010).
 - d. Kelainan bicara (Tunawicara), yaitu individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pikiran melalui Bahasa verbal, sehingga sulit atau bahkan tidak dapat dimengerti oleh orang lain. Kelainan bicara ini dapat bersifat fungsional, yang mana kemungkinan disebabkan karena ketunarunguan, dan organik yang memang disebabkan adanya ketidaksempurnaan organ bicara maupun adanya gangguan pada organ motoric yang berkaitan dengan bicara (Reefani, 2013).

Disabilitas atau penyandang cacat dapat dikategorikan berdasarkan *International Classification of Functioning Health and Disability (ICF)* sebagai berikut,

1. Kategori intelektual: Retardasi mental (Tunagrahita) dan lambat belajar (*slow learner*) (Syafi'ie, dkk., 2014).

2. Kategori mobilitas: Gangguan anggota tubuh (kaki, tangan, dan lain-lain), gangguan fungsi tubuh akibat Cerebral Palsy, gangguan fungsi tubuh akibat Spina Bifida, gangguan fungsi tubuh akibat Spinal Cord Injury (cedera tulang belakang), gangguan fungsi tubuh akibat amputasi, gangguan fungsi tubuh akibat Paraplegia, dan gangguan fungsi tubuh akibat Hemiphlegia (Syafi'ie, dkk., 2014).
 3. Kategori komunikasi: Gangguan wicara, gangguan pendengaran, autisme, dan tunagrahita berat (Syafi'ie, dkk., 2014).
 4. Kategori sensori: Gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, dan kusta.
 5. Kategori Psikososial: Autisme, gangguan perilaku dan hiperaktivitas (ADHD), kleptomania, bipolar, dan gangguan kesehatan jiwa (Syafi'ie, dkk., 2014).
- Berdasarkan beberapa pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa jenis yang dapat dialami oleh penyandang difabel, baik secara fisik maupun mental, yang mana hal tersebut dapat membuat penyandang difabel mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Masa Dewasa

Masa dewasa merupakan masa yang dilalui setelah masa remaja. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dewasa adalah keadaan sampai umur, akil balig (bukan anak-anak atau remaja lagi) padanan kata yang sering digunakan untuk kedewasaan adalah "telah mencapai kematangan" dalam perkembangan fisik dan psikologis, kelamin, pikiran, pertimbangan, pandangan dan sebagainya. Padanan kata yang lain mandiri keadaan dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pada orang lain. Pendewasaan adalah proses, cara, perbuatan, menjadikan dewasa dan kedewasaan adalah hal atau keadaan telah dewasa (Iswati, 2018). Masa dewasa terdiri dari masa dewasa awal, masa dewasa madya dan masa dewasa akhir. Santrock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan istilah yang umumnya dipakai untuk menunjukkan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal dimulai dari 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditunjukkan dengan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan. Sementara itu Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) menjelaskan bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Menurut Hurlock (2009), individu dewasa madya berada pada rentang usia 40-60 tahun, mulai meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa

dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Masa ini juga ditandai dengan menurunnya kemampuan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab yang dimiliki. Selanjutnya masa dewasa akhir disebut juga masa usia lanjut. Disebut dewasa akhir karena merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini dimulai dari usia 65 tahun hingga mati yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun (Iswati, 2018).

Penerimaan Diri

Menurut Ryff Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dengan mengakui dan menerima kekurangan maupun kelemahan dari berbagai aspek diri (Dewi 2017). Carl Rogers berpendapat bahwa penerimaan diri adalah menerima seluruh keadaan diri terhadap masa lalu dan kehidupan sekarang baik fisik maupun nonfisik tanpa ada syarat. Sedangkan menurut Chaplin (2005) penerimaan diri merupakan sikap puas seseorang terhadap dirinya sendiri yang bermakna bahwa seseorang memiliki kemampuan yang menunjukkan kualitas dirinya. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri secara utuh termasuk kelebihan maupun kekurangannya secara utuh dan mampu untuk menunjukkan kualitas dirinya.

Aspek-aspek penerimaan diri. Menurut Hall dan Lindzey (2010) penerimaan diri terdiri atas aspek-aspek berikut,

1. Perasaan sederajat. Individu merasa dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan sama seperti orang lain.
2. Percaya kemampuan. Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan, dapat dilihat dari sikap percaya diri, mengembangkan sikap baik dan membuang keburukan serta tidak ingin menjadi orang lain, oleh karena ini individu puas menjadi diri sendiri.
3. Bertanggung jawab. Individu yang berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, sikap yang tampak adalah mau menerima kritik dan menjadikannya sebagai masukan untuk memperbaiki diri.
4. Orientasi keluar diri. Sikap individu yang lebih mempunyai orientasi diri keluar dari pada ke dalam yakni lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.

5. Berpendirian. Individu lebih mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap *conform* terhadap tekanan sosial. Individu ini percaya diri pada Tindakan yang dilakukan dari pada mengikuti standar dari orang lain, serta mempunyai ide dan pengharapan diri.
6. Menyadari keterbatasan. Individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya. Individu mempunyai penilaian yang realistis tentang kelebihan dan kekurangannya.
7. Menerima sifat kemanusiaan. Individu tidak menyangkal impuls dan emosinya atau merasa bersalah karenanya. Individu tidak menutupi perasaan marah, takut dan cemas nya.

Ryff (1989) juga mengemukakan 3 dimensi dalam melakukan penerimaan diri, yakni

1. Bersikap positif terhadap diri sendiri. Aspek ini menjelaskan bahwa individu mampu menyadari dan menerima karakteristik, kelebihan dan kurang dalam dirinya. Individu yang tidak menerima karakteristik, kelebihan dan kurang dirinya maka akan merasa kurang puas terhadap diri.
2. Bersikap positif terhadap pengalaman masa lalu. Aspek ini menjelaskan bahwa individu memandang bahwa peristiwa yang terjadi pada masa lalu dijadikan sebagai pelajaran untuk masa depan. Individu yang memandang masa lalu sebagai hal yang buruk maka akan merasa kecewa terhadap kejadian masa lampau.
3. Bersikap positif dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Aspek ini menjelaskan bahwa individu memandang bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari kehidupannya, yang membuat individu mampu menerima kemampuan yang dimiliki. Individu yang kurang dalam menerima kehidupan orang lain maka akan melakukan perbandingan terhadap kehidupannya.

Menurut Hurlock (1974) ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri diantaranya, yaitu

1. Adanya pemahaman tentang diri sendiri. Dengan memahami dirinya maka seseorang akan semakin menerima dirinya, karena telah paham dan mengenali kekurangan kelebihan yang dimiliki.
2. Adanya harapan yang realistis. Seseorang memiliki harapan yang ditentukan berdasarkan kemampuannya, dan akan merapuas terhadap diri Ketika harapan tersebut terwujud.

3. Tidak adanya hambatan dalam lingkungan. Lingkungan yang memberi kesempatan dan dukungan terhadap harapan yang dimiliki seseorang maka akan lebih mudah untuk dicapai, dan ketika hambatan tersebut tidak ada maka seseorang akan merasa puas akan pencapaiannya.
4. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan. Penerimaan diri seseorang dapat didorong oleh sikap anggota masyarakat terhadap seseorang tersebut.
5. Tidak adanya tekanan yang berat. Seseorang akan berusaha sebaik mungkin untuk membuat dirinya merasa bahagia ketika tidak terdapat tekanan pada diri orang tersebut.
6. Pengaruh keberhasilan yang dialami. Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan penerimaan diri begitu pula sebaliknya jika terjadi kegagalan yang sering menimpa maka dapat menimbulkan penolakan diri.
7. Ada tidaknya identifikasi seseorang. Individu yang mengidentifikasi diri dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan terpengaruh untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri.
8. Adanya perspektif diri yang luas. Perspektif diri yang luas akan mendorong meningkatnya penerimaan diri seseorang, maka pengembangan perspektif sangat penting dalam upaya penerimaan diri.
9. Pola asuh di masa kecil yang baik. Pola asuh yang baik adalah anak mendapatkan pelatihan yang baik, mengarah ke kepribadian yang sehat. Pola asuh tersebutlah yang akan mempengaruhi pembentukan kepribadian anak di masa depan.
10. Konsep diri yang stabil. Konsep diri yang stabil adalah Ketika individu tersebut dapat melihat dirinya dengan cara yang sama setiap waktu dan dapat menunjukkan gambaran dirinya kepada orang lain. Dengan konsep diri positif seseorang akan mudah menerima dirinya serta disenangi lingkungan sekitar.

Menurut Ryyf (1989), penerimaan diri terdiri dari dua antara lain,

1. Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak puas terhadap dirinya, menyesali yang terjadi dimasa lalu, terisolasi hingga frustrasi dalam melakukan hubungan dengan orang lain.
2. Sebaliknya jika individu memiliki penerimaan diri yang tinggi maka hal ini akan membuat dirinya mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan dan bersikap positif terhadap masa lalu.

METODE

Teknik dan Desain Penelitian

Teknik asesmen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan kuesioner untuk disebar di tempat Teras Inklusi dan Komunitas Disabilitas Tuna Netra kepada penyandang disabilitas secara offline menggunakan instrumen skala untuk menggali data. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel biasanya diukur dengan instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Teknik *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan terhadap keseluruhan populasi (Arikunto, 2006). Dengan teknik ini, peneliti akan menggali data kepada semua orang-orang yang ditunjuk sebagai subjek untuk menjadi sampel penelitian, yakni dewasa awal yang menyandang disabilitas.

Subjek dan Tempat Penelitian

Subjek pada penelitian ini memiliki kriteria yaitu seorang pria atau wanita dengan disabilitas tunanetra dan atau tunarungu. Adapun Penelitian akan dilakukan di dua tempat yaitu di Teras Inklusi yang berlokasi di Jalan Sungai Karang, No. 71, RT 06, RW 06. Landasan Ulin Timur, Landasan Ulin. Banjarbaru. Kalimantan Selatan, 70724 dan Komunitas Disabilitas Tunanetra berlokasi di Perumahan Disabilitas Netra, Jalan Trikora, Kel. Guntung Manggis, Kecamatan Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70731.

Pengukuran

Pada penelitian ini menggunakan skala *Psychological Well-Being* yang mengambil salah satu aspeknya, yaitu aspek penerimaan diri untuk mengukur tingkat penerimaan diri pada penyandang disabilitas tunanetra dan tunarungu. Skala yang digunakan dirancang oleh Carol D. Ryyf yang telah diadaptasi oleh Ahmad Fadhil dengan 28 aitem yang valid dan reliabel, di mana setiap aspeknya memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,543 sampai 0,828. Penelitian ini menggunakan salah satu aspek dari skala *Psychological Well-Being*, yaitu aspek penerimaan diri yang terdiri dari 7 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,777. Pilihan jawaban pada skala ini terdiri dari 5, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Teknik Analisis data

Pada penelitian ini analisis data menggunakan teknik analisis kuantitatif. Teknik analisis data data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Sugiyono (2014) menyatakan bahwa metode analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Selain itu, untuk melihat perbedaan skor penerimaan diri antara 2 kelompok, yaitu kelompok teras inklusi dan perumahan disabilitas akan menggunakan uji *independent sample t-test*.

HASIL

Subjek pada penelitian ini memiliki kriteria yaitu seorang pria atau wanita dengan disabilitas tunanetra dan atau tunarungu. Adapun Penelitian akan dilakukan di dua tempat yaitu di Teras Inklusi dan Komunitas Disabilitas Tunanetra. Total subjek penelitian berjumlah 41 orang. penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri. Skala yang digunakan dirancang oleh Carol D. Ryyf yang telah diadaptasi oleh Ahmad Fadhil. Skala kuesioner ini berisi empat kategori jawaban yang memiliki nilai di setiap masing-masing jawaban, yaitu

Tabel 1

Kategori jawaban skala penerimaan diri

Kategori	Deskripsi	Nilai
STS	Sangat Tidak Sesuai	1
TS	Tidak Sesuai	2
S	Sesuai	3
SS	Sangat Sesuai	4

Berikut merupakan hasil skor kategorisasi data:

Tabel 2

Kategoriasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	15	36.6	36.6	36.6
Sedang	22	53.7	53.7	90.2
Tinggi	4	9.8	9.8	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil akhir perhitungan dengan menggunakan rumus kategorisasi dengan total 41 orang dari kelompok teras inklusi dan rumah disabilitas, maka didapati hasil, yaitu pada penerimaan diri terdapat 15 orang yang termasuk dalam kategori rendah (36,6 %), kemudian terdapat 22 orang yang termasuk dalam kategori sedang (53,7 %), dan 4 orang yang termasuk kedalam kategori tinggi (9,8 %).

Setelah diketahui hasil dari penerimaan diri subjek, peneliti kemudian merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada subjek, yaitu dengan intervensi kebersyukuran. Rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena kebersyukuran memiliki hubungan yang besar dengan komponen kesejahteraan psikologis, yaitu penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Wood, dkk., 2009).

Kebersyukuran dapat meningkatkan afeksi positif di satu sisi dan sekaligus menurunkan afeksi negatif di sisi lain (Satria, dkk., 2019). Kebersyukuran juga berhubungan dengan emosi positif seperti kebahagiaan (*happiness*), kebanggaan (*pride*), serta harapan (*hope*) (Emmons & Shelton, 2002). Emosi positif yang dimiliki merupakan faktor yang kuat dalam mendorong kepuasan hidup, hubungan sosial yang positif, dan bahkan dapat meningkatkan kesehatan mental maupun fisik seseorang (Emmons & Shelton, 2002). Oleh karena itu, intervensi kebersyukuran dapat digunakan dalam rancangan intervensi guna meningkatkan penerimaan diri serta mempertahankannya pada kaum disabilitas. Adapun hasil yang ingin dicapai dalam intervensi kebersyukuran ini yaitu para kaum disabilitas dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang mereka miliki saat ini, dapat bersosialisasi dengan baik, dan mampu mengalihkan emosi negatif menjadi emosi yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

DISKUSI

Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016, tentang penyandang disabilitas disebutkan bahwa “Penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga Negara lainnya berdasarkan kesamaan hak”. Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dengan mengakui dan menerima kekurangan maupun kelemahan dari

berbagai aspek diri (Dewi, 2017). Penyandang disabilitas yang kurang dapat menerima keadaan dirinya dapat menjadi tidak percaya diri dan rendah diri menghadapi dunia yang lain baginya, selain itu cenderung menimbulkan sikap kecurigaan, kebencian dan permusuhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa penyandang disabilitas memiliki penerimaan diri yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis penelitian ini. Adapun hasil dari pengukuran tingkat penerimaan diri pada subjek pada penelitian ini penyandang disabilitas tunanetra dan atau tunarungu adalah penerimaan diri terdapat 15 orang yang termasuk dalam kategori rendah (36,6 %), kemudian terdapat 22 orang yang termasuk dalam kategori sedang (53,7 %), dan 4 orang yang termasuk kedalam kategori tinggi (9,8 %).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada subjek yang memiliki penerimaan diri yang rendah yaitu dengan intervensi kebersyukuran. intervensi kebersyukuran dapat digunakan dalam rancangan intervensi guna meningkatkan penerimaan diri serta mempertahankannya pada kaum disabilitas. Adapun hasil yang ingin dicapai dalam intervensi kebersyukuran ini yaitu para kaum disabilitas dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang mereka miliki saat ini, dapat bersosialisasi dengan baik, dan mampu mengalihkan emosi negatif menjadi emosi yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, kekurangan dalam intervensi ini adalah dibutuhkan penyesuaian untuk penyandang disabilitas fisik sebab dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah tunanetra dan tunarungu. Penyesuaian yang dapat dilakukan yakni pendampingan seorang yang ahli huruf braille untuk tunanetra dan ahli bahasa isyarat untuk tunarungu agar intervensi dapat berjalan optimal dan keefektifitasannya tetap baik sesuai dengan saran dalam jurnal acuan yang menyarankan untuk memodifikasi modul intervensi apabila subjek intervensi memiliki keterbatasan penglihatan, membaca, dan menulis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa tidak sedikit penyandang disabilitas yang memiliki penerimaan diri yang rendah, maka dari itu peneliti akan memberikan intervensi kebersyukuran agar dapat mengetahui keefektifan intervensi tersebut dalam meningkatkan penerimaan diri pada penyandang disabilitas tunanetra dan tunarungu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen bapak Rendy Alfiannoor Achmad, S. Psi, MA yang telah membimbing kami dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan juga kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi signifikan dalam penelitian ini, yaitu Dinas Sosial Banjarbaru yang sudah membantu kami mencari subjek penelitian dan komunitas-komunitas penyandang disabilitas yang telah bersedia mengikuti penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, P. R. (2017). Persepsi Penyandang Difabel A (Tuna Netra) Terhadap Pentingnya Pelatihan Pemilih Pemula di Kabupaten Banyuwangi. *POLITICO*, 17(2), 206-222.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*, Jakarta; Bumi Aksara, 2006
- Chaplin, JP. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 33-47.
- Dewi, R. N. (2017). Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Disabilitas. *Journal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 2(3).
- Difabel New's. (2011). *Difable atau Disable*. Majalah, Edisi XIX Th XI Mei 2011.
- Emmons, R. A. (2007). *Thank's! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston New York: Houghton Mifflin Company
- Emmons, R.A. & Shelton, C.M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In Snyder, C.R., Lopez, Shane, J. *Handbook of positive psychology*. NY: Oxford University Press.
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666-4674.
- Fitria, A. (2013). *Self Concept dengan Adversity Quotient pada Keluarga Difabel Tuna Daksa*. *Jurnal Online Psikologi*. 1(1).
- Geniofam. (2010). *Mengasuh & Mensukseskan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Garailmu.

- Hall, C.S & Lindzey G. (2010). Psikologi Kepribadian 2: Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis). Yogyakarta: Kanisius
- Hanry, M., Sholihah, NK. (2021). *Kelompok Kajian Perlindungan Sosial dan Tenaga Kerja*. Labour Market Brief.
- Hurlock, E. B. (1974). Personality development. New Delhi: Mc Graw-Hill. Publishing Company.
- Iswati, I. (2019). Karakteristik ideal sikap religiusitas pada masa dewasa. *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 2(01).
- Jamal, K., Fatah, N., & Wilaela, W. (2017). Eksistensi Kaum Difabel Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ushuluddin*, 25(2), 221-234.
- Kementerian Sosial 2021 (4 September 2022). *Sistem Informasi Management Penyandang Disabilitas tahun 2021*. <https://simpd.kemensos.go.id/>
- M. Syafi'ie, dkk. (2014). *Potret Difabel Berhadapan dengan Hukum Negara*. Yogyakarta: Singgah.
- Maxwell. John. C. (1995). *Developing The Leaders Around You: How to Help Other Reach Their Full Potential*. USA: Sae International, Inc.
- Rahmania, R., Munir, A., & Budiman, Z. (2019). Hubungan Lokus Kendali Internal dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penyandang Disabilitas di Aceh Tengah. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 49-58.
- Rakhmat, J. (2001). Psikologi komunikasi. Bandung: PT. Derharja Rosdakarya.
- Reefani, N. K. (2013). *Panduan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Imperium.
- Ryyf, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of phycologycal well-being. *Journal of Personality and Social Phycology*, 57(6), 1069-1081
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 59-65.
- Smart, A. (2010). *Anak Cacat Bukan Kiamat (Metode Pembelajaran & Terapi untuk Anak Berkebutuhan Khusus)*. Yogyakarta: Kata hati.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang No. 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1997 Tentang Penyandang Cacat

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443–447.

World Health Organization. (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Switzerland: Author.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan terhadap saya				
2	Saya merasa iri dengan apa yang orang lain miliki				
3	Sulit bagi saya untuk mengatur hidup saya dengan baik				
4	Saya sering merasa tidak berharga				
5	Pendapat saya mudah dipengaruhi oleh orang lain				
6	Saya merasa kecewa terhadap pencapaian-pencapaian dalam hidup saya				
7	Saya merasa nyaman dengan diri sendiri, ketika saya membandingkan diri dengan orang lain				

GAMBARAN *SENSE OF BELONGING* KOMUNITAS GAUL (GERAKAN AKSI PEDULI LINGKUNGAN) HIMA PSIKOLOGI FK ULM

Neka Erlyani¹, Nanda Shinta Herlyna^{2*}, Frits Hendrik Lala³, Eef Saifullah Rosif⁴,
Ririn Cantika Sapitri⁵, dan Liana Rusmayati⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A.Yani Km 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

Email: 1910914210003@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Konsep komunitas adalah sekelompok orang yang saling peduli lebih dari yang diperlukan, dan dalam komunitas ada hubungan pribadi yang erat antara anggota komunitas karena kesamaan minat (Kertajaya Hermawan, 2008). Komunitas pecinta alam seringkali menjadi wadah individu yang memiliki kesamaan hobi dalam melakukan kegiatan terkait alam. Beberapa kegiatan komunitas pecinta alam yakni adalah panjat tebing, mendaki, jelajah, selam, melakukan konservasi lingkungan, dan melakukan penyuluhan tentang ekologi (Pratama, dkk., 2022). Tuntutan peran pecinta alam adalah kepekaan terhadap lingkungan salah satunya dengan melakukan kegiatan konservasi. Komunitas “GAUL” (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan) oleh Himpunan Mahasiswa (HIMA) Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat merupakan salah satu komunitas mahasiswa pecinta alam yang memiliki kendala proaktif dari anggota komunitas. Studi pendahuluan telah dilakukan bersama ketua Komunitas GAUL HIMA Psikologi. Berdasarkan studi pendahuluan dalam sesi wawancara tersebut, didapati permasalahan dari komunitas ini seperti kurang aktifnya partisipasi anggota komunitas karena terdapat peran ganda anggota pada program kerja lain. Keanggotaan komunitas yang hanya berjumlah enam orang, terbatasnya jangkauan untuk mengadakan kegiatan kerja karena pendanaan, dan bentuk program kerja yang belum terlaksana secara menyeluruh via luring. Berdasarkan pemaparan diatas, *sense of belonging* memiliki peran yang besar sebagai pembentuk identitas dalam diri seseorang serta sebagai motivasi seseorang untuk berpartisipasi aktif dalam kelompoknya. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui gambaran *sense of belonging* pada komunitas GAUL HIMA Psikologi FK ULM. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif dipilih agar dapat mengungkapkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana *sense of belonging* pada komunitas GAUL (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan).

Kata Kunci: Rasa memiliki, Komunitas

Abstract

The concept of community is a group of people who care about each other more than necessary, and in the community there is a close personal relationship between community members due to common interests (Kertajaya Hermawan., 2008). The community of nature lovers is often a place for individuals who have similar hobbies in doing nature-related activities. Some of the activities of the nature lovers community are rock climbing, climbing, exploring, diving, conducting environmental conservation, and conducting counseling on ecology (Pratama, et al., 2022). The demands of the role of nature lovers are sensitivity to the environment, one of which is by carrying out conservation activities. The "GAUL" community (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan) by the Psychology Student Association (HIMA) of the Faculty of Medicine, Lambung Mangkurat University is one of the student communities of nature lovers who have proactive constraints from community members. Preliminary studies have been conducted with the head of the GAUL Community of HIMA Psychology. Based on the preliminary study in the interview session, it was found that the problems of this community such as the lack of active participation of community members because there are dual roles of members in other work programs. community membership of only six people, limited reach to hold work activities due to funding, and the form of work programs that have not been carried out thoroughly via offline. Based on the explanation above, sense of belonging has a big role as a shaper of identity in a person and as a person's motivation to actively participate in his group. This study aims to determine the description of the sense of belonging in the GAUL community of HIMA Psychology FK ULM. This research uses qualitative methods. Qualitative research was chosen in order to reveal the research objectives, namely to find out how the sense of belonging in the GAUL community (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan).

Keywords: Sense of belonging, Community

PENDAHULUAN

Komunitas merupakan kelompok beranggotakan individu yang berinteraksi di dalamnya. *Sense of belonging* adalah rasa hadir di antara anggota kelompok atau organisasi ketika seseorang memiliki rasa memiliki terhadap kelompok atau organisasi tersebut. *Sense of belonging* merupakan kebutuhan dasar yang harus dimiliki manusia, karena berkaitan dengan kesehatan psikis dan mental, serta kesehatan fisik. Oleh karena itu rasa memiliki dan keberadaan sangat berperan penting dalam kehidupan. Rasa memiliki seorang anggota terhadap komunitas tentu sangat penting dan esensial bagi keberlangsungan komunitas, tetapi "*sense of belonging*" tidak boleh disalahartikan. Kesalahpahaman arti tersebut dapat berakibat

sangat fatal bagi komunitas ketika anggota melihat aset bersama sebagai milik pribadi mereka dan menggunakannya tanpa batas waktu atau membawanya pulang. Dengan demikian, Rasa memiliki tidak diciptakan oleh satu pihak (pihak pemimpin) saja, tetapi banyak faktor lingkungan yang mempengaruhi satu pihak. Terbentuknya rasa memiliki anggota suatu komunitas dapat terjadi ketika ada kerjasama dan timbal balik antara anggota dengan pimpinan dan rekan sejawat lainnya. Adaptasi yang tepat dan didukung lingkungan menghasilkan anggota individu yang dekat secara emosional dan memiliki rasa memiliki komunitas, sehingga mewujudkan visi dan misi komunitas.

Sense of belonging menurut Goodenaw (Tian, 2010) adalah rasa penerimaan, dihargai, merasa termasuk atau terlibat, dan mendapatkan dorongan dari orang lain dan lingkungannya serta rasa hadir di antara anggota kelompok atau organisasi ketika seseorang memiliki rasa memiliki terhadap kelompok atau organisasi tersebut. *Sense of belonging* merupakan kebutuhan dasar yang harus dimiliki manusia, karena berkaitan dengan kesehatan psikis dan mental, serta kesehatan fisik. Oleh karena itu, rasa memiliki dan keberadaan sangat berperan penting dalam kehidupan. Melalui rasa memiliki ini, orang-orang dalam suatu organisasi saling memperhatikan dan menciptakan keinginan untuk lebih terlibat. Rasa memiliki yang kuat juga memfasilitasi kemauan untuk menginternalisasi nilai-nilai organisasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi kuatnya rasa memiliki adalah keakraban, kepercayaan, dan kesamaan di antara anggota organisasi (Zhou, dkk., 2012).

Beberapa hasil penelitian juga terlihat bahwa adanya pengaruh yang positif *sense of belonging* dengan partisipasi yang aktif pada suatu kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh Fiqih, dkk. (2020) melalui metode kuantitatif pada masyarakat yang menjadi pengurus dan nasabah di Bank Sampah di Wilayah Kecamatan Kemayoran. Menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif antara *sense of belonging* dengan partisipasi masyarakat pada bank sampah di Wilayah Kecamatan Kemayoran. Serta terdapat faktor-faktor lain juga yang dapat mempengaruhi *sense of belonging* seperti kepercayaan, kemiripan yang dimiliki oleh antar anggota, usia, adanya interaksi sosial dan fungsi keluarga yang dapat melatarbelakangi partisipasi masyarakat pada bank sampah di Wilayah Kecamatan Kemayoran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hajar, dkk. (2019) melalui metode kualitatif pada masyarakat migran Madura di Surabaya menunjukkan hasil bahwa salah satu hal yang terpenting dalam pembentukan identitas khususnya bagi para migran adalah adanya *sense of belonging* atau rasa memiliki.

Komunitas pecinta alam seringkali menjadi wadah individu yang memiliki kesamaan hobi dalam melakukan kegiatan terkait alam. Beberapa kegiatan komunitas pecinta alam yakni adalah panjat tebing, mendaki, jelajah, selam, melakukan konservasi lingkungan, dan melakukan penyuluhan tentang ekologi (Pratama, dkk., 2022). Tuntutan peran pecinta alam adalah kepekaan terhadap lingkungan salah satunya dengan melakukan kegiatan konservasi. Komunitas “GAUL” (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan) oleh Himpunan Mahasiswa (HIMA) Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat merupakan salah satu komunitas mahasiswa pecinta alam yang memiliki kendala proaktif dari anggota komunitas. Studi pendahuluan telah dilakukan bersama saudari Nanda Putri Arimurti selaku ketua Komunitas GAUL Hima Psikologi. Berdasarkan studi pendahuluan dalam sesi wawancara tersebut, didapati permasalahan dari komunitas ini seperti kurang aktifnya partisipasi anggota komunitas karena terdapat peran ganda anggota pada program kerja lain. Keanggotaan komunitas yang hanya berjumlah enam orang, terbatasnya jangkauan untuk mengadakan kegiatan kerja karena pendanaan, dan bentuk program kerja yang belum terlaksana secara menyeluruh via luring.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mengetahui gambaran *sense of belonging* Komunitas GAUL (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan) HIMA Psikologi FK ULM. Individu hanya akan benar-benar terlibat jika mereka benar-benar merasa memiliki peran dalam organisasi, dan diundang untuk memberikan kontribusi dan umpan balik yang aktif (Afryana, 2018). Sehingga peneliti ingin mengetahui lebih dalam lagi mengenai *sense of belonging* pada suatu kelompok khususnya pada kelompok komunitas yang ada di Banjarbaru. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian mengenai gambaran *sense of belonging* pada komunitas GAUL (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan) HIMA Psikologi FK ULM.

Tinjauan Literatur

Komunitas

Komunitas adalah sekelompok orang yang hidup berdampingan dan berinteraksi karena adanya suatu kesamaan dari nilai-nilai yang diyakini, tempat tinggal, kepercayaan serta memiliki keterikatan sosial (Fama, 2016). Menurut Soekanto (dalam Susilowati, 2012) komunitas adalah sekelompok orang-orang yang hidup bersama sedemikian rupa, sehingga mereka merasakan bahwa dari kelompok tersebut dapat memenuhi kepentingan-kepentingan hidup yang utama. Sedangkan menurut Hermawan (2008), komunitas adalah sekelompok orang yang saling peduli

satu sama lain secara lebih dari yang seharusnya, dimana pada sebuah komunitas tersebut terjadi hubungan pribadi yang erat antar anggota komunitas tersebut dikarenakan adanya suatu kesamaan *interest* atau *values*.

Individu-individu yang ada di dalam komunitas dapat memiliki suatu tujuan, maksud, sumber daya, preferensi, kepercayaan, resiko, kebutuhan, dan sejumlah keadaan lain yang serupa (Wenger, McDermott, & Snyder, 2002). Menurut Wenger (2004) komunitas merupakan tempat dari sekumpulan orang untuk saling berbagi masalah, perhatian atau kesenangan terhadap suatu topik dan mendalami suatu pengetahuan serta keahlian mereka dengan saling berinteraksi dan berkomunikasi secara terus-menerus. Iriantara (2004) memaknai suatu komunitas dengan sekumpulan dari individu yang mendiami dan menempati lokasi tertentu dan biasanya berkaitan dengan kepentingan yang sama.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan komunitas adalah suatu tempat atau kumpulan dari manusia dalam suatu sistem sosial yang memiliki suatu kesamaan dan memiliki relasi pribadi yang erat antar anggota komunitas agar dapat memenuhi kepentingan-kepentingan dari kelompok komunitas tersebut.

Soekanto (1983) mengutarakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya suatu komunitas dalam *sentiment community*, yaitu: Seperasaan, faktor seperasaan merupakan suatu faktor yang muncul akibat adanya suatu tindakan dari anggota dalam komunitas yang menandai dirinya dengan kelompok yang dikarenakan adanya suatu kesamaan kepentingan; Sepenanggungan, faktor sepenanggungan dapat diartikan sebagai kesadaran akan tanggungjawab dan perasaan antara anggota komunitas yang ada di dalam kelompoknya; Saling memerlukan, faktor saling memerlukan dapat diartikan sebagai suatu perasaan ketergantungan kepada komunitas baik yang sifatnya psikis ataupun fisik.

Sense of belonging

Sense of belonging adalah suatu perasaan subjektif yang berhubungan dengan keterikatan atau keharmonisan dengan lingkungan belajar (Hurtado & Carter, 1997). *Sense of belonging* merupakan perasaan memiliki dan perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok. Sedangkan *sense of belonging* menurut Goodenaw (Ting, 2010) adalah rasa penerimaan, dihargai, merasa termasuk atau terlibat, dan mendapatkan dorongan dari orang lain dan lingkungannya, serta perasaan bahwa dirinya adalah

“seorang” yang merupakan bagian yang penting dan berharga dalam aktivitas maupun kehidupan kelompok

Berdasarkan beberapa definisi *sense of belonging* menurut beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *sense of belonging* merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa memiliki sesuatu, sehingga dengan perasaan memiliki itu akan sepenuhnya mencintai, menjaga, dan peduli dengan sesuatu tersebut.

Terdapat dua dimensi utama *sense of belonging* yang dirumuskan oleh Meyer dan Allen (1991), yaitu pPerasaan berharga (*valued involvement*), dibutuhkan atau penting dengan menghargai orang, kelompok atau lingkungan; dan perasaan cocok (*fit*) atau menjadi serupa dengan orang lain, kelompok atau lingkungan melalui karakteristik yang sama.

Hoffman, Richmond, Morrow, dan Salomone (2002) mengemukakan empat aspek *sense of belonging*, yaitu persepsi dukungan teman sebaya, yang berarti bahwa teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan, salah satunya melalui kelompok belajar; Persepsi kenyamanan kelas, yang berarti bahwa individu yang menemukan kenyamanan didalam kelas akan mudah untuk mengemukakan pendapatnya; Persepsi dukungan sekolah, yang berarti bahwa siswa akan nyaman menempuh pendidikan di sekolah ketika mendapatkan dukungan dari sekolah; Persepsi isolasi, yang berarti bahwa siswa juga akan menemukan kesulitan dalam bertemu dengan siswa lain yang beda kelas dan juga memiliki sedikit teman dekat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif dapat disebut juga dengan *interpretive research*, *naturalistic research* dan *phenomenological research*. Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang dianggap mampu menjelaskan gejala atau fenomena secara lengkap dan menyeluruh. Metode kualitatif dapat digunakan untuk menemukan dan memahami apa yang tersembunyi dibalik fenomena yang terkadang merupakan sesuatu yang sulit untuk dipahami secara memuaskan (Rahmat, 2009). Penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka (Fadli, 2021). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan desain

penelitian fenomenologi yang digunakan untuk mencoba menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman kesadaran yang terjadi pada beberapa individu (Rahmat, 2009).

Penelitian kualitatif dipilih agar dapat mengungkapkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana *sense of belonging* pada komunitas GAUL (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan). Dengan menggunakan pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan uraian yang mendalam tentang perkataan, tulisan, dan atau perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat dan atau organisasi tertentu dalam suatu setting konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif dan holistik. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sifatnya umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. Pemahaman tersebut tidak ditentukan sebelumnya, tetapi didapat setelah melakukan analisis terhadap kenyataan sosial yang menjadi fokus penelitian (Rahmat, 2009). Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai masalah-masalah manusia dan sosial, bukan mendeskripsikan bagian permukaan dari sebuah realitas sebagaimana dilakukan penelitian kuantitatif dengan positivismenya. Peneliti menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna dari lingkungan sekeliling, dan bagaimana makna tersebut mempengaruhi perilaku mereka. Penelitian dilakukan dalam *setting* yang *naturalistic* bukan hasil perlakuan atau manipulasi variabel yang dilibatkan (Fadli, 2021).

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas GAUL (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan) Himpunan Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran. Kemudian dilaksanakan wawancara studi pendahuluan, observasi, dan wawancara dalam pengumpulan data. Proses asesmen dilakukan secara *hybrid* yakni secara daring dan luring.

Pengukuran

Observasi merupakan prosedur yang melibatkan keadaan biologis dan fisik subjek ketika pengamatan dilakukan (Suyitno, 2018). Asesmen ini menggunakan perpaduan catatan lapangan dan wawancara ketika berada di lapangan. Peneliti menggunakan alat bantu berupa catatan lapangan. Catatan lapangan adalah salah satu teknik pengambilan data yang dilaksanakan ketika proses wawancara berlangsung (Yusuf, 2014). Catatan lapangan merupakan rekam jejak tersurat terkait

hal-hal yang didengar, dilihat, dialami, dirasakan, dan dipikirkan dalam proses asesmen penelitian kuantitatif (Anggito & Setiawan, 2018). Diperlukan pencatatan waktu seperti tanggal, *setting*, dan fokus penelitian yang berlangsung (Suyitno, 2018).

Wawancara adalah suatu model komunikasi langsung yang melibatkan interaksi antara interviewer dan interviewee. Wawancara *in-depth interview* semi terstruktur merupakan jenis wawancara yang digunakan pada asesmen kali ini dengan menggunakan *guide* wawancara. Wawancara semi terstruktur terjadi ketika peneliti melakukan penyusunan wawancara tanpa menggunakan format tersistematis secara baku (Yusuf, 2014). Apabila terdapat pertanyaan terkait yang baru muncul ketika proses wawancara berlangsung maka pertanyaan tersebut dapat dilontarkan kepada *interviewee* jika masih sejalur dalam pokok penelitian (Suyitno, 2018).

Teknik Analisis data

Dalam menggali fenomena atau permasalahan yang terjadi pada komunitas GAUL (Gerakan Aksi Peduli Lingkungan) akan digunakan sebuah teknik asesmen yaitu observasi dan wawancara. Wawancara merupakan alat *rechecking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*), yang merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara, di mana pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama. Kemudian, observasi digunakan untuk menyajikan gambaran realistik perilaku atau kejadian, untuk menjawab pertanyaan, untuk membantu mengerti perilaku manusia, dan untuk evaluasi yaitu melakukan pengukuran terhadap aspek tertentu melakukan umpan balik terhadap pengukuran tersebut (Rahmat, 2009).

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada 3 subjek anggota Komunitas GAUL, didapati hasil bahwa komunitas ini memiliki permasalahan kurangnya komunikasi dan bonding antar anggota sehingga komunikasi yang terjalin antar anggota hanyalah komunikasi interpersonal di *WhatsApp* atau *Zoom* ketika rapat

membahas proker. Sedangkan untuk komunikasi lainnya hanya dilakukan sebagai teman prodi dan Angkatan yang sama. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara dan observasi dari tiga subjek yang telah di wawancarai.

Subjek Pertama (NPA)

Hasil wawancara pada subjek pertama (NPA) berjenis kelamin perempuan dan merupakan seorang penanggungjawab dari Komunitas GAUL, NPA menuturkan bahwa selama dia menjadi penanggungjawab dari Komunitas GAUL itu asik namun pada awalnya dia juga merasa kaget karena belum pernah menjadi penanggungjawab tiba-tiba jadi penanggungjawab. NPA juga menambahkan untuk tugas-tugas di komunitas cukup melelahkan namun itu semua terbayarkan dengan adanya kegiatan yang menyenangkan. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Izin menjawab kak, selama jadi PJ Komunitas GAUL itu emm.. asik tapi kaget juga gitu soalnya belum pernah menjadi penanggungjawab, tiba-tiba jadi penanggungjawab. Nah dan terus untuk pengerjaan joblist- joblistnya itu lumayan melelahkan tapi dinikmati aja gitu kak karena mau gak mau harus kan kak gitu. Terus apa lagi ya, oh iya. Kegiatannya juga karena GAUL ini kemaren itu langsung turun lapangan ke panti jadi asik banget kak. Menanam-nanam pohon bersama anak panti jadinya lelahnya terbayarkan gitu, sama melihat senyuman-senyuman mereka gitu”*. NPA menjelaskan peran dan tanggungjawab apa saja yang dia lakukan sebagai seorang penanggungjawab di Komunitas GAUL. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Jadi peran saya tuh, ee.. pertama itu e.. membuka pendaftaran buat siapa aja yang mau masuk komunitas, terus itu membagi.. peran per divisi gitu kak, panitia ini, panitia itu. Panitia kestarti, humas, divisi acara, dll. Terus itu mengasih joblist-joblist apa aja yang dibutuhkan disetiap divisi memberi deadline, kemudian mencek satu per satu gitu kak mengkoordinasikan, kalau sudah selesai dengan deadlinenya atau pekerjaannya sudah sesuai dengan format yang diberlakukan HIMA gitu kak. sama memastikan di hari H juga kegiatannya lancar”*. NPA menuturkan bahwa ada masalah seperti miss komunikasi yang ada di komunitas. Namun, hal ini tidak berdampak besar bagi komunitas karena dapat terselesaikan. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Izin menjawab, untuk komunikasi kan ada kegiatannya dua rangkaian yaa, kemaren itu sempat online ada juga yang offline. Waktu yang sempat online itu adaa miss komunikasi dimasalah surat-surat gitu kak. karena, ada yang lagi diluar kota, karena persiapannya itu kalau gak salah pas libur habis lebaran gitu nah kak. jadi ada mis komunikasi disurat-surat. Tapi itu gak terlalu*

besar banget gitu. Kalau di kegiatan offline, lancar-lancar aja kak, kadang kalau misalnya ada kelas, setelah kelas mau bahas-bahas. Jadinya langsung aja didatengin langsung orangnya. Jadi, aman aja kak”.

NPA menyampaikan untuk proses evaluasi di Komunitas GAUL sendiri, dia melakukannya secara personal kepada anggota-anggota komunitas dan tidak di waktu komunitas sedang berkumpul. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Untuk proses evaluasi, kemaren itu karena kegiatan yang terakhir itu offline, jadi evaluasinya itu gak terjadi di hari H. jadi di evaluasinya gak dikumpulin semua gitu kak. tapi lebih ke personal aja gitu, gak yang ini divisi ini kurangnya ini, gak. Tapi paling kayak saya ke teman gitu ngasih taunya apa kesalahan yang kemaren gimana-gimana gitu kak”.*

NPA juga menyampaikan bahwa selama dia menjadi penanggungjawab dan bagian dari Komunitas GAUL, dia mendapatkan pelajaran bagaimana harus menjadi pemimpin yang bertanggungjawab, berkomunikasi, cara memberitahu tugas tanpa adanya kesan memerintah, mengkoordinasi anggota, cara memeriksa dan membantu anggota, serta belajar untuk sabar dan berpikir positif kepada anggota komunitas. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Ee izin menjawab, selama jadi PJ dan anggota komunitas ini yang saya dapatkan tuh, pelajaran harus menjadi pemimpin gitu nah kak, harus menjadi lead dari teman-teman. Bagaimana berkomunikasi, bagaimana ee apa namanya memberitahu tugas tanpa kesan memerintah. Terus bagaimana juga kayak mengkoordinasi teman-teman, bagaimana mencek pekerjaan teman-teman. Terus tuh belajar sabar juga, belajar berpositif thinking sama kesibukan teman-teman pasti teman yang lain kan banyak kesibukan jadi gitu tuh. Terus tu apalagi yaa... back up teman-teman mungkin misalnya ada teman yang kurang paham, yang kurang dalam pekerjaan gitu kak. ee gitu sama belajar bertanggungjawab juga kak”.*

NPA menyampaikan bahwa dia merasa senang dan tidak terkejut ketika ditunjuk menjadi penanggungjawab dari Komunitas GAUL. Hal ini dikarenakan ketika diinterview untuk masuk Organisasi HIMA dia menjelaskan bahwa program kerja yang menarik bagi dirinya adalah Komunitas GAUL dan ketika dirinya ditunjuk untuk menjadi penanggung jawab komunitas tersebut dia merasa senang karena sesuai dengan apa yang menarik bagi dirinya. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Izin menjawab, waktu ditunjuk jadi PJ komunitas GAUL sebenarnya.. ee. Senang, tapi gak kaget sih sebenarnya karena kan waktu wawancara masuk HIMA*

tuh ditanya proker apa yang menarik, terus kata saya sendiri bilangnya Komunitas GAUL, karena menarik aja gitu, ada yang offline turun langsung kegiatan lingkungan. Jadi, berdasarkan apa yang nanda jawab tersebut ditentukan lah dari Kadiv bahwa saya jadi PJnya Komunitas GAUL. Jadi, senang lah karena sesuai apa yang menarik buat saya gitu kak”.

NPA menjelaskan untuk lingkungan seperti pertemanan di Komunitas GAUL. Dikarenakan anggota yang tidak terlalu banyak, pertemanan di komunitas biasa saja. Tanpa adanya menuntut dan penekanan dalam pekerjaan di komunitas. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Ee izin menjawab, untuk lingkungan teman di komunitas GAUL, karena orangnya gak terlalu banyak, yaa... kurang lebih seperti... pertemanan biasa aja kak gitu. Gak yang menuntut kerja yang harus eeh... apa ya namanya ee.. yang harus... di apa ditekan-tekan gitu maksudnya, gak yang lingkungan segitunya jadi santai aja, asalkan sesuai dengan deadline pekerjaan yaa gitu sih kak lingkungan di Komunitas GAUL”.*

NPA menyampaikan bahwa di Komunitas GAUL sendiri tidak ada kegiatan bonding untuk mempererat hubungan antar anggota. Hal ini dikarenakan NPA sudah menganggap anggota yang ada di komunitas sudah saling mengenal dan dekat. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Eee untuk itu, gak ada sih kak. Karena, eee antara komunitas ini nih orangnya yang kenal-kenal semua jadi kaya udah dekat aja gitu kak. gak ada bonding tersendiri gitu”.*

NPA juga menyampaikan bahwa untuk pembagian tugas-tugas yang ada di Komunitas GAUL sendiri dibagi seperti biasanya per divisi yang ada di komunitas. Seperti Divisi Acara, Humas, Kesekretariatan, PDD, dan Perlengkapan. Hal ini dapat dilihat di verbatim dengan subjek, yakni *“Eee izin menjawab, jadi untuk tugas-tugas itu kan seperti biasa standarnya membagi divisi itu ada beberapa divisi. Divisi acara, humas, kesekretariatan, pdd, perlengkapan. Nah, habis itu ditambah sama sekben untuk ngurus LPJ sama Proposal”.*

Terdapat dua dimensi utama dari *sense of belonging* yang dirumuskan oleh Meyer dan Allen (1991), yaitu

1. Perasaan berharga (*valued involvement*), yaitu suatu perasaan dibutuhkan atau penting dengan menghargai orang, kelompok atau lingkungan. pada dimensi pertama dalam dimensi perasaan berharga (*valued involvement*) yang digambarkan pada subjek NPA adalah untuk menjadi penanggungjawab yang melakukan peran dan tanggungjawab dengan baik dan benar sesuai dengan

kebutuhan dari komunitas. Hal ini sangat penting bagi Komunitas GAUL sendiri karena peran dari NPA sebagai penanggungjawab sangat diperlukan untuk menjadi inti dari komunitas. dikarenakan hal tersebut, NPA dapat belajar bagaimana harus menjadi pemimpin yang bertanggungjawab, berkomunikasi, cara memberitahu tugas tanpa adanya kesan memerintah, mengkoordinasi anggota, cara memeriksa dan membantu anggota, serta belajar untuk sabar dan berpikir positif kepada anggota komunitas. walaupun, masih ada masalah seperti miss komunikasi yang ada di komunitas. Namun, hal ini tidak berdampak besar bagi komunitas karena dapat terselesaikan.

2. Perasaan cocok (*fit*) atau menjadi serupa dengan orang lain, kelompok atau lingkungan melalui karakteristik yang sama. Pada dimensi kedua dalam dimensi perasaan cocok (*fit*) yang digambarkan pada subjek NPA adalah dia merasa cocok dengan Komunitas GAUL ini. hal ini dikarenakan ketika diinterview untuk masuk Organisasi HIMA dia menjelaskan bahwa program kerja yang menarik bagi dirinya adalah Komunitas GAUL. Ketika dirinya ditunjuk untuk menjadi penanggung jawab komunitas tersebut dia merasa senang karena sesuai dengan apa yang menarik bagi dirinya. NPA menjelaskan untuk lingkungan seperti pertemanan di Komunitas GAUL. Dikarenakan anggota yang tidak terlalu banyak, pertemanan di komunitas biasa saja. Tanpa adanya menuntut dan penekanan dalam pekerjaan di komunitas. NPA juga menyampaikan bahwa di Komunitas GAUL sendiri tidak ada kegiatan bonding untuk mempererat hubungan antar anggota. Hal ini dikarenakan NPA sudah menganggap anggota yang ada di komunitas sudah saling mengenal dan dekat.

Subjek Kedua (MA)

Hasil wawancara pada subjek kedua (MA) sebagai anggota divisi kestar dari komunitas GAUL Hima Psikologi. Wawancara diadakan secara semi terstruktur untuk mengetahui gambaran *sense of belonging* pada komunitas ini, terlihat ada beberapa keluhan dalam komunitas GAUL yang dirasakan oleh MA. MA menjelaskan bahwa kehadirannya di komunitas ini cukup diperlukan dalam komunitas ini dan tidak pernah lepas tanggungjawab akan program kerja yang tengah diembannya.

Hal ini terlihat dari jawabannya yang mengatakan, “*Ya... bagi ulun sih diperlukan karena di kepanitiaan GAUL itu ulun memegang tanggung jawab di bagian presensi... untuk kepanitiaan ini saya tidak pernah meninggalkan tanggung jawab karena saya sudah berniat dari awal ketika ingin masuk dalam komunitas ini.*”

MA merasakan ada beberapa kendala dalam komunitas GAUL, khususnya di bagian komunikasi.

Hal ini terlihat dari jawabannya yang mengatakan, *“Kalau komunikasinya kayaknya banyak ada yang miskom, kayak eeee info-infonya kurang diperjelas, kadang ada info yang gak dijelasin oleh divisi-divisi lain jadi kurang tau... gitu.”* MA menceritakan bahwa dalam komunitas GAUL dirinya merasa dihargai ketika memberikan pendapat, terdapat evaluasi dan ada hal-hal baru yang ia rasakan selama menjadi anggota komunitas.

Hal ini terlihat dari jawabannya yang mengatakan, *“Kalau evaluasi itu ada. Terus kayak kemaren itu apa ya hmmm... kayak eeehhh... evaluasinya masih banyak dalam bentuk terima kasih aja sih, iya itu apresiasi... Saya lebih merasa bertanggung jawab, kayak lebih sistematis, terus bisa lebih terencana gitu kak.”*

MA menceritakan bahwa ada beberapa hal di dalam komunitas yang membuatnya kurang nyaman, seperti ada pihak yang kurang aktif berperan dalam melaksanakan tanggung jawab dalam komunitas ini. MA menceritakan hal ini seperti yang terdapat dalam verbatim *“Hmmm... bagaimana ya, ada sebagian yang saling mendukung ya ada juga yang enggak terlalu ngebantu? Waktu rangkaian kegiatan kedua itu harusnya anggota acara banyak yang turun tapi malah gak hadir, terus juga sesi tanam pohon banyak yang gak bantu cuman nonton-nonton aja jadi PJnya yang banyak kerja. Iya kayak ngeberesin barang-barang, ngenyiapin macam-macam gitu.”*

MA memiliki alasan pribadi untuk masuk ke dalam komunitas GAUL dengan kata lain, tidak terdapat paksaan ketika mendaftarkan diri. Hal ini terlihat dari jawabannya *“Karena ingin ikut dan ingin merasakan gimana sih eee... bergabung di komunitas itu kayak pengalaman-pengalamannya yang mau aku cari.”*

MA bahwa dirinya selalu menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan komunitas GAUL kepada dirinya. Hal ini terlihat dari jawabannya yang mengatakan *“Karena sudah masuk ya kak, jadi tugas-tugas itu harus dikerjakan”.*

MA menceritakan bahwa anggota komunitas memiliki cara untuk menentukan tugas atau tujuan bersama. Hal ini terlihat dari jawabannya yang mengatakan *“Kalau menentukan tugas di setiap divisi itu, kalo khusus untuk divisi kestari karena aku fokus di sana itu koordinator divisinya sendiri yang milih sendiri... untuk rapat itu biasanya langsung dengan seluruh komunitas, kalau internal divisi itu gak ada. Itu untuk divisi kestari, kalau divisi lain kurang tau.”*

Subjek Ketiga (SA)

Subjek ketiga (SA) merupakan anggota komunitas GAUL yang berjenis kelamin laki-laki dengan jabatan sebagai sekretaris dari Komunitas GAUL. Dapat dikatakan bahwa SA belum mencapai *sense of belonging* dengan baik, jika dilihat dari dua aspek *sense of belonging* yaitu perasaan berharga dan perasaan cocok. Dapat dinilai dari hasil wawancara bahwa SA hanya merasa nyaman dan cocok hanya karena anggota komunitas GAUL merupakan teman angkatannya di perkuliahan, sedangkan dalam hal komunitas sendiri ia merasa biasa saja.

SA merasa bahwa ia dibutuhkan dalam komunitas GAUL serta tidak pernah lepas tanggungjawab ketika mendapatkan tugasnya. Hal itu ia tuturkan dalam sesi wawancara bahwa SA merasa dirinya dibutuhkan, *“Dalam Komunitas GAUL, tentu. Kehadiran saya dibutuhkan. Saya sebagai laki-laki, dan komunitas GAUL sendiri anggotanya cuma sedikit. Jadi setiap anggota itu pasti dibutuhkan. Dan sebagai laki-laki juga peran laki-laki itu kan dibutuhkan, banyak. Bawa-bawa barang, terus angkat-angkat dan itu pasti dibutuhkan keanggotaannya.”*

SA merasa bahwa ia tidak pernah lepas tanggungjawab, namun ia mengatakan bahwa ia pernah merasa bingung komunitas ini melakukan program kerja secara dadakan. Hal itu dituturkan dengan *“Lepas tanggungjawab sih gak pernah ya, sejauh ini saya kerjakan semua gitu. Saya di komunitas GAUL ini sekretaris dan bendahara, saya sekretaris dan teman saya bendahara. Mungkin pas awal-awal saya merasa bingung aja terbentuknya komunitas GAUL ini karena dadakan banget gitu. Setelah terbentuk, itu sempat di ghosting tuh cukup lama. Itu saya mempertanyakan tuh kenapa langsung tiba-tiba ada kepanitiaan, eh program kerja, gini gini, gitu. Jadi sempat nanya aja gitu. Kok langsung gini-gini langsung dibagi dan sebagai macamnya.”*

Sedangkan dalam hal komunikasi SA menuturkan bahwa dalam Komunitas GAUL sampai saat ini lebih pada komunikasi interpersonal saja, sedangkan untuk komunikasi menyeluruh ia merasa masih kurang. *“sejauh ini saya lihat komunikasi lebih ke yang interpersonal ajasi, gak yang secara menyeluruh.”*

SA juga menuturkan bahwa *bonding* dari komunitas GAUL ini dirasa kurang karena jarang berkumpul. Komunitas ini hanya berkumpul dalam rapat untuk membahas proker, namun tidak ada untuk melakukan *bonding* antar anggota. *“komunitas ini jarang berkumpul. Kecuali dari zoom ataupun online. Kumpulnya kita itu hanya disaat pelaksanaan kegiatan. Dan pelaksanaan kegiatan offlinenya itu cuma*

sekali, sisanya online. Dan online itupun bukannya kayak bonding dan lain-lain. Kita bicara soal gladi, rapat, yang kayak gitu kayak gitu lah onlinenya, ya jadi lingkungannya lingkungan online saya bilang.”

KESIMPULAN

Sense of belonging merupakan suatu keadaan di mana seseorang merasa memiliki sesuatu, sehingga dengan perasaan memiliki itu akan sepenuhnya mencintai, menjaga, dan peduli dengan sesuatu tersebut. *Sense of belonging* juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada suatu komunitas untuk mewujudkan visi dan misi komunitas tersebut. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan 3 anggota komunitas, didapati bahwa *sense of belonging* pada anggota dari Komunitas GAUL sendiri masih rendah. Hal ini dikarenakan kegiatan *bonding* dari komunitas GAUL ini dirasa kurang karena jarang berkumpul. Komunitas ini hanya berkumpul dalam rapat untuk membahas proker, namun tidak ada untuk melakukan *bonding* antar anggota.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryana, S. D. (2018). PENGARUH SENSE OF BELONGING TERHADAP EMPLOYEE ENGAGEMENT (STUDI DI BANDUNG TECHNO PARK). *JURNAL INDONESIA MEMBANGUN*, 17(2), 45-57.
- Amalia, A. F., & Purwandari, D. A. (2020). HUBUNGAN SENSE OF BELONGING DENGAN PARTISIPASI MASYARAKAT PADA BANK SAMPAH DI WILAYAH KECAMATAN KEMAYORAN. *Edukasi IPS*, 4(1), 30-39.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Ayomi, N. P. (2021). ANALISIS KOMUNITAS ONLINE (PERMASALAHAN HUBUNGAN MENGANDALKAN KASIH DALAM KOMUNITAS MUSIK ROHANI ONLINE 'EPIX'). *Majalah Ilmiah UNIKOM*, 19(1), 17-27.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Fama, A. (2016). Komunitas Masyarakat Pesisir di Tambak Lorok, Semarang. *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 11(2), 65-75.
- Goodwin, D., Johnston, K., Gustafson, P., Elliott, M., Thurmeier, R., & Kuttai, H. (2009). It's okay to be a quad: Wheelchair rugby players' sense of community. Adapted

- Physical Activity Quakesenianerly, 26(2), 102-117
- Hajar, N. A., Haryono, B., & Wijaya, M. (2019). SENSE OF BELONGING DALAM PEMBENTUKAN IDENTITAS MASYARAKAT MIGRAN MADURA DI SURABAYA. *PROSIDING*, 100.
- Hurtado, S., & Carter, D. F. (1997). Effects of college transition and perceptions of the campus racial climate on Latino college students' sense of belonging. *Sociology of education*, 324-345.
- Iriantara, Yosol. (2004). *Community Relations Konsep dan Aplikasinya*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Kertajaya, Hermawan. 2008. *Arti komunitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Meyer, J. P., & Allen, N. J. (2004). *TCM employee commitment survey academic users guide 2004*. London, Ontario, Canada: The University of Western Ontario, Department of Psychology.
- Pratama, M. A., Zulkarnain, I., & Herdiyanti, H. (2022). Gerakan Komunitas Pencinta Alam Bujang Squad Dalam Pelestarian Lingkungan Di Desa Terak. *Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknik*, 4(2), 137-149.
- Rahmat, P. S. (2009). Penelitian Kualitatif. *Equilibrium*, 5(9), 1-8.
- Soekanto. (1983). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Press, 143.
- Sheng, C. W., Tian, Y. F., & Chen, M. C. (2010). Relationships among teamwork behavior, trust, perceived team support, and team commitment. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(10), 1297-1305.
- Stevens, E. B., Jason, L. A., Ferrari, J. R., & Hunter, B. (2010). Self-efficacy and sense of community among adults recovering from substance abuse. *North American Journal of Psychology*, 12(2), 255–264.
- Sulistiyani, A. T. (2004). *Kemitraan dan model-model pemberdayaan*. Gava Media.
- Susilowati, E. (2012). Etnis Maritim dan Permasalahannya. Semarang, *Jurnal Sabda* Vol 7: 7-15.
- Suyitno. (2018). *Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Ting, L. S. (2010). Motivational beliefs, ethnic identity, and sense of belonging: Relations to school engagement and academic achievement.-. Accessed on April, 2, 2013.
- Wenger, E. (2004). "Engagement, identity and innovation: Etienne Wenger on communities of practice". An interview by Seth Kahan in the *Journal of*

Association Leadership, January issue.

Wenger, Etienne, McDermott, Richard, Snyder, William M. (2002). *Cultivating Communities of Practice : A Guide to Managing Knowledge .* : Harvard Business School Press.

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan.* Kencana.

Yuwono, S. (2015). Handarbeni dan Sense of Belonging di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Terdapat dua dimensi utama *sense of belonging* yang dirumuskan oleh Meyer dan Allen (1991) yaitu :

No	Dimensi	Definisi	Pertanyaan
1.	Perasaan berharga (<i>valued involvement</i>)	Memiliki perasaan dibutuhkan atau penting dengan menghargai orang, kelompok atau lingkungan.	<ul style="list-style-type: none"> ● Apakah kamu merasa kehadiranmu dibutuhkan di komunitas ini? ● Apakah kamu pernah lepas tanggungjawab ketika ada proker? (jika iya) Apakah kamu dicari oleh anggota lainnya? ● Kalau boleh tau, bagaimana komunikasi antar anggota yang ada di komunitas ini? ● Bagaimana tanggapan komunitas saat kamu memberikan pendapat? ● Bagaimana proses evaluasi dalam komunitas ini? ● Apa saja yang kamu dapatkan selama menjadi bagian dari komunitas ini?
2.	Perasaan cocok (<i>fit</i>)	Menjadi serupa dengan orang lain, kelompok atau lingkungan melalui	<ul style="list-style-type: none"> ● Bagaimana menurutmu lingkungan di komunitas ini?

karakteristik
yang sama.

- Apakah kamu nyaman ada di komunitas ini?
 - Apakah kamu selalu bersemangat dengan tugas yang diberikan di komunitas ini?
 - Bagaimana caramu dan teman-teman komunitas saat menentukan tugas atau tujuan bersama?
 - Bagaimana upaya kalian untuk membaurkan diri satu sama lain?
 - Mengapa kamu masuk ke komunitas ini?
-

RANCANGAN INTERVENSI UNTUK MENGELOLA KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI JOMPO X BANJARBARU

Rafiah^{1*}, M. Biya Rasyid Al Banna², M. Riza Azhari³, Mellysa Shella⁴, dan Rostia
Karina⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914120001@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Mayoritas lansia yang tinggal di panti jompo mengalami depresi ringan dan mayoritas lansia yang tinggal dengan keluarga tidak mengalami depresi. Hal tersebut menjadi fokus penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai kesepian pada lansia yang tinggal di Panti Jompo X Banjarbaru dan efektivitas dari intervensi yang tepat untuk mengatasi kesepian pada lansia tersebut. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan melakukan screening terlebih dahulu menggunakan skala kesepian pada 25 partisipan. Setelah mendapatkan 5 partisipan yang mengalami kesepian tingkat tinggi dari hasil screening untuk dilakukan wawancara mendalam, partisipan diberikan alat tes berupa *Beck Depression Inventory* (BDI) sebagai tambahan asesmen untuk mengukur depresi sebagai salah satu aspek kesepian. Partisipan yang mengalami kesepian tingkat tinggi memerlukan intervensi sebagai tindak lanjut untuk mengurangi tingkat kesepian pada lansia di Panti Jompo X Banjarbaru.

Kata kunci: Kesepian, Lansia, Panti jompo.

Abstract

The elderly who live in nursing homes experience mild depression and the majority of the elderly who live in the family do not experience depression. This is the focus of research that will be carried out to find out about loneliness in the elderly who live in Panti X Banjarbaru and the effectiveness of appropriate interventions to overcome loneliness in the elderly. This research method is qualitative by screening first using a loneliness scale on 25 participants. After getting 5 participants who experienced high levels of loneliness from the screening results for in-depth interviews, the participants were given a test tool in the form of the Beck Depression Inventory (BDI) as an additional assessment to measure depression as an aspect of loneliness. Participants

who experience high levels of loneliness require intervention as a follow-up to reduce the level of loneliness in the elderly at Panti X Banjarbaru.

Keywords: Loneliness, Elderly, Nursing Home.

PENDAHULUAN

Pada masa lansia terjadi penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan lansia mengalami kesulitan dalam beraktivitas (Satria & Wibowo, 2022). Selain mengalami kemunduran pada aspek fisik, lansia juga mengalami kemunduran pada aspek sosial dan psikologis. Kemunduran dalam aspek sosial misalnya adalah perubahan peran dalam kelompok, seperti dari bekerja menjadi pensiunan. Selain itu, terjadinya perubahan dalam status keluarga seperti kehilangan pasangan hidup, kehilangan dukungan keluarga dan teman (Hidayah, dkk., 2020). Para lansia pada dasarnya membutuhkan perhatian tersendiri berupa kehangatan, dihargai, dan hubungan sosial. Namun, jika kebutuhan lansia tidak terpenuhi salah satunya seperti keluarganya yang sibuk, sehingga tidak dapat merawat maka cara yang dilakukan adalah menempatkan di panti jompo (Utami, 2018).

Indonesia kini berada pada masa *ageing population* yang ditandai dengan jumlah usia penduduk diatas 60 tahun dengan persentase sebesar 10,82% (Badan Pusat Statistik, 2021). Tingginya persentase jumlah lansia juga seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia (Hidayat, dkk., 2022). Perubahan psikologis pada lansia turut mempengaruhi mobilitas dan interaksi sosial yang menimbulkan perasaan kesepian, terutama lansia yang menetap di panti jompo dan hanya sesekali atau bahkan tidak pernah dikunjungi oleh keluarga maupun sanak saudaranya (Susanti, dkk., 2021).

Menurut Smith (2012), lansia yang kesepian sebagai akibat dari terganggunya keterlibatan bermakna dengan orang lain karena perubahan yang dialami sehingga kesepian termanifestasi dalam beberapa cara, yaitu kelelahan, ketegangan, penarikan diri, dan kehampaan. Bias kognitif negatif yang muncul ketika kesepian dapat menimbulkan stres, kecemasan, serta harga diri rendah karena hubungan sosial yang tidak memuaskan (Amru & Ambarini, 2021). Lansia yang kesepian cenderung tidak bahagia, merasa putus asa, dan tidak ada kelekatan dengan orang lain sehingga menarik diri dari lingkungan sosial (Baron & Byrne, 2012).

Lansia yang tinggal di panti jompo disebutkan bahwa mereka merasakan kehampaan, kesunyian, terisolasi, tertutup, dan keputusasaan yang disebabkan oleh kurangnya kepedulian keluarga, kondisi kesehatan, serta hubungan sosial dengan sesama yang rendah (Vella & Yerni, 2021). Lansia mengalami penurunan kondisi fisik yang mengurangi mobilitas dan menimbulkan perasaan tidak berguna (Karina, 2021). Para lansia mengalami masalah serius secara fisik maupun mental karena perbedaan tempat tinggal sebagai salah satu faktor yang juga menimbulkan depresi karena perubahan peran dalam menyesuaikan diri (Sari, dkk., 2015). Kesepian yang dialami oleh lansia di panti jompo juga dapat disebabkan oleh tidak adanya kehangatan dalam interaksi dengan anak atau keluarga sehingga memicu perasaan negatif (Sari, dkk., 2015).

Perasaan negatif yang digambarkan oleh lansia di panti jompo berupa penilaian terhadap diri sendiri sebagai seseorang yang tidak berharga, tidak diperhatikan, dan tidak dicintai (Fitriana, dkk., 2021). Munculnya kesepian yang dialami lansia sebagai akibat dari ketidakmampuan menyesuaikan diri di lingkungan baru serta ketidakmampuan memahami orang lain sehingga cenderung menghindari dari kehidupan sosial dan interaksi yang buruk dengan orang lain (Irman, dkk., 2019). Kesepian pun menjadi masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia karena sering kali merasakan perasaan terasingkan (Ningsih & Setyowati, 2020). Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian terhadap lansia di panti jompo dilakukan untuk mengetahui gambaran kesepian yang dialami sehingga dapat membuat rancangan intervensi untuk menangani hal tersebut.

Tinjauan Literatur

Kesepian

Kesepian diartikan sebagai emosi yang diakibatkan oleh perasaan subjektif orang-orang bahwa kebutuhan intim dan sosial mereka tidak terpenuhi secara memadai (Cacioppo, 2006). Peplau dan Perlman (Baron & Bryne, 2002) kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh orang tersebut. Empat faktor yang menyebabkan terjadinya kesepian pada seseorang, meliputi; 1) Ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang; 2) Terjadinya perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan; 3) *Self-esteem*, orang yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara social; 4) Perilaku interpersonal, dibandingkan dengan orang

yang tidak mengalami kesepian, orang yang mengalami kesepian menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan (Brehm, dkk., 2002). Adapun jenis-jenis kesepian menurut Santrock (2002) terbagi menjadi dua yaitu, kesepian emosial (*emotional loneliness*), suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim, orang dewasa yang lajang, bercerai, dan ditinggal mati oleh pasangannya sering mengalami kesepian jenis ini; dan kesepian sosial (*social loneliness*), suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran-peran yang berarti. Suatu bentuk kesepian yang dapat membuat seseorang merasa ditinggalkan, bosan dan cemas.

Kemudian, Russel (1980) menjelaskan bahwa aspek-aspek kesepian yang disusun pada alat ukur R-UCLA *Loneliness scale* meliputi *Personality*, merupakan suatu kesatuan dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir individu. Individu mengalami kesepian karena disebabkan oleh kepribadian mereka atau adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu; *Social Desirability*, yaitu kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Hal ini disebabkan oleh adanya keinginan individu untuk membentuk atau membangun kehidupan sosial yang disenangi pada kehidupan individu; serta *Depression* atau depresi, merupakan sikap dan perasaan yang tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati, dan kekecewaan pada kegagalan. Kesepian yang dirasakan oleh seseorang dapat menimbulkan dampak yang cukup menjadi perhatian seperti, depresi, keinginan bunuh diri, sistem kekebalan tubuh menurun, gangguan tidur, kecemasan, ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, *self-blame*, rasa malu bahkan menyebabkan kematian (Nuraini, dkk., 2018).

Lansia

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat (Hurlock, 1980). Lanjut usia memiliki tiga karakteristik menurut Maryam (2008), yaitu 1) Orang

berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan Pasal 1 ayat 2 UU No. 13 tentang kesehatan); 2) Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif; 3) Lingkungan dan tempat tinggal bervariasi. Selain itu, lansia juga mempunyai tugas perkembangan seperti, menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pension dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang seusia atau sebaya, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, serta menyesuaikan diri dengan peran social secara luwes (Havighurst, 1973).

METODE

Desain penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam mengenai suatu hal yang diteliti baik berupa program, peristiwa, aktivitas dan lainnya untuk memperoleh pengetahuan atau informasi secara mendalam tentang hal tersebut (Baxter & Jack, 2008). Sebelumnya subjek di asesmen tim peneliti terlebih dahulu menggunakan skala *loneliness* untuk mengukur tingkat kesepian pada lansia yang berada di Panti Sosial X Banjarbaru. Adapun skala *loneliness* ini disusun dan diadaptasi oleh Cindy Ayu Anggela dan Aryudho Widyatno (Anggela & Widyatno, 2022). Skala *loneliness* ini digunakan sebagai *screening* untuk mengetahui tingkat kesepian pada lansia di Panti Sosial tersebut, dimana setelah mendapatkan skor tingkat kesepian tertinggi, maka akan dilakukan wawancara pada subjek.

Teknik pengumpulan data ada tiga, pertama wawancara semistruktur dilakukan kepada lansia di Panti Jompo dengan pedoman wawancara yang tersedia untuk mengelola kesepiannya dan mendapatkan jawaban untuk rancangan intervensinya. Kedua triangulasi sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Ketiga dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dan dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang.

HASIL

Pada aspek kesepian, terdapat tiga aspek yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depressions*. dari kelima subjek terdapat tiga subjek yang mengalami kesepian

dan memiliki masalah yang hampir sama terhadap aspek *personality* yang menilai bahwa mereka tidak cocok dan menilai tidak sesuai dengan kepribadiannya dengan para lansia di panti jompo tersebut dikarenakan faktor tertentu, *social desirability* yang merasa tidak mendapatkan lingkungan sosial yang membuat dirinya nyaman dan lingkungan yang diinginkan dan *depressions* yang mana menjelaskan bahwa dari ketiga subjek yang mengalami kesepian ini dikarenakan terpaksa tinggal di panti karena dipaksa oleh anaknya maupun keluarga yang menimbulkan depresi dengan tindakan sering menangis dan merasa tidak berharga serta muncul pikiran yang tidak baik.

Pada faktor penyebab kesepian, terdapat empat faktor yaitu ketidakadekuatan dalam suatu hubungan, terjadi perubahan dalam suatu hubungan, *self-esteem* dan perilaku interpersonal. Kelima subjek terdapat tiga subjek yang mengalami kesepian dan memiliki masalah yang hampir sama dilihat dari faktor penyebab kesepian ini terhadap ketidakadekuatan dalam suatu hubungan yang mana masalahnya terjadi dalam kesulitan dalam berinteraksi sosial karena ketidakmampuan dalam membangun relasi di panti jompo serta tidak memiliki kepuasan hubungan dengan keluarga, Terjadi perubahan dalam suatu hubungan yang mana berasal dari keluarganya sendiri yang merubah perlakuannya ke subjek sejak subjek tinggal di panti serta teman-teman di panti juga semakin lama semakin tidak bisa dipahami yang berujung tidak sesuai harapan, *self-esteem* yang mana dari ketiga faktor diatas menjadi pemicu *self-esteem* subjek yang membuat subjek menjadi tidak bergairah dalam menjalani hidup di panti, terakhir. Perilaku interpersonal yang mana subjek merasa tidak cocok dan memiliki penilaian negatif terhadap orang-orang dipanti.

Dari tinjauan kasus diatas, adapun saran intervensi yang dirancang adalah terapi kognitif. Terapi kognitif adalah terapi jangka pendek yang teratur, yang memberikan dasar berpikir pada klien untuk mengekspresikan perasaan negatifnya, memahami masalahnya serta mampu mengatasi perasaan negatifnya dan mampu memecahkan masalah tersebut. Terapi ini juga bertujuan untuk meningkatkan aktivitas, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan serta meningkatkan keterampilan sosial. Terapi kognitif mencakup 4 sesi setiap hari satu sesi yang terdiri dari tahap pertama berupa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif yang pertama. Didapatkan hasil lansia mampu mengidentifikasi pikiran negatif sesuai dengan masalahnya masing-masing. Pada sesi kedua adalah penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif yang pertama.

Sesi kedua adalah penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif yang kedua. Sesi ketiga adalah mengidentifikasi manfaat tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif (ungkapan hasil dalam mengikuti terapi kognitif). Sesi terakhir adalah melibatkan keluarga untuk dapat membantu pasien dalam melakukan terapi kognitif secara mandiri. Terapi kognitif yang diberikan diharapkan dapat membantu lansia mengenali pikiran negatif yang muncul dikarenakan kesepian kemudian menggantinya dengan pola kognitif yang positif dan meningkatkan keterampilan sosial.

DISKUSI

Penelitian yang kami lakukan diawali dengan merumuskan masalah yang berkaitan dengan dewasa dan/atau lansia, kemudian kami mendiskusikan variabel, instrumen, dan subjek penelitian yang akan kami lakukan bersama dengan dosen pembimbing. Kami menentukan penelitian yang kami lakukan dengan variabel kesepian dengan subjek lansia yang berada di panti jompo x Banjarbaru. Kami melakukan *screening* dengan menggunakan UCLA *Loneliness Scale* di Panti Jompo x Banjarbaru untuk mengetahui tingkat kesepian lansia yang tinggal di Panti Jompo x Banjarbaru. Lansia yang mengalami tingkat kesepian yang tinggi kami lakukan penelitian lebih lanjut dengan melakukan wawancara dan menggunakan alat tes BDI untuk mencari gambaran kesepian pada lansia di Panti Jompo x Banjarbaru.

Kemudian Tujuan kami adalah untuk Membuat Rancangan Intervensi dalam mengurangi Kesepian pada Lansia di Panti Jompo x Banjarbaru, Pertama, Kami mendiskusikan Rancangan Intervensi yang sesuai dalam mengurangi kesepian pada lansia di Panti Jompo X Banjarbaru. Kami mendapatkan Rancangan Intervensi yang sesuai dengan tujuan penelitian kami, yaitu Intervensi Terapi Kognitif. Kami memilih Intervensi Terapi Kognitif untuk dijadikan Intervensi dalam mengurangi Kesepian pada lansia di Panti Jompo x Banjarbaru dikarenakan berdasarkan sumber dari Azizah dan Rahayu (2016) yang menyatakan bahwa kesepian berkaitan dengan pikiran-pikiran negatif individu terhadap dirinya. Terapi kognitif adalah terapi jangka pendek teratur, yang memberikan dasar berpikir pada klien untuk mengekspresikan perasaan negatifnya, memahami masalahnya serta mampu mengatasi perasaan negatifnya dan mampu memecahkan masalah tersebut dijelaskan oleh IPKJI (2014).

Terapi kognitif adalah terapi jangka pendek yang teratur, yang memberikan dasar berpikir pada klien untuk mengekspresikan perasaan negatifnya, memahami masalahnya serta mampu mengatasi perasaan negatifnya dan mampu memecahkan masalah tersebut. Terapi ini juga bertujuan untuk meningkatkan aktivitas, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan serta meningkatkan keterampilan sosial (Syisnawati, 2011). Pendekatan terapi kognitif dilakukan agar dapat melatih diri lansia menyadari cara berpikirnya yang salah, kemudian lansia belajar cara merespon kesepian yang berkaitan dengan pikiran-pikiran yang salah tersebut dengan cara yang lebih adaptif. Terapi kognitif yang dilakukan berdasarkan penelitian Suwanti dan Liyanovitasari (2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liyanovitasari dan Suwanti (2022) terhadap lansia kesepian yang memiliki harga diri rendah yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan harga diri lansia yang kesepian sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif dari 19 responden menjadi 27 responden. Berdasarkan dukungan dari sumber yang kami dapatkan dan dari sumber itu sudah diketahui hasilnya dan penelitian mereka menggunakan intervensi yang sama dengan yang kami gunakan oleh karena itu Intervensi ini sangat meyakinkan akan efektif untuk mengatasi atau mengurangi kesepian pada lansia di Panti Jompo x Banjarbaru.

KESIMPULAN

Kesepian diartikan sebagai emosi yang diakibatkan oleh perasaan subjektif orang-orang bahwa kebutuhan intim dan sosial mereka tidak terpenuhi secara memadai (Cacioppo, 2006). Kesepian pada lansia dapat memunculkan masalah-masalah psikologis seperti depresi, kemarahan dan kesedihan, dan isolasi sosial (Hidayah, dkk., 2020). Berkaitan dengan asesmen dan intervensi yang akan peneliti lakukan, panti jompo juga berperan dalam menangani permasalahan kesepian, seperti pada Panti Jompo X Banjarbaru berada di Kecamatan Liang Anggang para lansia mengalami penurunan psikis yang berkaitan dengan permasalahan kesepian. Kesepian yang dialami berbeda pada lansia yang di panti jompo dan lansia yang tidak di panti jompo. Kesepian pada lansia dapat berhubungan dengan interaksi sosial dan hubungan spritualitas.

Metode Penelitian Menggunakan Desain penelitian penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Adapun skala loneliness ini disusun dan diadaptasi oleh Cindy Ayu Anggela dan Aryudho Widyatno (Anggela & Widyatno, 2022). Skala *loneliness* ini digunakan sebagai *screening* untuk mengetahui tingkat kesepian pada

lansia di Panti Sosial tersebut, dimana setelah mendapatkan skor tingkat kesepian tertinggi, maka akan dilakukan wawancara pada subjek.

Teknik pengumpulan data ada tiga, yaitu wawancara semistruktur berguna untuk mengelola kesepiannya dan mendapatkan jawaban untuk rancangan intervensinya. Kedua triangulasi berguna menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Ketiga dokumentasi berguna untuk catatan peristiwa.

Pada aspek kesepian, terdapat tiga aspek yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depressions*. dari kelima subjek terdapat tiga subjek yang mengalami kesepian dan memiliki masalah yang hampir sama di tiap aspeknya. Begitu juga dengan faktor penyebab kesepian, terdapat empat faktor yaitu ketidakadekuatan dalam suatu hubungan, terjadi perubahan dalam suatu hubungan, *self-esteem*, dan perilaku interpersonal. Kelima subjek terdapat tiga subjek yang mengalami kesepian dan memiliki masalah yang juga hampir sama dilihat dari faktor

Dari tinjauan diatas berdasarkan hasil diskusi, adapun saran intervensi yang dirancang adalah Terapi kognitif. Terapi kognitif bertujuan untuk meningkatkan aktivitas, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan serta meningkatkan keterampilan sosial. Terapi kognitif mencakup 4 sesi yang mana saat semua sesi berakhir diharapkan dapat membantu lansia mengenali pikiran negatif yang muncul dikarenakan kesepian kemudian menggantinya dengan pola kognitif yang positif dan meningkatkan keterampilan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama kami selaku Kelompok 5 Mata Kuliah Asessmen dan Intervensi Dewasa mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, yaitu ibu Jehan Safitri, M. Psi., Psikolog dan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan Laporan Paper ini sehingga Laporan Paper ini dapat terselesaikan tepat waktu. Kedua, Kami juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh Tim Panitia Seminar Nasional Psikologi 2022 yang bersangkutan sudah mengadakan event ini yang pastinya sangat bermanfaat bagi kita semua baik untuk kepentingan akademik maupun non akademik. Terakhir kami menyadari bahwa laporan paper ini jauh dari kata sempurna, maka kami selaku kelompok 5 Mata Kuliah Asessmen Dan Intervensi Dewasa sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhir kata semoga laporan paper ini

dapat memberikan manfaat untuk kelompok kami khususnya, dan masyarakat Indonesia umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, M. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesenian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1064-1074. <http://dx.doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28465>
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan SelfEsteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesenian Pada Lansia. 07(02), 40–58.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Erlangga.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesenian pada Lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104.
- Hidayah, N., Rahmawati, A., Kep, M., Kom, S. K., & Salmiyati, S. (2020). *Literature Review Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kesenian Pada Lansia*.
- Hidayat, A. A., Permata, A. M. I., Eka, A. J. I., Awalinni, A., & Qoyyimah, N. R. H. (2022). Analisis Eksplorasi Penyebab dan Dampak *Loneliness* pada Lansia Wanita yang Tinggal di Perkotaan. *Jurnal Flourishing*, 2(3), 193-200.
- IPKJI. (2014). Modul Terapi Keperawatan Jiwa. Universitas Indonesia
- Irman, I., Silvianetri, S., & Zubaidah, Z. (2019). Problem Lansia Dan Tingkat Kepuasannya Dalam Mengikuti Konseling Islam. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 1-11.
- Karina, S. (2021). Peran Rasa Syukur dan Dukungan Sosial terhadap Kesenian pada Lanjut Usia di Panti Wreda. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1151-1152. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30475>
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan Tingkat Kesenian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Akper YKY Yogyakarta*, 12(2), 80-87.
- Sari, R., Arneliwati, Utami, S. (2015). Perbedaan Tingkat Depresi antara Lansia yang Tinggal di PSTW dengan Lansia yang Tinggal di Tengah Keluarga. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1444-1453.

- Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). *Pengalaman Kesepian Pada Lansia: Systematic Review*.
- Smith, J. M. (2012). Loneliness in older adults: An embodied experience. *Journal of Gerontological Nursing*, 38(8), 45–53. <https://doi.org/10.3928/00989134-20210703-08>
- Susanti, Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. D. (2021). Hubungan Antara Psychological Well-Being dengan Loneliness Pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 20-27. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.77>
- Syisnawati. *Keperawatan Jiwa*. Makassar: Alauddin Universitas Press, 2011
- Vella, W. M., & Yarni, L. (2021). Loneliness Problem pada Lansia di Panti Jompo Jasa Ibu Jorong Lakung Kenagarian Situjuh Batua. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(1), 81-96. <https://doi.org/10.31933/rrj.v4i1.424>
- Utami, R. J. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Loneliness Pada Para Lanjut Usia Di Wisma Cinta Kasih Padang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 2(2), 121-127. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i2.5986>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Aspek-aspek Kesepian	Definisi	Indikator	Pertanyaan
<i>Personality</i>	Sistem-sistem psikofisik yang menentukan perilaku dan cara berpikir individu	- Perasaan tidak senang pada hal-hal yang berhubungan dengan kondisi saat ini - Memiliki pemikiran yang negatif pada hal-hal yang berhubungan	- Ketika pertama kali berada di panti ini, apakah anda kesulitan atau tidak dalam mendapatkan teman? Bagaimana cara anda mendapatkan teman? Kalau sulit mendapatkan teman, apa alasannya? - Bagaimana pandangan anda mengenai orang-

		dengan kondisi saat ini	orang terhadap diri anda?
			- Bagaimana pendapat anda mengenai orang-orang di panti ini? Apakah sesuai dengan diri anda?
<i>Social desirability</i>	Kesepian terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada lingkungannya	- Memiliki kehidupan sosial yang kurang baik	- Bagaimana perasaan anda ketika berada di panti sosial ini? - Bagaimana interaksi anda dengan teman anda? - Seberapa sering keluarga anda mengunjungi anda? - Ketika keluarga anda berkunjung, apa yang sering dilakukan?
<i>Depression</i>	Perasaan tidak berharga	- Memiliki perasaan tidak berharga - Merasa dikucilkan - Merasa hidup sendiri	- Apakah anda tinggal di panti ini atas keinginan anda atau keluarga? - Siapa saja yang biasanya sering anda membantu anda di panti ini ketika anda membutuhkan bantuan? - Perasaan apa yang sering mengganggu anda ketika tinggal di panti ini?

GAMBARAN *HAPPINESS* PADA TENAGA KERJA DEWASA AWAL YANG SUDAH MENIKAH DI KALIMANTAN SELATAN

Rais Kaisariadi^{1*}, Asmarani Nur Azizah², Evi Aliani³, Tazkiyatul Azizah⁴, dan
Novianti Rizky Ramadhina⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A.Yani Km 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914320030@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Kebahagiaan merupakan keadaan pikiran yang biasanya dapat didefinisikan dalam hal kepuasan hidup, kesenangan, atau kondisi emosional yang positif, juga bisa dilihat dalam arti sejahtera. Berkaitan dengan dewasanya seorang individu, domain kehidupan individu terbagi untuk meraih keberhasilan untuk diri sendiri, keluarga yang banyak menyita waktu, kesehatan agar mendapatkan uang dan pekerjaan yang tetap. Sehingga peneliti tertarik untuk melihat gambaran *Happiness* pada Tenaga Kerja Dewasa Awal yang sudah Menikah Di Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Peneliti menyebarkan skala *Happiness* yang dikembangkan serta diadaptasi oleh Elfida dkk (2021). Target partisipan pada penelitian ini yaitu 100 orang dengan kriteria sebagai berikut: laki-laki/perempuan berusia 18 - 40 tahun, sedang bekerja dan sudah menikah, berdomisili di wilayah Kalimantan Selatan, serta bersedia mengikuti rangkaian penelitian.

Kata kunci: *Happiness*, Dewasa Awal, Tenaga Kerja

Abstract

Happiness is a state of mind that can usually be defined in terms of life satisfaction, pleasure, or a positive emotional state, it can also be seen in terms of well-being. Regarding the maturity of an individual, the domain of the individual's life is divided to achieve success for oneself, a family that takes a lot of time, health to get money and a steady job. So that researchers are interested in seeing the picture of *Happiness* in Married Early Adult Workers in South Kalimantan. This study uses a quantitative approach method. Spread the *Happiness* scale developed and adapted by Elfida et al. (2021). The target participants in this study were 100 people with the following

criteria: male/female aged 18-40 years old, working and married, domiciled in South Kalimantan, and willing to participate in a series of studies.

Keyword: Happiness, Early adulthood, Labor

PENDAHULUAN

Tenaga kerja di Indonesia terutama di Banjarbaru Kalimantan selatan selalu mengalami peningkatan, disebutkan dalam Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2022 didapatkan bahwa sebanyak 2.039.831 pekerja yang terdaftar (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan data tersebut, pekerjaan adalah hal yang berbentuk kewajiban dan keseharian setiap individu yang mapan. Hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah untuk terpenuhinya kebutuhan hidup. Hal tersebut didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurhidayah (2008) dalam Pengaruh Ibu Bekerja dan Peran Ayah dalam *Coparenting* terhadap Prestasi Belajar Anak, disebutkan bahwa bekerja adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan untuk mencari uang atau mata pencarian. Pekerjaan adalah satu hal penting yang dijalani oleh manusia dalam fase hidupnya (Prasetyo, 2017), pekerjaan merupakan salah satu domain untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup seperti diri sendiri, keluarga, pernikahan, relasi, lingkungan sosial, fisik, kerja dan pendidikan, sehingga tanpa terpenuhinya kinerja dalam kontrak pekerjaan, orang akan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan hidup dikarenakan tidak adanya sumber mata uang yang terpenuhi, sehingga cukup mampu dikatakan bahwa pekerjaan adalah suatu hal wajib yang harus dilakukan setiap manusia.

Manusia memiliki banyak keperluan dalam kehidupannya, seperti makan, pakaian, tempat tinggal serta kebutuhan lainnya (dalam Arifudin, 2019) yang memerlukan uang untuk menebus hal tersebut. Berbagai kebutuhan tersebut menjadi dasar dalam rumah tangga atau pernikahan. Hurlock (1980) mendefinisikan pernikahan sebagai "*periode dimana individu belajar hidup bersama sebagai suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, dan mengelola semua rumah tangga*" (Iqbal, 2019). Menurut teori Becker (Goldstein, 2001, dalam Iqbal, 2019), pernikahan dari sudut pandang ekonomi merupakan persatuan dua individu yang produktif dan saling bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan keluarga baik secara umum maupun secara finansial. Kebutuhan ekonomi dalam pernikahan ini tentu harus diimbangi dengan penghasilan rumah tangga. Bukan hanya laki-laki

sebagai pencari nafkah, kebutuhan akan penghasilan rumah tangga ini tidak jarang menempatkan perempuan sebagai seorang ibu rumah tangga sekaligus pekerja. Perempuan ingin berpartisipasi dalam dunia pekerjaan dan mempromosikan karir, sehingga mereka mampu memberikan kontribusi besar terhadap pendapatan total rumah tangga (Navarro & Salverda, 2018). Dengan bekerja orang akan mendapatkan imbalan berupa gaji atau penghasilan untuk memenuhi faktor-faktor di atas. Hal tersebut tentunya memberikan tekanan yang berbentuk batin kepada individu yang menjalaninya. Tekanan tersebut dapat berupa tekanan fisik maupun batin, dapat ditimbulkan dari beban pekerjaan, dan tidak jarang menimbulkan konflik diri seperti kelelahan dan stress (Ali, dkk., 2022). Beban kerja ini berasal dari suatu pekerjaan yang harus diselesaikan oleh individu atau kelompok dengan target dan dalam jangka waktu tertentu. Ketika individu memiliki tuntutan kerja yang sedikit umumnya memiliki perilaku kerja yang baik, dan apabila memiliki tuntutan kerja yang banyak maka kecenderungan individu untuk melakukan perilaku negatif muncul dalam menyelesaikan pekerjaan (Ali, dkk., 2022).

Eddington dan Shuman (dalam Prasetyo, 2015) menyebutkan domain kehidupan dalam memperoleh kebahagiaan, yang meliputi diri sendiri, keluarga, waktu, kesehatan, keuangan dan pekerjaan. Kebahagiaan di tempat kerja merupakan aspek bukan hanya bagi pekerja tetapi juga bagi instansi atau perusahaan (Hosie, Willemyns, & Sevatos, 2012 seperti yang disitasi oleh Prasetyo, 2015). Kebahagiaan karyawan sangat mempengaruhi kinerjanya, dengan kebahagiaan yang lebih tinggi maka karyawan yang berusia madya akan lebih optimal sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi keluarga dan lingkungan sekitarnya (Sa'adah, Faridah, & Hairina, 2021). Bagi Individu yang telah menikah hal yang berkaitan dengan pekerjaan akan tentunya berbeda, hal tersebut berkaitan dengan terbentuknya sebuah keluarga yang dimana suatu kesatuan hidup yang anggotanya mengabdikan diri kepada kepentingan dari tujuan kesatuan kelompok dengan rasa cinta kasih (Andriani, Taufik, & Hariko, 2017). Setiap pasangan yang telah menjadi suatu keluarga berharap merasakan kebahagiaan atau keharmonisan dalam mengarungi kehidupan pernikahannya. Pembinaan keharmonisan tentunya seringkali mengalami berbagai permasalahan yang akhirnya menjadikan keluarga tersebut retak dan bahkan bercerai. Hal tersebut diakibatkan dari beberapa faktor yang mungkin berpengaruh, seperti efek dari ketidakmatangan mental, emosi, sosial, ekonomi dan budaya dalam menghadapi masalah (Riady, 2012).

Dalam pengertian psikologis, kebahagiaan merupakan keadaan pikiran yang biasanya dapat didefinisikan dalam hal kepuasan hidup, kesenangan, atau kondisi emosional yang positif, juga bisa dilihat dalam arti sejahtera (Mohamed & Mostafa, 2019). Seligman menjelaskan kebahagiaan adalah hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi seperti absorpsi dan keterlibatan (seligman, 2005). Dalam pengertian yang lainnya, para hedonis mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu hal yang dapat diperoleh dengan pengalaman kesenangan dan terwujudnya keinginan (Mohamed & Mostafa, 2019). Staib menyebutkan 4 aspek agar pekerja bahagia dalam bekerja, meliputi *Values, Relationships, Passion, dan Strength* (Isa, dkk., 2019). Aspek-aspek penting tersebut yang menjadi dasar. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah uang, perkawinan, kehidupan sosial, kesehatan dan agama (Sa'adah, Faridah & Hairina, 2021). Ketenangan yang diiringi dengan kebahagiaan akan menghasilkan kreativitas dan produktivitas yang optimal (Prasetyo, 2015).

Di kalangan masyarakat yang sudah menikah, Navarro dan Salverda (2018) menemukan bahwa kepuasan dan kebahagiaan hidup yang dirasakan perempuan atas beban pekerjaan lebih rendah dibandingkan laki-laki, khususnya ketika jam kerja dan tugas dalam pekerjaan meningkat. Dalam studi tersebut juga menemukan bahwa, kontribusi perempuan untuk mencari penghasilan rumah tangga mempengaruhi laki-laki secara negatif, terutama ketika sebagian besar laki-laki hanya menginginkan bahwa mereka lah yang menjadi pencari nafkah tunggal di keluarga (Navarro & Salverda, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sa'adah, Faridah & Hairina dalam Makna Kebahagiaan pada Karyawan Wanita Usia Madya di Kumala *Laundry* Kota Banjarmasin menyebutkan bahwa Kebahagiaan pada karyawan wanita usia madya ada pada aspek kognitif dan aspek afektif,

Penelitian yang dilakukan oleh *JobStreet.com* (2018) menemukan faktor bahwa tempat bekerja dan kondisi reputasi dalam organisasi bertanggung jawab atas kesejahteraan mereka dalam bekerja, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isa, dkk. (2019). dalam *Domains That Lead To Happiness At Workplace* menyebutkan bahwa lingkungan dalam pekerjaan memiliki dampak yang berpengaruh dalam Kebahagiaan pekerja dalam perusahaan atau organisasi tersebut.

Tinjauan Literatur

Happiness

Definisi *Happiness*. Secara umum *happiness* dapat dikatakan sebagai keadaan emosional yang mencerminkan tingkat kesejahteraan mental/emosional yang tinggi (Dubner, 2013). Saat ini Perspektif ilmiah membingkai *happiness* sebagai konstruksi biner kompleks yang meliputi elemen subjektif dari pengaruh dan kognisi yang berkontribusi pada kesejahteraan (Dubne, 2013). Akar dari pandangan dikotomis dari *happiness* ini dapat dilacak pada beberapa naskah filosof dan cendekiawan agama, dimana telah lama merenungkan sifat, penyebab, dan metode pembinaan kebahagiaan manusia (Dubne, 2013). Aristoteles sendiri menghindari gagasan jika mencari kesenangan (hedonisme) adalah pengejaran yang berharga dan dianggap berasal dari kebahagiaan sejati dan jalan menuju hal tersebut merupakan kehidupan yang baik dan ditandai dengan fokus pada kebaikan yang mencerminkan diri terbaik kita (Dubner, 2013).

Dalam perkembangan psikologis positif, yang mana memiliki akar sejarahnya sendiri dalam gerakan potensi manusia yang digagas Rogers dan Maslow, telah mengadopsi konsep Aristotelian tentang hedonia dan eudaimonia dalam upaya mengeksplorasi kebahagiaan dalam bidang psikologi (Dubner, 2013). Model teoritis kebahagiaan didasarkan pada kehidupan yang baik yang mengandung 3 elemen, yaitu kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna, dan kehidupan yang terlibat (Seligman, Rashid & Parks, 2006).

Beberapa definisi menggambarkan kebahagiaan sebagai fenomena afektif, seperti ucapan Wessman "Kebahagiaan muncul sebagai evaluasi keseluruhan dari kualitas pengalaman individu sendiri dalam melakukan urusan vitalnya. dengan demikian, kebahagiaan mewakili konsepsi yang diabstraksi dari arus kehidupan afektif, menunjukkan keputusan keseimbangan atau efektifitas positif dalam jangka waktu yang panjang" (Veenhoven, 2006). Lalu dengan nada sama, Fordyce mengatakan jika kebahagiaan adalah emosi tertentu. *Happiness* juga didefinisikan sebagai fenomena kognitif, yaitu sebagai hasil dari suatu kesengajaan proses evaluasi (Veenhoven, 2006).

Happiness adalah perasaan senang, tenang, sejahtera lahir dan batin, serta mampu beradaptasi dengan berbagai situasi (Amalia, 2018). Kebahagiaan pribadi menggambarkan suatu kondisi khas dalam diri seseorang yang memiliki semangat hidup dan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai kondisi dalam

dirinya atau lingkungan (Amalia, 2018). Kebahagiaan akan tercapai jika ada kesesuaian antara cita-cita dan kenyataan yang dihadapi, baik menyangkut prestasi maupun berbagai dimensi lainnya (Amalia, 2018).

Manfaat *Happiness*. Manfaat dari kebahagiaan lebih dari sekedar perasaan senang. Para ahli terus menemukan bukti bahwa kebahagiaan itu baik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa orang yang bahagia adalah orang yang sukses diberbagai bidang, termasuk pernikahan, persahabatan, pendapatan, kinerja, dan kesehatan. Beberapa manfaat dan keuntungan yang terkait kebahagiaan (Diener E., 1984), yaitu (1) mengurangi stres dan kecemasan, (2) kesehatan fisik yang lebih sehat dan baik secara keseluruhan, (3) kesehatan emosional yang baik secara keseluruhan, (4) panjang umur, (5) hubungan yang berhasil, (6) produktivitas meningkat, (7) energi yang terus meningkat, (8) kreatifitas meningkat, (9) memiliki kepercayaan diri yang besar, (10) harga diri yang lebih tinggi, (11) konsentrasi yang tinggi.

Komponen *Happiness*. Saat mengevaluasi kehidupan, orang dapat menggunakan dua sumber yang kurang lebih berbeda dari informasi, yaitu pengaruh diri dan pikiran diri (Veenhoven, 2006). Di mana seseorang dapat merasa jika diri mereka baik-baik saja dan sadar jika kehidupan selalu dipenuhi dengan tuntutan. Diri mungkin akan merasa baik-baik saja secara umum, namun bagaimanapun juga menyadari bahwa diri kita gagal mewujudkan cita-cita, atau melampaui cita-cita kita akan tetap sengsara (Veenhoven, 2006). Bobot relatif dalam evaluasi keseluruhan adalah variabel dalam prinsip, dimana itu merupakan pertanyaan empiris sejauh mana satu komponen mendominasi yang lain.

a. Hedonic level of affect

Seseorang akan mengalami berbagai jenis pengaruh seperti perasaan, emosi dan suasana hati dan pengalaman ini memiliki dimensi yang berbeda seperti aktif-tidak aktif, menyenangkan-tidak menyenangkan. Dimensi terakhir disebut dengan nada hedonis. Tingkat pengaruh hedonis rata-rata seseorang dapat dinilai selama periode yang berbeda entah itu satu jam, seminggu, setahun, dan juga seumur hidup, fokus disini adalah pada saat ini adalah tingkat hedonis. Konsep ini tidak mengandaikan kesadaran subjektif dari tingkat rata-rata itu, seseorang akan dapat merasa baik sepanjang waktu tanpa menyadarinya sepenuhnya, oleh karenanya konsep ini dapat diterapkan pada semua makhluk hidup yang tidak dapat merefleksikan kehidupan seperti hewan dan anak-anak (Veenhoven, 2006).

b. Kepuasan

Tidak seperti anak kecil, orang dewasa kebanyakan akan mengevaluasi hidup mereka dengan menggunakan nalar dan membandingkan hidup apa adanya dengan gagasan tentang bagaimana seseorang menginginkan kehidupannya. Tingkat dimana seseorang merasakan keinginannya untuk dipenuhi disebut kepuasan dan konsep ini sama dengan definisi kebahagiaan kognitif. konsep ini mengandaikan bahwa individu telah mengembangkan beberapa keinginan sadar dan telah membentuk gagasan tentang realisasinya. Konsepsi kebahagiaan sebagai trinitas membantu menempatkan teori yang berbeda tentang membantu menempatkan teori yang berbeda tentang bagaimana kita menilai betapa bahagianya seorang individu (Veenhoven, 2006).

Aspek-aspek Happiness. Ada 6 faktor yang menjadi aspek dalam membangun kebahagiaan seseorang (Argyle, dkk., 1991), yaitu

a. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup merupakan kesejahteraan psikologis seseorang yang menyeluruh tentang kehidupan. Pengalaman emosional yang menyenangkan lebih mendominasi dibanding yang tidak menyenangkan dalam mempengaruhi kepuasan hidup individu.

b. Kesenangan

Penilaian kepuasan hidup dalam berbagai aspek kehidupan, meliputi aspek kognitif dan afektif.

c. Harga diri

Self-esteem atau harga diri adalah sikap individu baik positif maupun negatif terhadap diri sendiri sebagai suatu bentuk totalitas.

d. Ketenangan

Keadaan damai dalam diri individu dan kemampuan untuk memaknai apapun yang telah didapat dan dilalui secara positif.

e. Kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan mengendalikan individu dengan standar yang sesuai dengan idealisme, nilai-nilai yang dianut, moral dan tujuan jangka panjang.

f. Efikasi

Efikasi merupakan kemampuan pengaturan diri yang dimiliki individu meliputi kognitif, sosial, dan emosi.

Peran Ganda

Definisi Peran Ganda. Peran ganda dapat didefinisikan dengan seseorang yang memiliki jabatan atau posisi/keadaan yang lebih dari satu sehingga membuat orang tersebut memiliki tanggung jawab yang lebih banyak (Indriyani, 2009). Peran akan diwujudkan dalam perilaku, dan banyaknya peran yang dimiliki seseorang maka timbulah konflik peran ganda (Amrullah & Pamungkas, 2021). Menurut Luthans, Peran didefinisikan sebagai suatu posisi yang memiliki harapan dan berkembang dari norma yang dibangun (Amrullah & Pamungkas, 2021). Saat ini sangat banyak sekali contoh nyata dari peran ganda tersebut, seperti halnya para pekerja di kantor, yang mana mereka juga memiliki peran dalam rumah tangga entah sebagai istri/suami, anak, Ibu/ayah dll.

Konflik Peran Ganda. Konflik peran ganda merupakan masalah yang dialami oleh seseorang yang mengerjakan dua peran dalam waktu bersamaan, seperti peran dalam mengurus rumah tangga, dan peran mengurus keperluan karir pekerjaan (Khairina & Sahrah, 2023). Konflik peran ganda muncul jika ada ketidakseimbangan antara peran menjadi seorang ibu rumah tangga dan peran menjadi wanita karir begitupun kepada para lelaki, yang terjadi akibat perbedaan tekanan antara peran dalam keluarga dan peran dalam pekerjaan. Friedman dan Greenhaus mendefinisikan konflik peran sebagai kemunculan dua atau lebih tuntutan yang bersamaan dimana pemenuhan salah satunya akan menyulitkan pemenuhan yang lain. terdapat dua tipe utama dari konflik peran antara lain (Friedman & Greenhaus, 2000):

a. **Konflik Antar Peran**

Hal ini akan terjadi karena tuntutan yang saling bertentangan oleh seseorang yang mengalami dua atau lebih peran. ketidaksesuaian atau pertentangan ini akan muncul ketika partisipasi dalam suatu peran menjadi lebih sulit dilakukan karena partisipasi dalam peran lainnya.

b. **Konflik Intra Peran**

Konflik ini akan terjadi karena adanya pertentangan tuntutan dalam suatu peran. Konflik tipe ini dapat juga berasal dari ketidakjelasan tugas individu dalam pekerjaannya.

Dimensi Konflik Peran Ganda. Fronte dan Cooper menggambarkan tiga tipe konflik yang berkaitan dengan dilema peran antara rumah dan pekerjaan, yaitu

a. *Time-Based Conflict*, ini merupakan konflik yang terjadi akibat waktu dimana digunakan untuk memenuhi satu peran dan tidak dapat digunakan untuk

memenuhi peran lainnya, meliputi pembagian waktu, energi dan kesempatan antara peran pekerjaan dan rumah tangga.

- b. *Strain Based Conflict*, ini akan mengacu kepada munculnya ketegangan atau keadaan emosional yang dihasilkan oleh salah satu peran membuat seseorang sulit untuk memenuhi tuntutan perannya yang lain.
- c. *Behavior Based Conflict*, yaitu konflik yang muncul ketika terjadi ketidaksesuaian antara yang diinginkan dalam dua wilayah (Keluarga dan Pekerjaan).

Dewasa Awal

Pengertian Dewasa Awal. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang ditandai dengan pencarian identitas diri pada individu. Pada masa ini, berbagai masalah muncul karena rentang peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian di berbagai aspek kehidupan. Selain itu, dari segi fisik, kognitif, psikologis-emosional juga semakin matang dan banyak perubahan. Rentang usia dewasa awal yaitu antara usia 20- 40 tahun.

Erickson menyebutkan individu pada masa dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia mengalami isolasi, sehingga merasa tersisihkan, kesepian, bahkan menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain. Hurlock (1990) menyebutkan bahwa individu dikatakan dewasa ketika telah memiliki kekuatan fisik secara maksimal, siap berproduksi, dan telah matang dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor, serta dapat bermain peran dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut Havighurst masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan diantaranya keinginan untuk membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan.

Berdasarkan uraian beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa usia dewasa awal merupakan usia antara 20 sampai 40 tahun, dimana masa ini merupakan rentang peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian di berbagai aspek kehidupan.

Ciri-ciri Dewasa Awal. Hurlock (2011) menjelaskan ciri-ciri dewasa awal diantaranya sebagai berikut,

1. Sebagai masa pengaturan, dimana individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Artinya seorang pria mulai menekuni bidang pekerjaan sebagai

karirnya, dan wanita mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.

2. Sebagai usia produktif
3. Sebagai masa bermasalah karena adanya masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa.
4. Sebagai masalah ketegangan emosional karena individu diuntut mampu memecahkan masalah yang mereka hadapi secara mandiri dan bersikap lebih stabil dan tenang.
5. Sebagai masa keterasingan sosial, karena adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karir, sehingga keramah tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa.
6. Sebagai masa komitmen dan tidak lagi bergantung pada orang lain
7. Sering masa ketergantungan salah satunya pada orang yang membiayai pendidikan.
8. Sebagai masa perubahan nilai karena beberapa alasan diantaranya, ingin diterima oleh anggota kelompok. Individu menyadari bahwa kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku.
9. Masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru salah satunya di bidang perkawinan dan peran orang tua.
10. Sebagai masa kreatif karena mereka ingin bebas berbuat apa yang mereka inginkan sesuai minat dan kemampuannya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri usia dewasa awal, yaitu sebagai masa pengaturan, sebagai usia produktif, sebagai masa bermasalah, sebagai masalah ketegangan sosial, sebagai masa keterasingan sosial, sebagai masa komitmen, sering ketergantungan, sebagai masa perubahan nilai, sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, serta sebagai masa kreatif.

Tugas-Tugas Perkembangan Pada Dewasa Awal. Havighurst mengemukakan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal diantaranya sebagai berikut,

1. Memilih teman bergaul (sebagai calon suami istri) karena memiliki kematangan fisiologis (seksual), sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi, yaitu berhubungan seksual dengan lawan jenisnya.

2. Mulai hidup bersama suami istri dan saling membantu dalam menjalani kehidupan rumah tangga agar mencapai kebahagiaan hidup. Mereka harus dapat menyesuaikan diri dan bekerjasama dengan pasangan hidup.
3. Mulai bekerja dalam suatu jabatan, karena pada usia dewasa muda, individu telah memasuki dunia kerja, guna menerapkan ilmu dan keahliannya.
4. Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak sesuai aturan perundang-undangan yang berlaku.
5. Memperoleh kelompok sosial yang sefrekuensi dengan nilai-nilai pemahamannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan pada usia dewasa awal diantaranya pasangan hidup dan belajar hidup berkeluarga, mulai meniti karir, mulai bertanggung jawab sebagai warga negara, dan memperoleh kelompok sosial yang sefrekuensi.

Landasan Teori

Beberapa konsep yang menjadi landasan teori dalam penelitian ini, yaitu *happiness* dan konflik peran ganda. Penjelasan mengenai konsep-konsep tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Beberapa ahli yang berpendapat mengenai *happiness* diantaranya menurut Dubner (2013) mengatakan sebagai keadaan emosional yang mencerminkan tingkat kesejahteraan mental/emosional yang tinggi. Wessman menyebutkan kebahagiaan muncul sebagai evaluasi keseluruhan dari kualitas pengalaman individu sendiri dalam melakukan urusan vitalnya. Kemudian Veenhoven mendefinisikan *Happiness* sebagai fenomena kognitif, yaitu sebagai hasil dari suatu kesengajaan proses evaluasi. *Happiness* menurut Amalia (2018) adalah perasaan senang, tenang, sejahtera lahir dan batin, serta mampu beradaptasi dengan berbagai situasi. Adapun aspek *happiness* menurut Argyle, (1991) diantaranya, yaitu kepuasan hidup, kesenangan, harga diri, ketenangan, kontrol diri, dan efikasi diri
2. Kemudian konflik peran ganda, Khairina dan Sahrah, (2022) merupakan masalah yang dialami oleh seseorang yang mengerjakan dua peran dalam waktu bersamaan, seperti peran dalam mengurus rumah tangga, dan peran mengurus keperluan karir pekerjaan. Menurut Greenhouse, konflik peran diartikan sebagai kemunculan dua atau lebih tuntutan yang bersamaan dimana pemenuhan salah satunya akan menyulitkan pemenuhan yang lain. Fronte dan Cooper menyebutkan tiga tipe konflik yang berkaitan dengan dilema peran antara rumah

dan pekerjaan, diantaranya *Time-Based Conflict*, *Strain Based Conflict*, dan *Behavior Based Conflict*.

METODE

Penelitian kali ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif sendiri dilakukan pada kondisi alamiah dan bersifat penemuan (Ahyar, dkk., 2020). Penelitian kuantitatif sendiri merupakan jenis penelitian yang berstruktur tegas dan teratur dimana setiap tahapan dari awal hingga akhir adalah penelitian yang sudah diramalkan (Ahyar, dkk., 2020). Penelitian jenis ini juga merupakan penelitian dengan banyak penggunaan angka, dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penyajian hasil (Ahyar, dkk., 2020).

Dalam penelitian kali ini terdapat satu (1) variabel independen yaitu *happiness*; dan satu (1) variabel dependen yaitu tenaga kerja dewasa awal yang sudah menikah, dengan memanfaatkan metode survei dan penyebaran kuesioner yang berisi alat ukur variabel terkait. Kuesioner akan dibuat berupa *g-form*, kemudian akan disebarlinkan berupa link dalam rentang waktu tertentu dan sudah ditentukan sebelumnya sampai menyentuh angka target yang dibutuhkan.

Partisipan

Subjek pada penelitian ini yaitu tenaga kerja dewasa awal yang sudah menikah di Kalimantan Selatan. Tempat pengambilan data pada penelitian ini adalah melalui pengisian skala google form yang nantinya akan disebar di sosial media anggota kelompok peneliti.

Pengukuran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *happiness*, yaitu *The PERMA-Profilier* yang terdiri dari 23 aitem untuk mengukur kebahagiaan, serta telah diadaptasi dan dilakukan uji properti psikometri pada orang Indonesia oleh Elfida, dkk. (2021). Instrumen ini dipilih karena menggunakan pengukuran kebahagiaan berdasarkan perspektif hedonik dan eudaimonik sekaligus, diantara instrumen lainnya yang mengukur kedua perspektif tersebut secara terpisah (Elfida, dkk., 2021).

The PERMA-Profilier merupakan konstruk kebahagiaan multidimensi yang meliputi elemen *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *accomplishment*. Instrumen ini mengukur kebahagiaan berdasarkan kepuasan hidup atau *subjective well-being* dan keberfungsian psikologis yang positif atau

psychological well-being (Elfida dkk., 2021). Dari 23 aitem, masing-masing pernyataan diberikan skala dari 0 (tidak pernah) sampai 10 (selalu) sebagai alternatif jawaban. Instrumen ini memiliki reliabilitas komposit dan konsistensi internal yang memuaskan dengan nilai *alpha cronbach* 0,929. Instrumen berkorelasi secara positif signifikan dengan pengukuran skala kepuasan hidup dan skala kebahagiaan umum, sehingga memenuhi validitas konvergen dengan nilai AVE 0,591 (Elfida, dkk., 2021).

Teknik Analisi Data

Analisis data dalam penelitian ini akan dibantu dengan menggunakan aplikasi perhitungan statistik yaitu SPSS yang mana data yang didapatkan melalui hasil dari penyebaran kuesioner alat ukur di lapangan akan diolah dan disajikan serta akan dihitung agar data yang dihasilkan tersebut dapat dideskripsikan serta dilakukan pengujian hipotesis dengan uji statistik. Kemudian, data yang sudah diolah akan dapat disajikan dalam bentuk grafik, tabel, ataupun diagram serta juga akan dilakukan analisis terhadap data dengan melakukan pengkategorisasian data ke dalam skala rendah, sedang, maupun tinggi tergantung dari hasil jawaban subjek yang diteliti. Pengkategorisasian data ini dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif yang berasal dari distribusi skor dari data kelompok yang diantaranya yaitu dilihat dari banyaknya subjek, mean, standar deviasi, varians, skor minimum, dan skor maksimum. Deskripsi data akan mendapatkan hasil mengenai gambaran dari skala skor dari data kelompok subjek yang telah dituju untuk diteliti.

HASIL

Dalam Penelitian ini hasil masih dalam proses pengambilan dan pengumpulan data sehingga belum menemukan hasil yang diinginkan. Kami sedang mempersiapkan dan merancang beberapa intervensi yang sekiranya dapat kami gunakan dalam proses penelitian kali ini sehingga didapatkan hasil yang diinginkan.

DISKUSI

Peneliti sedang mempersiapkan intervensi yang bisa kami gunakan dalam penelitian kali ini untuk meningkatkan *happiness* pada tenaga kerja dewasa awal di Kalimantan Selatan.

KESIMPULAN

Kebahagiaan merupakan salah satu kunci dari suatu kesuksesan dalam mencapai tujuan, dalam beberapa keadaan jika melakukan pekerjaananya didasarkan karena kebutuhan maka akan menjadi hal yang dapat memicu stress pada diri sendiri dan itu merupakan hal yang tidak menguntungkan bagi individu itu sendiri. Ketika kunci kesuksesan sudah didapat diiringi dengan kebahagiaan maka kehidupan akan berjalan dengan baik seiring kehidupan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada semua pihak yang terlibat terutama kepada Ibu Rika Vira Zwagery M.Psi., Psikolog yang telah membimbing kami dalam penelitian ini. Semua rujukan-rujukan yang diacu didalam teks artikel telah didaftarkan di bagian Daftar Pustaka. Dengan hormat sehubungan selesainya *Paper* ini. Semoga isi dalam *Paper* ini dapat digunakan sebaik mungkin dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S. P., MS, N. H. A., ... & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Ali, H., Istianingsih Sastrodiharjo, & Farhan Saputra. (2022). Pengukuran Organizational Citizenship Behavior: Beban Kerja, Budaya Kerja dan Motivasi (Studi Literature Review). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 1(1), 83-93.
- Amalia, S. (2018, February). The Psychometric Analysis Of Indonesian Happiness Scale. In *The 6th ASEAN Regional Union Psychological Society (ARUPS) Congress Proceeding* (pp. 831-845). Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI).
- Arifudin, O. (2019). Pengaruh Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Di Pt. Global Media. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 3(2), 184-190.
- Basis, L. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup pada Dewasa Awal yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 2-4.
- Dubner, D. (2013). The psychology and science of happiness: What does the research say?. *Counseling & Wellness: A Professional Counseling Journal*, 4, 92-107.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-103.

- Friedman, S. D., & Greenhaus, J. H. (2000). *Work and family--allies or enemies?: what happens when business professionals confront life choices*. Oxford University Press, USA.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5(2), 145-156.
- Indriyani, A. (2009). *Pengaruh konflik peran ganda dan stress kerja terhadap kinerja perawat wanita rumah sakit (studi pada rumah sakit roemani muhammadiyah semarang* (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro).
- Iqbal, Muhammad. (2019). *Psikologi Pernikahan: Menyelami Rahasia Pernikahan*. Penerbit Gema Insani.
- Isa, K., Damin, Z. A., Jaes, L., Latiff, A. A., Abdul, A. H., Rahman, A. K., ... & Tenah, S. S. (2019). Domains That Lead To Happiness At Workplace. *International Journal of Engineering and Advanced Technology*, 8 (5C), 709-715.
- Khairina, K., & Sahrah, A. (2023). Dukungan sosial sebagai moderator antara konflik peran ganda dengan kesejahteraan subjektif pada Wanita Angkatan Udara. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 79-95.
- Mohamed, E., & Mostafa, S. A. (2019). Computing Happiness from Textual Data. *Stats*, 2(3), 347–370.
- Navarro, M., & Salverda, W. (2018). Earner Position and Job and Life Satisfaction: Do Contributions to the Household Income have the Same Effect by Gender and Occupations? *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1-24.
- Nurhidayah, S. (2008). Pengaruh ibu bekerja dan peran ayah dalam coparenting terhadap prestasi belajar anak. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 1(2), 1-14.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Prasetyo, A. R. (2017). Gambaran career happiness plan pada dosen. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Veenhoven, R. (2006). Sociology's blind eye for happiness.

GAMBARAN PERTEMANAN REMAJA: STUDI PENDAHULUAN

Safina Salsabila Putri^{1*}, Laila Yasmin², Mellysa Shella³, dan Emma Yuniarrahmah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat,
Jl. A.Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: safinasalsabilap@gmail.com

Abstrak

Salah satu hal utama dalam perkembangan remaja adalah hubungan pertemanan yang menjadi pusat kehidupan mereka untuk memperluas jaringan sosial. Pertemanan dianggap dapat menawarkan tempat yang aman bagi lingkungan luar dan mengeksplorasi efek dari perilaku mereka terhadap diri sendiri, teman-teman, dan lingkungan mereka. Pertemanan juga dapat memberikan perlindungan terhadap berbagai macam masalah sosial-emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola pertemanan remaja. Metode *survey* ini menggunakan *open-ended question* secara *online* untuk menggali data dan melibatkan 44 remaja sebagai partisipan. Hasil menunjukkan bahwa pengertian pertemanan menurut partisipan merupakan interaksi timbal balik yang saling mempengaruhi antar remaja sebagai sarana saling berbagi, membantu, melengkapi, dan *support system*. Pertemanan dianggap dapat memberikan dampak positif seperti saling membantu/berbagi cerita, *support system*, serta meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan dampak negatifnya seperti ketergantungan, krisis kepercayaan, sering lupa waktu ketika bersama teman, dan terpengaruh akan hal negatif. Selanjutnya akan dibahas lebih lengkap di bagian hasil penelitian dan pembahasan.

Kata kunci: pertemanan, remaja

Abstract

One of the main things in adolescent development is friendship which is the center of their life to expand social networks. Friendship is considered to offer a safe place for the outside environment and explore the effects of their behavior on themselves, their friends, and their environment. Friendship can also provide protection against various kinds of socio-emotional problems. This study aims to determine how the pattern of adolescent friendship. This survey method uses online open-ended questions to collect data and involves 44 teenagers as participants. The results show that the understanding of friendship according to the participants is a reciprocal interaction that

influences each other between adolescents as a means of sharing, helping, complementing, and supporting systems. Friendship is considered to have a positive impact such as helping each other / sharing stories, support systems, and increasing self-confidence, while the negative impacts such as dependence, crisis of trust, often forgetting time when with friends, and being affected by negative things. Furthermore, it will be discussed in more detail in the research results and discussion section.

Keyword: friendship, adolescence

PENDAHULUAN

Salah satu hal utama dalam perkembangan remaja, yaitu keterkaitan dalam hubungan pertemanan yang menjadi pusat kehidupan mereka untuk memperluas jaringan sosial karena adanya kesamaan dalam pola pikir dan gaya hidup. Pola pertemanan menjadi aspek penting karena secara teori oleh Hurlock (2010) dalam salah tugas perkembangan mereka dijelaskan bahwa remaja harapannya mampu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial laki-laki dan perempuan, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Santrock (2007) menyatakan bahwa rata-rata remaja memilih untuk menghabiskan waktunya dengan berinteraksi bersama sahabat sekitar 103 menit perhari, hal ini berbeda jauh dengan waktu yang mereka habiskan untuk berinteraksi dengan orang tuanya, yaitu sebanyak 28 menit per hari.

Menurut Ciairan, dkk. (2007) orang-orang yang memiliki kualitas pertemanan yang lebih tinggi cenderung lebih baik dalam penyesuaian diri. Pertemanan dianggap dapat menawarkan tempat yang aman bagi lingkungan luar dan mengeksplorasi efek dari perilaku mereka terhadap diri sendiri, teman-teman, dan lingkungan mereka. Sebagai tambahan, pertemanan juga dapat memberikan perlindungan terhadap berbagai macam masalah sosial-emosional. Namun, berdasarkan fakta yang saat ini terjadi adalah terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa seringkali konflik yang dialami pada masa remaja adalah konflik dengan teman/sahabat, di mana hal yang tidak membuat bahagia adalah ketika bertengkar dan dibohongi oleh sahabat (Sandjojo, 2017).

Berdasarkan penelitian Ciairano, dkk. (2007), pertemanan tidak hanya dianggap sebagai hubungan natural yang multidimensi, akan tetapi individu memiliki keterkaitan yang kompleks agar bisa saling menyesuaikan. Oleh karena itu, melihat adanya

berbagai hal kompleks yang dapat mempengaruhi dalam pertemanan, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pola pertemanan atau interaksi remaja yang harapannya bisa membantu mereka agar bisa memilah tiap pola pertemanan yang sesuai dengan moral serta menghasilkan rasa positif dan mengurangi kecenderungan untuk berperilaku buruk meskipun ada tekanan dari kelompoknya.

Tinjauan Literatur

Pertemanan

Pertemanan didefinisikan sebagai hubungan yang melibatkan perubahan dari aspek fisik, intelektual, dan transisi peran sosial (Baron & Branscombe, 2012). Kant (dalam Grunebaum, 2003) juga berpendapat bahwa pertemanan adalah adanya persekutuan, keintiman, dan saling berbagi baik perasaan, informasi, dan kepercayaan di dalam hubungan tersebut. Pertemanan bersifat multidimensi dan memberikan fasilitas bagi manusia terhadap penerimaan kasih sayang, dukungan, harapan, dan keamanan emosional (Rubin, 2004).

Menurut Baron dan Byrne (2005) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi dalam pembentukan pertemanan, yaitu (1) Ketertarikan fisik satu sama lain. Ketertarikan fisik adalah hal utama yang orang akan lihat sebagai penentu untuk membentuk suatu hubungan. Perkenalan yang mengawali pertemanan dapat terus berlanjut tergantung pada ketertarikan secara fisik setiap individu; (2) Kesamaan. Individu cenderung menerima orang lain yang menunjukkan kesamaan dengan dirinya untuk membina hubungan persahabatan. Persamaan tersebut dapat dilihat dari karakteristik yang ditunjukkan; (3) Timbal Balik. Perasaan menguntungkan satu sama lain dari suatu hubungan sosial dapat mengembangkan persahabatan menjadi lebih baik. Sarwono (2002) juga mengemukakan faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan pertemanan, antara lain: (1) Kemiripan. Kemiripan satu sama lain dapat membantu mempererat hubungan persahabatan melalui persepsi dan sikap yang ditunjukkan. Adanya kemiripan juga merupakan bentuk ketertarikan untuk menjalin hubungan yang dekat; (2) Saling Menilai Positif. Saling memberikan nilai positif akan menciptakan kesan saling menyukai. Penilaian tersebut dapat melalui ungkapan lisan maupun non lisan.

Remaja

Periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan dari aspek fisik, intelektual, dan transisi peran sosial (Santrock, 2007). Remaja adalah suatu periode transisi dari masa kanak-kanak

yang lemah dan penuh ketergantungan akan tetapi belum mampu menuju ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab. Remaja adalah usia yang mengalami pubertas sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menuju kedewasaan (Hurlock dalam Jahja, 2015).

Tugas perkembangan remaja adalah mencapai peran sosial dan hubungan pertemanan yang lebih matang, menerima kondisi fisik, mandiri secara emosional, mengembangkan nilai dan etika, serta bertingkah laku sosial (Santrock, 2007). Hurlock (2010) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan sebagai penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan serta persiapan untuk menjalani masa dewasa. Beberapa tugas perkembangan remaja diantaranya juga adalah menerima keadaan fisiknya, menggunakan tubuhnya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya, dan mengembangkan konsep keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat (Hurlock, 2010).

METODE

Partisipan

Partisipan yang dilibatkan pada studi pendahuluan ini adalah remaja yang mencakup dua fase batasan usia, yaitu masa remaja awal usia 12-17 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun. Adapun kriteria partisipan pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Laki - laki/Perempuan
- b. Berusia 12-21 tahun

Penelitian dilakukan secara *online* melalui *Google Form* yang dibagikan melalui media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan lain sebagainya.

Pengukuran

Pada studi pendahuluan, metode penelitian yang dilakukan termasuk dalam metode kualitatif dengan pendekatan *Open-ended Question*. Metode ini merupakan suatu pertanyaan yang memerlukan pemikiran mendalam dalam menjawabnya dan termasuk dalam pertanyaan terbuka, sehingga akan mendapatkan jawaban yang lebih luas. *Open-ended Question* memberikan responden kebebasan untuk menulis tentang topik pilihan mereka dan ekspresi yang tepat akan jawaban mereka (Çiftçi, 2019).

Teknik Analisis data

Analisis data merupakan sebuah proses dimana data yang diperoleh dari proses penggalian data, diolah sedemikian rupa dengan teknik–teknik tertentu yang pada akhirnya akan ditemukan sebuah kebenaran yang hakiki (Herdiansyah, 2020). Pada studi pendahuluan ini menggunakan teknik analisis data model interaktif menurut Miles dan Huberman. Adapun teknik analisis data yang digunakan model interaktif menurut Miles dan Huberman (dalam Herdiansyah, 2020) memiliki beberapa tahapan sebagai berikut,

Pengumpulan Data. Pengumpulan data dilakukan ketika penelitian telah tersedia konsep atau *draft* untuk selanjutnya dapat lebih diperdalam. Pada pengumpulan data dilakukan selama satu minggu, yaitu dari Rabu, 14 September 2022 sampai Rabu, 21 September 2022.

Reduksi Data. Reduksi data adalah proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan (*script*) yang akan dianalisis.

Display Data. Setelah semua data telah diformat berdasarkan instrumen pengumpul datanya dan telah berbentuk tulisan (*script*) maka selanjutnya melakukan *display data*. *Display data* adalah mengolah data setengah jadi yang sudah seragam dalam bentuk tulisan dan sudah memiliki alur tema yang jelas (sudah disusun alurnya ke dalam tabel akumulasi tema) ke dalam suatu matriks kategorisasi sesuai tema–tema tersebut *display* ke dalam bentuk yang lebih konkret dan sederhana yang disebut dengan sub-tema. Terdapat tiga tahapan dalam data, yaitu (1) Kategorisasi tema. Kategorisasi tema adalah proses untuk mengelompokkan tema–tema yang telah disusun dalam tabel akumulasi tema ke dalam suatu matriks kategorisasi; (2) Sub-Kategori Tema. Pada tahap subkategori tema adalah membagi tema–tema yang telah disusun ke dalam sub-tema. Sub-tema merupakan pecahan atau bagian dari tema yang bentuknya lebih sederhana, lebih kecil, lebih mudah dicerna dan sifatnya lebih praktis; (3) Proses Pengkodean. Pada proses pengkodean adalah dengan memasukkan/mencantumkan pernyataan–pernyataan subjek dan atau informan sesuai dengan kategorisasi tema dan sub kategori temanya.

Kesimpulan. Kesimpulan berisi tentang uraian dari seluruh sub-kategorisasi tema yang tercantum pada tabel kategorisasi dan *coding* yang sudah terselesaikan.

HASIL DAN DISKUSI

Manusia merupakan makhluk sosial yang di dalam dirinya memiliki kebutuhan dasar seperti dorongan untuk dapat berinteraksi dengan orang lain, sehingga memiliki kebutuhan sosial untuk dapat mencari kawan atau teman (Mansur, dkk., 2020). Pertemanan merupakan komponen yang sangat penting dalam kehidupan remaja karena dapat mempengaruhi penyesuaian dan perkembangan dalam kehidupannya. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 44 orang remaja yang telah mengisi dengan persentase sebesar 70,5% yang berusia 21 tahun, 15,9% yang berusia 20 tahun, 2,3% yang berusia 16 tahun, dan 2,3% yang berusia 13 tahun. Kemudian, terdapat 75% berjenis kelamin perempuan dan 25% berjenis kelamin laki-laki.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa remaja mendefinisikan pertemanan sebagai hubungan/interaksi timbal balik yang saling mempengaruhi antar-remaja dimana hubungan tersebut dapat menjadi sarana untuk saling berbagi, membantu, melengkapi, dan *support system*. Adapun hal yang dibutuhkan dalam menjalin pertemanan berdasarkan penelitian, yaitu saling mendukung dan perhatian, memiliki kejujuran, kepercayaan dan keterbukaan, adanya ketulusan dan keakraban, rasa nyaman, kesetiaan, dan selalu hadir setiap saat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat (2014), bahwa dalam hubungan pertemanan atau persahabatan yang baik ditandai dengan saling berbagi, percaya, terbuka, mendukung, serta berkorban dalam hal waktu, perhatian, maupun informasi bagi satu sama lain. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Abdillah, dkk. (2020) juga mengungkapkan bahwa adanya rasa kepercayaan terhadap teman yang dapat memberikan solusi ketika ada masalah, dapat memahami, dan juga saling memberikan dukungan merupakan hal yang dibutuhkan dalam pertemanan atau persahabatan.

Para remaja menyebutkan dampak positif memiliki teman adalah saling berbagi dan membantu ketika dibutuhkan, sebagai *support system* sehingga tidak merasa kesepian atau stres, menumbuhkan kepercayaan diri, dan memiliki banyak relasi. Hal ini sejalan bahwa dalam menjalin hubungan interpersonal remaja yang memiliki kualitas yang baik dalam persahabatan akan mendapatkan kebahagiaan, rasa solidaritas, perasaan dihargai, diterima, dan membentuk pandangan yang positif terhadap dirinya (Sholichah, dkk., 2022). Persahabatan juga akan memiliki dampak tinggi pada kebahagiaan, kesejahteraan mental, dan umur yang panjang karena

sahabat dapat memberikan dukungan moral dan emosional serta melindungi dari ancaman eksternal dan tekanan hidup (Dunbar, 2018).

Adapun dampak negatif memiliki teman diantaranya adalah ketergantungan, krisis kepercayaan, dan terpengaruh kebiasaan negatif/*toxic*. Penelitian yang dilakukan oleh Busyaeri dan Muharom (2016) menemukan bahwa adanya sikap kurang peduli terhadap teman seperti tidak mau membantu teman yang membutuhkan bantuan dan kurang memiliki rasa empati terhadap teman yang sedang dalam kesulitan atau sakit. Hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya krisis kepercayaan di dalam hubungan persahabatan. Adapun salah satu bentuk pengaruh hal negatif dalam pertemanan remaja adalah kenakalan remaja. Pergaulan teman sebaya yang buruk menjadi salah satu faktor remaja berperilaku dan memiliki watak yang negatif (Karlina, 2020). Penelitian oleh Umam (2021) menyatakan bahwa remaja yang memilih untuk mengikuti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebayanya sehingga bisa mendapatkan pengakuan dan persetujuan agar bisa diterima, maka mereka bersedia untuk melakukan apa saja meskipun harus melanggar norma atau nilai moral. Misalnya berperilaku asosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang banyak disebutkan dalam menjalin pertemanan, diantaranya saling mendukung, membantu, memahami, kepercayaan, kejujuran, kesetiaan, dan satu frekuensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. H., Anindita, W. D., Permatasari, S., Nabillah, B. R., & Muhidin. (2020). Description of Friendship Quality in Yogyakarta Students. *Jurnal Psikologi Islami*, 18(2), 68–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i02.92>
- Baron, & Byrne. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2* (Edisi Kesepuluh). Erlangga.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology* 13th ed.
- Busyaeri, A., & Muharom, M. (2016). Pengaruh Sikap Guru Terhadap Pengembangan Karakter (Peduli Sosial) Siswa Di Mi Madinatunnajah Kota Cirebon. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v2i1.177>

- Ciairano, S., Rabaglietti, E., Roggero, A., Bonino, S., & Beyers, W. (2007). Patterns of adolescent friendships, psychological adjustment and antisocial behavior: The moderating role of family stress and friendship reciprocity. *International Journal of Behavioral Development*, 31(6), 539–548. <https://doi.org/10.1177/0165025407080573>.
- Çiftçi, S. (2019). Metaphors on open-ended questions and multiple-choice tests produced by pre-service classroom teachers. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 11(4), 361–369. <https://doi.org/10.26822/iejee.2019450794>
- Dunbar, R. I. M. (2018). The Anatomy of Friendship. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(1), 32–51. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.10.004>
- Grunebaum, J. O. (2003). Friendship: Liberty, Equality, and Utility. State University of New York Press.
- Herdiansyah. H. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Hurlock, E.B. (2010). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach*. Erlangga.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan (Edisi 1 Cetakan ke-4)*. Kencana.
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 147-148.
- Mansur, T. M. (2020). *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar: Berbasis General Education*. Syiah Kuala University Press. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=W7IDEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA33&dq=manusia+mahluk+sosial&ots=M2eJvEZ8qi&sig=67p5tiwwabmNo9Yovl1cDGw0VEk&redir_esc=y#v=onepage&q=manusia%20mahluk%20sosial&f=false
- Rahmat, W. (2014). Pengaruh Tipe Kepribadian dan Kualitas Persahabatan dengan Kepercayaan pada Remaja Akhir. *Psikoborneo*, 2(1), 41–47. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3572>
- Rubin, K. H. (2004). Three things to know about friendship. *Newsletter International Society for the Study of Behavioral Development*, 46(2), 5-7.
- Sandjojo, C. T. (2017). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja Urban. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 1721–1739.
- Santrock. (2007). *Remaja edisi 11 jilid 1*. The McGrawHill Companies.

- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi*. Balai Pustaka.
- Sholichah, I. F., Amelasasih, P., & Hasanah, M. (2022). Kualitas Persahabatan dan Harga Diri Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 164–170. journal.unesa.ac.id
- Umam, N. (2021). Konformitas Teman Sebaya dan Perilaku Kenakalan Remaja di Sekolah. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah* (JASIKA), 1(2), 144–150. <https://doi.org/10.18196/jasika.v1i2.15>

ANALYSIS OF ANXIETY FACTORS IN ADULTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Siti Mahmudah^{1*}, Fuji Astutik², Elok Faiz Fatma El Fahmi³, dan Achmad Zulkifli
Adnan⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jl.
Gajayana No. 50, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*mahmudah@psi.uin-malang.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 terjadi di Indonesia sejak Maret 2020 sampai saat ini memberikan dampak pada semua aspek kehidupan manusia. Kondisi pandemi ini merubah sistem dan kebiasaan individu dalam kegiatan sehari-hari. Individu dipaksa untuk mampu menyesuaikan diri dengan kebiasaan-kebiasaan yang baru sebagai dampak dari adanya pandemi COVID-19. Pandemi tidak hanya memberikan efek pada kesehatan fisik, tetapi juga psikologis seorang individu. Salah satu yang terjadi adalah fenomena *panic buying* dan meningkatnya kecemasan di tengah masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang membentuk kecemasan pada masa pandemi COVID-19 dari skala Zung yang sudah diadaptasi dan disesuaikan dengan kondisi pandemi. Fokus penelitian ini adalah pengembangan instrumen skala kecemasan Zung yang terdiri dari 20 aitem. Analisis data yang dilakukan adalah analisis kualitas aitem instrumen dilihat dari validitas konstruk menggunakan metode *Exploratory Factor Analysis* (EFA). Adapun analisis EFA dilakukan dengan bantuan *Software Jeffreys's amazing statistic program* (JASP) 15. Penggunaan metode *Exploratory Factor Analysis* (EFA) digunakan karena adanya penyesuaian-penyesuaian pada aitem di dalam skala Zung yang berbeda dengan skala aslinya. Subjek pada penelitian ini berjumlah 447 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada tiga faktor yang terbentuk pada variabel kecemasan COVID-19. Pertama adalah faktor fisik, yaitu kecemasan yang muncul ditandai dengan adanya gejala yang dirasakan pada fisik seperti jantung berdebar, nyeri lambung dan sakit kepala. Faktor kedua, yaitu psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas tanpa yang muncul tiba-tiba. Faktor ketiga adalah lingkungan yang ditandai dengan perasaan berdebar dikarenakan mendengar kabar terkait dengan kasus COVID-19.

Key words : Anxiety, COVID-19, *Exploratory Factor Analysis* (EFA)

Abstract

COVID-19 pandemic happened in Indonesia since March 2020 until now affects almost all aspects of people's life. This condition changes system and habit of people in daily life. People is forced to be able to adapt to new habits as the effect of COVID-19 pandemic. The pandemic not only affects physical health but also psychological condition of people. One of the effects is the panic buying phenomenon and the increased anxiety in society. The aim of this research is to identify the factor causing anxiety in COVID-19 pandemic. The focus of this research is the instrument development of anxiety scale of Zung consisting of 20 items. The conducted data analysis is the quality analysis of instrument item viewed from construct validity by using Exploratory Factor Analysis (EFA) method. The analysis of EFA is done by using Jeffreys's amazing statistic program (JASP) 15 software. The use of Exploratory Factor Analysis (EFA) method in this study is due to the adaptation on the items in Zung scale that is different from the original scale. Subject of this research is 447 people consisting of males and females. The result of this research shows that there are three factors made in COVID-19 anxiety variable. First variable is the physical factor namely anxiety, which appears indicated by the symptom felt such as heart beating, stomach ulcer and pain. The second factor is psychological factor indicated by anxious feeling without the anxiety that comes suddenly. Third factor is the environment that is indicated by heart beating because of hearing news related to the case of COVID-19. New factor created by the result of this research is the factor related to the environment.

Keywords: Anxiety, COVID-19, *Exploratory Factor Analysis* (EFA)

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 terjadi dalam dua tahun terakhir ini memberikan dampak pada semua aspek kehidupan manusia. Kondisi pandemi ini merubah sistem kebiasaan sehari-hari. Individu dipaksa untuk mampu menyesuaikan diri dengan kebiasaan-kebiasaan yang baru. Misalnya pola kerja yang terus berubah seiring berjalannya waktu. Pada awal tahun 2020 terjadi peristiwa *panic buying*, langkanya masker dan masyarakat resah karena informasi yang diterima dari media sosial. Seiring berjalannya waktu, kasus mulai mereda munculah istilah *new normal*. Beberapa tempat makan dan pusat perbelanjaan sudah mulai beroperasi. Namun, demikian pada pertengahan tahun 2021 terjadi gelombang varian baru dan korban semakin meningkat. Beberapa daerah bahkan masuk dalam zona merah dan hitam. Wang, dkk. (2020) menyatakan bahwa selain berdampak pada hambatan fisik,

ketimpangan ekonomi dan sosial, pandemik COVID-19 juga memberikan dampak pada gangguan jiwa. Hal ini terjadi karena pada saat seorang individu terinfeksi COVID-19, maka akan muncul masalah psikologis berupa kecemasan (Fitria & Karneli, 2020). Lebih lanjut Huang dan Zhao (2020) menjelaskan bahwa gangguan jiwa yang terjadi saat pandemik COVID-19 meliputi perasaan takut, panik, depresi, sedih, marah dan cemas. Setiap hari terdengar berita tentang kasus kematian yang disebabkan adanya varian baru COVID-19.

Kecemasan muncul karena informasi mengenai COVID-19 terus menerus muncul di media sosial, media massa, dan grup-grup *whatsapp*. Keadaan inilah yang memicu kecemasan ditengah masyarakat. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Qomariyah (2021) bahwa ada pengaruh berita lonjakan kasus COVID-19 terhadap kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Andri, dkk. (2021) terkait dengan tingkat kecemasan pasien kardiovaskuler saat pandemi COVID-19, menemukan bahwa rata-rata pasien berada dalam kategori cemas sedang. Dari rata-rata kasus yang terinfeksi adalah orang dewasa.

Munculnya kecemasan ini dapat ditimbulkan karena adanya bahaya yang mengancam dan jelas sumbernya, dapat pula disebabkan oleh rasa bersalah atau berdosa dan hal-hal yang tidak jelas atau tidak ada kaitannya dengan apapun (Daradjat, 2001). Berkenaan dengan pandemi COVID-19, kecemasan yang muncul pada orang dewasa disebabkan karena bahaya infeksi COVID-19 yang mengancam setiap orang. Penularan yang cepat dan tingginya jumlah kasus yang terkonfirmasi. Pendapat lain dikemukakan oleh Sukmadinata (2009) bahwa selain karena emosi yang ditekan dan adanya sebab fisik seperti sakit, faktor lain yang menyebabkan kecemasan adalah lingkungan. Lingkungan tersebut berkaitan dengan pengalaman seseorang dengan keluarga atau teman. Lingkungan sekitar mempengaruhi cara seseorang berfikir dan bersikap.

Dampak kecemasan ini negatif bagi fisik, yaitu dapat menimbulkan kelelahan, sakit kepala, dan sulit berkonsentrasi (Siegel & Dickstein, 2012). Sementara itu, agar individu tidak terjangkit COVID-19, disarankan untuk menjaga imunitas tubuh. Oleh karena itu, jika kecemasan dibiarkan terus menerus akan memberikan dampak tidak baik bagi kesehatan fisik seseorang sehingga rentan untuk terinfeksi.

Berkenaan dengan fenomena diatas, maka dibutuhkan satu alat ukur untuk menemukan hal apa saja yang menjadi pemicu munculnya kecemasan pada orang dewasa di masa pandemi. Salah satu alat ukur kecemasan adalah skala kecemasan

Zung. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dunstan, dkk. (2017) menemukan bahwa skala kecemasan Zung lebih diterima dalam memprediksi kecemasan daripada alat ukur DASS dalam hal sensitivitas. Sementara DASS lebih unggul pada spesifikasi. Pada penelitian ini peneliti akan fokus pada bagaimana faktor kecemasan terbentuk pada orang dewasa dmasa COVID-19. Oleh karena itu, skala Zung lebih tepat untuk digunakan. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan Setyowati, dkk. (2019) tentang pengembangan skala Zung versi Indonesia pada remaja. Hasil penelitian menemukan bahwa skala Zung dapat digunakan untuk mengidentifikasi kecemasan pada remaja dan juga orang tua.

METODE

Partisipan

Subjek pada penelitian ini berjumlah 447 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Cara penentuan subjek dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *random sampling* atau pemilihan sampel secara acak

Pengukuran

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan instrumen di mana instrumen yang digunakan adalah Skala Kecemasan Zung yang terdiri dari 20 aitem dan telah dimodifikasi ke dalam Bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan kondisi COVID-19 (Zung, 1971). Peneliti melakukan modifikasi pada aitem dalam skala Zung yang disesuaikan dengan situasi COVID-19 sehingga ada perbedaan bunyi aitem yang digunakan dalam penelitian ini dengan skala aslinya. Rentang jawaban pada Skala Kecemasan Zung antara 1 sampai 4 dari tidak pernah sampai hampir setiap waktu.

Teknik Analisis data

Analisis data yang dilakukan adalah analisis kualitas aitem instrumen dilihat dari validitas konstruk. Tujuan dari menganalisis validitas konstruk adalah untuk melihat apakah instrumen atau skala sudah memberikan gambaran konstruk yang akan diukur sesuai dengan teori atau definisi konseptual yang telah ditentukan (Matondang, 2009). Teknik analisis data yang digunakan, yaitu *Exploratory Factor Analysis* (EFA). Peneliti menggunakan teknik analisis *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dikarenakan adanya perubahan-perubahan pada aitem dalam skala Zung. Oleh karena itu, sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, bahwa peneliti ingin menemukan faktor apa saja yang terbentuk dalam kecemasan COVID-19. Sampel yang dibutuhkan dalam analisis

Exploratory Factor Analysis (EFA) sejumlah lebih dari 300 subjek (Williams, dkk., 2012), pada penelitian ini subjek yang digunakan sejumlah 447 subjek dewasa. Artinya subjek penelitian sudah melebihi standar minimal dalam analisis *Exploratory Factor Analysis* (EFA). Analisis EFA dilakukan dengan bantuan *Software Jeffreys's amazing statistic program* (JASP) Versi 15.

HASIL

Hasil analisis data yang diperoleh dengan bantuan *Software Jeffreys's amazing statistic program* (JASP) Versi 15 adalah sebagai berikut. Hal pertama yang dilakukan sebelum melakukan analisis faktor adalah melihat nilai *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) dan nilai *Bartlett*.

Tabel 1
Kaiser-Meyer-Olkin Test

	MSA
Overall	0.867
MSA	
I1	0.866
I2	0.878
I3	0.897
I4	0.864
I5	0.868
I6	0.886
I7	0.848
I8	0.828
I9	0.839
I10	0.897
I11	0.892
I12	0.852
I13	0.857
I14	0.874
I15	0.896
I16	0.801
I17	0.484

I18	0.794
I19	0.858
I20	0.911

Tabel 2
Bartlett's Test

X²	df	p
2232.76	190.00	< .00
6	0	1

Nilai KMO digunakan untuk melihat apakah data bisa dianalisis menggunakan analisis faktor dengan ketentuan nilai KMO > 0,5 (Yong & Pearce, 2013). Nilai dari *Bartlett test* menunjukkan aitem-aitem instrumen membentuk dalam faktor (Pangalila & Budiarto, 2017). Pada Tabel 1, terlihat bahwa nilai KMO secara keseluruhan lebih besar dari 0,05 sedangkan nilai KMO masing–masing aitem menunjukkan ada satu aitem yang kurang dari 0,5, yaitu aitem nomor 17 maka aitem ini dapat dipertimbangkan untuk diganti atau digugurkan. Nilai p (signifikansi) *Bartlett test* pada Tabel 2 kurang dari 0,05, maka nilai p signifikan. Berdasarkan nilai KMO secara keseluruhan dan *Bartlett*, maka data ini bisa dilakukan analisis faktor.

Tabel 3
Factor Loadings

	Factor	Factor	Factor
	1	2	3
I4	0.711		
I11	0.676		
I14	0.623		
I3	0.605		
I6	0.558		
I10	0.535		
I2	0.530		
I1	0.466		
I12	0.318		

I20	0.312	
I9		0.560
I7	0.705	
I8	0.569	
I15	0.551	
I16	0.454	
I18	0.331	
I19		0.410
I5		0.434
I13		0.308
I17		0.253

Note. Applied rotation method is promax

Untuk menentukan jumlah faktor yang terbentuk dalam analisis faktor, ditentukan berdasarkan nilai *factor loading*. Batas minimal yang digunakan dalam *factor loading* menurut Hair (2009) terlihat pada Tabel 4. Subjek pada penelitian ini adalah 447 sehingga peneliti menggunakan batas minimal *factor loading* 0,30. Terlihat pada Tabel 3 ada 3 faktor yang terbentuk berdasarkan batas minimal *factor loading*. Terdapat dua aitem pada faktor ke-3 yang nilainya di bawah batas minimal, tetapi jika nilainya dibulatkan bisa dikatakan memenuhi batas minimal. Sehingga kedua aitem ini dapat dipertimbangkan untuk diganti atau digugurkan.

Tabel 4

Kriteria Factor Loading

<i>Factor Loading</i>	Jumlah Sampel
0,30	350
0,35	250
0,40	200
0,45	150
0,50	120
0,55	100
0,60	85
0,65	70
0,70	60
0,75	50

Selanjutnya, pada Tabel 5 terlihat persebaran aitem menurut faktor-faktor yang telah terbentuk dari hasil analisis yang telah dilakukan.

Tabel 5

Faktor	Aitem
Faktor 1 (Fisik)	<p>Sejak masa pademi COVID-19, saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya</p> <p>Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali di tengah pandemi ini</p> <p>Saya mudah marah atau merasa panik mendengar atau membaca COVID-19</p> <p>Saya merasa seperti jatuh terpisah dan akan hancur berkeping-keping bila mendengar berita tentang COVID-19</p> <p>Lengan dan kaki saya gemeteran memikirkan masa pandemi ini</p> <p>Saya merasa jantung saya berdebar-debar memikirkan jika sewaktu-waktu saya atau kerabat akan terinfeksi virus COVID-19</p> <p>Saya merasa pusing tujuh keliling bila mengingat penyebaran virus COVID-19</p> <p>Saya telah pingsan atau merasa seperti itu bila mengingat atau memikirkan tentang pandemi COVID-19</p> <p>Jari-jari tangan dan kaki saya mati rasa dan kesemutan ketika mendengar jumlah orang yang terinfeksi COVID-19</p> <p>Saya mimpi buruk setelah banyak mendengar tentang COVID-19</p>
Faktor 2 (Psikologis)	<p>Saya terganggu oleh nyeri kepala leher dan nyeri punggung tanpa penyebab yang jelas sejak masa pandemi ini</p> <p>Saya merasa lemah dan mudah lelah satu-dua bulan terakhir ini</p> <p>Saya terganggu oleh nyeri lambung atau gangguan pencernaan setelah adanya pandemi ini</p> <p>Saya sering buang air kecil lebih dari biasanya sebelum ada COVID-19</p> <p>Wajah saya terasa panas dan merah merona tanpa sebab sejak 2 bulan terakhir ini</p>

- Faktor 3 (Lingkungan) Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tidak ada hal buruk akan terjadi di tengah pandemi ini
- Saya merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah walaupun membaca dan mendengar berita tentang kasus COVID-19
- Saya dapat bernapas dengan mudah sama halnya dengan sebelum ada pandemi COVID-19
- Tangan saya biasanya kering dan hangat seperti biasanya sebelum ada penyebaran virus COVID-19
- Saya mudah tertidur dan dapat beristirahat malam dengan baik di tengah pandemi COVID-19
-

DISKUSI

Pandemi COVID-19 merupakan fenomena global yang menyerang sistem imun manusia. Seseorang yang terkena virus COVID-19 harus diisolasi dan dibatasi untuk berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini berbeda dengan sakit fisik lainnya. Begitu juga dengan jumlah kasus yang terus meningkat pada awal tahun 2020 sampai 2021. Kondisi ini banyak memicu gangguan psikologis salah satunya adalah kecemasan. Sebagaimana hasil penelitian dari Huang dan Zhao (2020) yang menemukan bahwa ada beberapa gangguan jiwa yang muncul pada saat pandemi, yaitu ketakutan, kecemasan, kesedihan, marah, depresi, dan panik.

Pandemi COVID-19 menyerang fisik manusia sehingga menyebabkan gejala tertentu seperti sesak bahkan berujung pada kematian. Oleh karena itu, dalam mengukur kecemasan peneliti merasa skala Zung adalah yang tepat untuk digunakan karena skala ini seringkali digunakan untuk pengukuran kecemasan yang berkaitan dengan sakit fisik. Sebagaimana yang ditemukan oleh Dunstan, dkk. (2017) bahwa skala Zung lebih diterima untuk memprediksi kecemasan. Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati, dkk. (2019) bahwa skala Zung mampu memprediksi kecemasan pada remaja dan orang tua. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk. (2020) tentang validitas dan reliabilitas skala Zung versi Indonesia pada pasien *Tuberculosis*. Hasil penelitian ini menemukan ada aitem yang tidak valid. Hasil penelitian ini menjadi dasar peneliti saat ini untuk memastikan proses penyesuaian aitem dan analisis validitas dan reliabilitas sesuai dengan kaidah statistik.

Berdasarkan jumlah kasus yang terkonfirmasi Berdasarkan hasil analisis di atas ditemukan ada tiga faktor yang terbentuk dari skala kecemasan Zung pada orang dewasa saat COVID-19. Ketiga faktor tersebut adalah fisik, psikologis, dan lingkungan. Faktor fisik yang dimaksud adalah kecemasan muncul ketika seseorang mengalami rasa sakit atau ada perubahan pada fisiknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukmadinata (2009) bahwa salah satu aspek faktor yang dapat memicu kecemasan adalah adanya sebah fisik berupa penyakit tertentu atau gejala lain yang bersumber dari fisik seorang individu.

Faktor psikologis adalah munculnya kecemasan yang disebabkan adanya permasalahan psikologis. Dalam bahasa lain, salah satu penyebab dari kecemasan adalah sesuatu hal yang tidak jelas, kemunculan ini biasanya disertai dengan adanya gejala gangguan mental. Walaupun secara fisik tidak ada sakit tertentu, akan tetapi secara psikologis ada pemikiran tertentu maka akan menyebabkan kecemasan.

Faktor lain yang terbentuk adalah lingkungan, yaitu kecemasan muncul karena ada stimulasi dari lingkungan. Pada saat pandemi COVID-19 memang ada pembatasan skala sosial, isolasi mandiri dan pembatasan lainnya sehingga individu tidak berinteraksi secara langsung dengan individu lainnya. Namun, demikian orang dewasa tetap menggunakan media sosial untuk berinteraksi secara virtual. Media sosial tersebut bisa dari *Whatsapp*, *Facebook*, dan *Instagram*. Media sosial ini terutama dalam grup *whatsapp* dijadikan sebagai media untuk saling berkirim informasi. Informasi tersebut berkaitan dengan jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 baik yang meninggal maupun yang sudah mendapatkan perawatan. Begitu juga dengan komunikasi keluarga, walaupun setiap orang bisa bertukar informasi tentang kabar keluarga, teman atau rekan kerja yang meninggal akibat COVID-19. Oleh karena itu, walaupun ada pembatasan secara sosial, lingkungan yang diwakili media sosial dapat menjadi salah satu faktor munculnya kecemasan pada orang dewasa. Selain media sosial, media televisi juga menjadi sumber informasi yang memicu seseorang menjadi cemas saat melihat jumlah kasus dalam pemberitaan. Berkenaan dengan faktor lingkungan Sukmadinata (2009) menyebutkan bahwa lingkungan adalah salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini berkaitan dengan bagaimana pengalaman seorang individu dengan lingkungan sekitarnya. Hal yang menarik dalam kondisi COVID-19 ini adalah interaksi dengan lingkungan tidak selalu berkaitan dengan interaksi secara fisik. Namun, informasi yang didapatkan dari media massa dan media sosial ternyata mampu mempengaruhi kecemasan

seseorang. Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Qomariyah (2021) bahwa adanya informasi lonjakan kasus di media massa mampu meningkatkan kecemasan pada seorang individu.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan berbagai tahap penelitian mulai dari awal sampai akhir, pada akhirnya peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian ini. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah ada tiga faktor yang terbentuk dalam skala kecemasan Zung yang telah diadaptasi dan disesuaikan dengan keadaan pandemi COVID-19 pada orang dewasa. Ketiga faktor tersebut terdiri dari faktor fisik, yaitu gejala kecemasan yang muncul melalui gejala-gejala fisiologis. Faktor psikologis, yaitu kecemasan yang berasal dari faktor psikologis. Sedangkan faktor yang ketiga adalah lingkungan yang didapatkan dari informasi atau berita baik dari media televisi dan media sosial yang ada di telepon seluler.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh responden penelitian yang telah membantu peneliti untuk memberikan data secara objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. W. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389.
- Daradjat, Z. (2001). Kesehatan Mental, Jakarta: PT. *Toko Gunung Agung*, 127.
- Dewi, S. Y., Susanto, T. D., Adisasmita, A. C., Ascobat, P., Burhan, E., Wiwie, M., & Lumbuun, N. (2020). Validity and Reliability of Indonesian Languages Version of Zung Anxiety Self-Assessment Scale Questionnaire for Pulmonary Tuberculosis Patients. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(11), 337-342.
- Dunstan, D. A., Scott, N., & Todd, A. K. (2017). Screening for anxiety and depression: reassessing the utility of the Zung scales. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-8.
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 23-29.

- Hair, J. F. (2009). *Multivariate data analysis*.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 288, 112954.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Pangalila, S. A. C., & Budiarto, Y. (2017). Factor Analysis of Rotter's Interpersonal Trust scale. *Humanitas*, 14(2), 150.
- Qomariyah, G. Z. (2021). *Pengaruh pemberitaan lonjakan kasus positif COVID-19 di media online terhadap tingkat kecemasan dan kedisiplinan protokol kesehatan mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Setyowati, A., Chung, M. H., & Yusuf, A. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa*, 10(s1).
- Siegel, R. S., & Dickstein, D. P. (2011). Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 1-16.
- Sukmadinata, N. S. (2009). *Landasan Psikologi dan Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wang, Z., Qiang, W., & Ke, H. (2020). *A handbook of 2019-nCoV pneumonia control and prevention*. Hubei Science and Technologi Press. China, 26.
- Williams, B., Onsman, A., & Brown, T. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices. *Australasian journal of paramedicine*, 8, 1-13.
- Yong, A. G., & Pearce, S. (2013). A beginner's guide to factor analysis: Focusing on exploratory factor analysis. *Tutorials in quantitative methods for psychology*, 9(2), 79-94.
- Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*.

ASESMEN DAN RANCANGAN INTERVENSI *LONELINESS* PADA LANJUT USIA YANG TINGGAL DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA II

Taruli Artha Butar Butar^{1*}, Marissa Mutia Rafika², Hanafi Algani³, dan Mufidah Dzulqa⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 191091420011@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Dalam tahapan lanjut usia pasti akan mengalami penurunan dalam berbagai segi aspek kehidupan yang dapat berdampak pada fisik dan psikologis. Salah satu penurunan tersebut dapat mempengaruhi mobilitas dan kontak sosial sehingga lansia akan mengalami kesepian atau *loneliness*, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *loneliness* dan mengetahui efektivitas intervensi terhadap *loneliness* pada individu lanjut usia yang berada di panti sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan dokumentasi, subjek dari penelitian ini ialah individu dengan umur diatas 60 tahun yang tinggal di panti sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II dengan kriteria jarang atau tidak pernah dikunjungi dan tidak lagi punya keluarga.

Kata kunci: kesepian, lanjut usia, panti sosial

Abstract

In the elderly stage, there will be a decreases in various aspects of life which can have an impact on physical and psychological. One of these decreases can affect mobility and social contact so that the elderly will experience loneliness, especially for the elderly who live in social institutions. This study aims to determine the description of loneliness and determine the effectiveness of the intervention against loneliness in elderly individuals who are in social institutions. The method used in this study uses qualitative methods, the instruments carried out in this study use interviews and documentation, the subjects of this study are individuals over the age of 60 years who live in the Tresna Werdha Budi Sejahtera II social institution with the criteria of rarely or never being visited and no longer have a family.

Keyword: loneliness, elderly, social care

PENDAHULUAN

Secara umum, angka populasi lansia terus meningkat di berbagai belahan dunia, hal ini disebabkan oleh peningkatan harapan usia hidup penduduk dunia. Berdasarkan data, pada tahun 2005-2010 angka populasi lansia menjadi lebih besar bahkan diasumsikan setara dengan angka usia balita yakni sekitar 19,3 juta jiwa (9%), hingga kemudian data ini menjadi membludak, saat prediksi tahun 2020-2025 yang menyatakan bahwa jumlah penduduk lanjut usia dengan harapan hidup hingga 70 tahun akan menjadi yang terbanyak dalam sejarah RRC, India dan Amerika Serikat (BPS, 2015).

Berdasarkan data dari Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional seperti kesepian dan depresi di Indonesia sebanyak 9.8% yang pada populasi lansia memiliki angka tertinggi sebesar 15.8%. Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Fitriana, dkk. (2021), tingkat kesepian lansia di sebuah komunitas bernama Karang Lansia Bahagia Banjarmasin ialah sebanyak 51.5%. Hal ini membuktikan bahwa kesepian pada lansia merupakan hal yang serius dan perlu untuk diperhatikan serta ditangani, terutama pada lansia yang harus tinggal di panti werdha tanpa sering dikunjungi oleh orang-orang terdekatnya.

Tinjauan Literatur

Loneliness

Loneliness didefinisikan sebagai bentuk kehilangan sebuah kesempatan untuk menjalin hubungan baik secara sosial maupun dalam tingkat yang lebih intim (Gierveld & Tillburg, 1990). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Perlman (1989) yang menyatakan bahwa, *loneliness* terjadi ketika terdapat bentuk kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial. Adapun ciri-ciri *loneliness* menurut Nowman (dalam Farida, 2014) bahwa individu yang mengalami *loneliness* memandang dirinya sebagai individu yang gagal, tidak berguna, merasa terpuruk, merasa sendiri, merasa tidak ada yang peduli, dan perasaan negatif lainnya.

Terdapat tiga aspek kesepian yang yang diungkapkan oleh Russell (1996), yakni: (1) *Personality*, yakni suatu kesatuan dari sistem psikofisik yang mana akan menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir seorang individu. (2) *Social*

Desirability, adalah kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. (3) *Depression*, yakni aspek yang menjelaskan bahwa kesepian terjadi karena terganggunya perasaan individu, seperti perasaan tidak berharga, tekanan dalam diri, sedih, tidak bersemangat, murung, dan mengalami kegagalan.

Perasaan *Loneliness* yang dirasakan oleh individu yang telah memasuki fase dewasa akhir atau lansia menyebabkan dampak negatif khususnya dalam perkembangan psikologis, yakni seperti munculnya perasaan terasing hingga memiliki hubungan yang dirasa tidak bermakna dengan orang lain. Apabila perasaan tersebut tidak diatasi dengan serius, maka akan menimbulkan perilaku yang cenderung maladaptif seperti keinginan untuk tersu menyendiri yang semakin sering dilakukan, tidak lagi menyukai kegiatan bersosialisasi dengan orang lain, semakin jarang melakukan ibadah begitu pula dengan aktivitas fisik, semakin emosional atau mudah marah, hingga perubahan perasaan seperti yang telah disebutkan diatas sebelumnya yakni merasa tidak puas lagi dengan dirinya, kepercayaan diri yang menurun dan perasaan tidak lagi berharga (Lutviana, dkk., 2017).

Lanjut Usia

Fase usia lanjut atau lansia merupakan periode penutup bagi seorang individu dalam rentang kehidupannya, dimana fase ini adalah perjalanan dari semula individu yang berada pada periode awal yang diinginkan menuju periode akhir yang lebih bermanfaat (Hurlock, 2004). Tanda yang paling khas apabila individu telah memasuki masa Usia Lanjut adalah menurunnya kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan sekitar. Dalam banyak kasus, para Lansia justru mengalami kegagalan dalam beradaptasi yang pada akhirnya menyebabkan stres fisiologis akibat ketidakmampuan menyeimbangi segala bentuk kondisi yang ada.

Hurlock (2004) menyatakan bahwa individu dengan umur lebih dari usia 60 tahun maka sejatinya telah berada pada fase lanjut usia. Selaras dengan yang disampiakan Hurlock, Pasal tentang Kesehatan tepatnya pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 yang menyatakan bahwa Usia Lanjut adalah mereka dengan usia diatas 60 tahun (Maryam, dkk., 2009). Dalam pasal 1 ayat (2) uu NO.13 tentang Kesehatan terdapat klasifikasi Usia Lanjut Usia yang unik, yakni adanya kebutuhan permasalahan yang sangat variatif mulai dari mereka yang bertempat tinggal di berbagai wilayah (lingkungan), kondisi fisik yang sehat hingga sakit, mereka yang adaptif dan maladaptif, hingga spiritual dan biopsikososial.

Adapun karakteristik yang menempel pada Lanjut Usia adalah sebagai berikut:

a. Periode Kemunduran Usia yang bertambah menjadikan fisik dan mental individu mengalami penurunan yang signifikan. Mulai dari sel-sel tubuh yang juga semakin tua, yang menyebabkan kemunduran fisik individu. Sama halnya dengan fisik, mental individu juga digerogoti oleh pertambahan usia seperti perubahan psikologis yang merasa bahwa diri tidak berguna atau ketidaksukaan pada diri sendiri.

b. Perbedaan perubahan pada masing-masing individu Adanya perubahan yang terjadi sebagai masa transisi dari masa dewasa madya menuju lansia atau dewasa akhir sejatinya dialami oleh setiap individu, namun tidak selalu sama satu lain. Hal ini dipengaruhi oleh faktor sosio-ekonomi dan Pendidikan seseorang, sehingga sikap menghadapi proses penuaan hingga reaksi menghadapinya pasti akan berbeda-beda.

Dalam perkembangan masa lanjut usia memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Hurlock (1990) menyebutkan ada tujuh tugas perkembangan pada masa lanjut usia yakni : (1) Penyesuaian terhadap penurunan kemampuan fisik dan psikis (2) Penyesuaian terhadap kondisi pensiun dan penurunan pendapatan (3) Menemukan makna hidup (4) Mempertahankan pengaturan hidup yang memuaskan (5) Menemukan kepuasan dalam berkeluarga (6) Penyesuaian diri terhadap kenyataan akan meninggal dunia (7) Menerima dirinya sebagai seorang lanjut usia.

METODE

Desain Penelitian

Pada penelitian ini, tim peneliti memulai dengan melakukan asesmen awal yaitu dengan mendatangi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II yang berada di Martapura, Kalimantan Selatan dan melakukan wawancara pada pengurus Panti Sosial tersebut. Kemudian, dilanjutkan dengan melakukan skrining yang bertujuan agar dapat menyeleksi sasaran subjek yang memiliki kesepian (*loneliness*).

Menurut (Ismah (2018); dalam Sutanto, dkk., 2022), skrining merupakan suatu upaya untuk menyeleksi orang-orang yang tampak sehat, tidak menderita terhadap suatu penyakit tertentu, dari suatu populasi tertentu. Proses penyaringan ini merupakan suatu usaha untuk mendeteksi penderita penyakit tertentu tanpa gejala (tidak tampak) di masyarakat atau suatu kelompok tertentu dengan menggunakan suatu tes/pemeriksaan yang secara singkat dan sederhana dapat memisahkan individu yang sehat terhadap individu yang kemungkinan besar menderita. Mereka

yang positif, selanjutnya akan melalui proses diagnosis untuk bisa mendapatkan pengobatan yang sesuai.

Skринing dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang berisi skala mengenai kesepian (*loneliness*) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II, hasil dari pengisian skala tersebut kemudian dianalisis untuk dapat mengetahui mana lansia yang memiliki tingkat kesepian paling tinggi untuk pengambilan data melalui wawancara dan observasi.

Penelitian dan asesmen ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Deskriptif kualitatif berfokus dalam menjawab pertanyaan penelitian atas pertanyaan siapa, apa, di mana, dan bagaimana suatu fenomena atau pengalaman terjadi yang kemudian dikaji secara mendalam demi menemukan pola-pola yang hadir dalam kejadian tersebut (Kim, dkk., 2016). Metode kualitatif diambil dengan tujuan mengkaji dan mengklarifikasi melalui kondisi alamiah yang nampak terjadi di masyarakat dengan pengolahan data deskriptif seperti transkrip wawancara, survei, rekaman video, dan sebagainya (Khoiryasdien & Ardina, 2020).

Dalam pengumpulan data, peneliti mendapatkan data-data sebagai berikut:

1. Data primer, yaitu data yang didapatkan secara langsung melalui hasil wawancara subjek Lansia di Panti sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II yang telah mengalami kesepian (*loneliness*).
2. Data sekunder, yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung, namun menjadi tambahan untuk mendukung data primer. Data ini akan menggunakan hasil skrining, hingga tinjauan literatur pendukung.

Subjek dan Tempat Penelitian

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria, yakni seorang pria atau wanita lanjut usia dengan usia diatas 60 tahun. Penelitian ini akan dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II yang berlokasi di Jalan A. Yani No.KM. 38 No. 28, Sekumpul, Kec. Martapura, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan 71213. pemilihan subjek penelitian juga didasarkan pada kesesuaian partisipan dengan topik penelitian yaitu terkait loneliness pada lansia, sehingga kami menambahkan kriteria lain yakni, seorang lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II dan tidak pernah dikunjungi oleh keluarga.

Pengukuran

Dalam jenis penelitian Kualitatif, maka salah satu kegunaan peneliti adalah juga berperan sebagai instrumen pengumpulan data sekalipun batas fungsinya hanyalah

pendukung instrumen kunci. Hal ini membuat kedudukan peneliti dalam desain penelitian kualitatif adalah mutlak adanya. Selain itu, kehadiran peneliti di lapangan juga turut diperhitungkan, apakah perannya di lapangan perlu diketahui subjek atau tidak.

Gulo menyatakan bahwa instrumen tes digunakan saat peneliti ingin mengetahui kemampuan, keterampilan, pengetahuan dan hal-hal lain berkaitan dengan variabel yang diteliti dengan memberikan tes berupa rentetan pertanyaan kepada subjek yang diteliti. Adapun dalam penelitian ini, bentuk tes instrumen yang digunakan berbentuk skala, dimana tes skala ini dimaksudkan untuk mengukur pengetahuan akan personality subjek berkaitan dengan variable Loneliness. Skala yang digunakan adalah *Revised Ucla Loneliness Scale* dari Russell.

Instrumen wawancara mendalam sebagai salah satu alat asesmen yang membantu dalam proses mendapatkan informasi atau keterangan dengan tujuan tertentu, dalam hal ini adalah pengambilan data Loneliness pada individu Lanjut Usia, yang dilakukan dengan tatap muka antar peneliti dan subjek baik dengan pedoman atau tidak. Adapun dalam penelitian ini, Teknik dengan pengambilan informasi melewati wawancara mendalam sangat diperlukan. Mengingat variable Loneliness atau kesepian yang dirasakan individu Lanjut Usia (Lansia) berdasarkan literasi awal, memiliki berbagai macam dinamika yang pastinya berbeda satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, wawancara mendalam akan menghimpun informasi-informasi khas dan lebih spesifik dari keseluruhan subjek terkait gambaran Loneliness atau kesepian pada fase Lanjut Usia (Lansia).

Selain itu, Anufia (2019) menyatakan bahwa observasi adalah pengamatan yang dilakukan langsung oleh peneliti yang mencakup didalamnya proses melihat, mendengar, hingga hal-hal kecil seperti kepekaan indra penciuman, perabaan hingga pengecapan apabila diperlukan dalam pemenuhan informasi penelitian. Selain itu, instrumen jenis ini juga bisa didukung dengan pedoman lain berupa pengamatan, rekaman suara dan gambar, hingga pemberian tes kuesioner.

Dalam penelitian ini, menggunakan instrumen berupa observasi juga sangat diperlukan. Penulis memerlukan data lapangan yang mungkin terjadi diluar hasil tes dan wawancara, seperti pola tingkah laku, perbuatan dan kebiasaan keseharian subjek. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk menggunakan instrumen berupa observasi untuk melengkapi data dan informasi subjek.

Teknik Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penulisan ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah bagian dari statistika yang berhubungan dengan penggambaran sehingga data dapat lebih mudah dipahami melalui angka, gambar, atau grafik. Analisis data statistik deskriptif ini bertujuan untuk menganalisis data *loneliness* pada lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha budi sejahtera II dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya pada lokasi tersebut. Pengambilan data langsung pada beberapa lansia di panti sosial tresna werdha budi sejahtera II dengan membagikan skala *loneliness* melalui *google form* atau angket. Dengan analisis data statistik deskriptif kumpulan data yang diperoleh akan tersaji dengan ringkas dan rapi serta dapat memberikan informasi inti dari kumpulan data yang ada. Informasi yang dapat diperoleh dari statistik deskriptif antara lain ukuran pemusatan data, ukuran penyebaran data serta kecenderungan suatu gugusan data.

Statistik deskriptif berkenaan dengan bagaimana data dapat digambarkan atau dideskripsikan baik secara numerik atau grafis untuk mendapatkan gambaran mengenai data sehingga lebih mudah dibaca dan bermakna. Analisis data statistik deskriptif *loneliness* pada lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha budi sejahtera II ini menggunakan prosedur numerik dan grafis. Prosedur numerik digunakan untuk menghitung nilai statistik dari sekumpulan data, memberikan informasi tentang rata-rata dan informasi rinci tentang distribusi data. Sedangkan prosedur grafis digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola tertentu dalam data. Dengan demikian, prosedur numerik dan grafis digunakan untuk saling melengkapi sehingga penggambaran *loneliness* pada lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha budi sejahtera II yang akan dianalisis semakin lebih tepat dan sesuai lagi dengan keadaan sebenarnya.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu orang di panti sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II didapatkan bahwa banyak kegiatan produktif yang dilakukan oleh para lansia yang tinggal di panti sosial yang difasilitasi oleh pengurus panti sosial tersebut. Hal ini merupakan sebuah bentuk upaya agar tidak terjadinya permasalahan *loneliness* pada lansia yang tinggal di panti tersebut. Selain kegiatan produktif, terdapat juga cek kesehatan rutin yang dilakukan oleh pihak terkait,

sehingga kesehatan para lansia yang tinggal di panti sosial tersebut tidak terabaikan. Namun tidak dipungkiri pada fase lansia, ada beberapa orang yang tingkat loneliness nya bisa dikatakan tinggi akibat beberapa faktor. Pada beberapa lansia yang tinggal di panti tersebut juga terdapat memiliki gangguan jiwa, sehingga terkadang pihak panti merujuk lansia tersebut ke RSJ. Upaya yang dilakukan oleh pihak panti untuk mengatasi loneliness berupa kegiatan produktif rutin mampu menurunkan angka loneliness pada lansia yang tinggal di panti sosial tersebut, dimana dengan bersosialisasi dengan sebaya dapat menjadi sarana agar menurunkan tingkat loneliness. Ada beberapa kegiatan yang menarik antusias tinggi para lansia panti tersebut, contohnya pengajian rutin dan senam. Hal ini mampu menurunkan angka loneliness pada lansia. Sehingga fenomena loneliness tidak terlalu menjadi tekanan bagi para lansia yang tinggal di panti sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II.

KESIMPULAN

Fase usia lanjut atau lansia merupakan periode penutup bagi seorang individu dalam rentang kehidupannya, dimana fase ini adalah perjalanan dari semula individu yang berada pada periode awal yang diinginkan menuju periode akhir yang lebih bermanfaat. Pada fase lanjut usia selalu tidak lepas dengan fenomena loneliness, dimana hal ini terjadi ketika terdapat bentuk kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial. Adapun ciri-ciri individu yang mengalami loneliness yaitu memandang dirinya sebagai individu yang gagal, tidak berguna, merasa terpuruk, merasa sendiri, merasa tidak ada yang peduli, dan perasaan negatif lainnya. Loneliness merupakan salah satu permasalahan yang sering dijumpai pada lansia khususnya yang tinggal di panti sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II yang dimana permasalahan tersebut dapat mempengaruhi kehidupan lansia di panti tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dalam penelitian ini yang selalu memberikan bimbingan dan dukungannya kepada kami. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para partisipan dan pihak-pihak terkait yang telah membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anufia, Budur, and Thalha Alhamid. "Instrumen Pengumpulan Data," 2019.
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesenangan pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(2), 169-179.
- Gierveld, D.J., dan Tillburg, T. 1990. Rash type loneliness scale. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. 1991. Editor: Robinson, Shaver, dan Lawrence, 01, 262-264.
- Hurlock, Elizabeth, B., E.B. (2007). *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan* (edisi ke-5). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Iswati, Iswati. "Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa." *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 2, no. 01 (2019).
- Kemenkes RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia; 2019.
- Kemenkes RI. Laporan Provinsi Kalimantan Selatan Riset Kesehatan Dasar 2018. Banjarmasin: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia; 2018.
- Khoiryasdien, A. D., & Ardina, M. (2020). Studi Deskriptif Kualitatif: Fenomena Nomophobia Mahasiswa di Yogyakarta. *Proceeding of The URECOL*, 285-289.
- Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2016). Characteristics of Qualitative Descriptive Studies: A Systematic Review. *Research in Nursing & Health*. 40(1), 23–42. doi:10.1002/nur.21768
- Lutviana, L., Sampurno, E., & Mulyanti, M. (2017). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Subjective Well-Being Pada Lansia Di Pstw Yogyakarta unit Budi Luhur. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 4(2), 198-203.
- Perlman, D. 1989. Further reflection on the present state of loneliness research. *Loneliness: Theory, Research, and Applications*. 1989. Editor: Hojat dan Crandall, 02, 17-26.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581. New York: Academic Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.

Sutanto, S., Amiruddin, D., & Nugraha, G. (2022). RANCANG BANGUN APLIKASI SKRINING KESEHATAN MENTAL REMAJA BERBASIS WEB DI RSUD DR. DRADJAT PRAWIRANEGARA DENGAN MENGGUNAKAN METODE ANALYTIC HIERARCHY PROCESS (AHP). *Journal of Innovation And Future Technology (IFTECH)*, 4(1), 29-38.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala UCLA Loneliness Scale Version 3

No	Pertanyaan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Seberapa sering Anda merasa diri Anda sepadan dengan orang di sekitar?					
2	Seberapa sering Anda merasa kekurangan teman?					
3	Seberapa sering Anda merasa tidak memiliki siapapun yang dapat Anda andalkan?					
4	Seberapa sering Anda merasa sendirian					
5	Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari sebuah kelompok pertemanan?					
6	Seberapa sering Anda merasa memiliki kecocokan dengan orang lain?					
7	Seberapa sering Anda merasa jauh dari orang-orang?					
8	Seberapa sering Anda merasa bahwa ketertarikan dan ide-ide milik Anda tidak dapat dibagi dengan orang lain?					

- 9 Seberapa sering Anda merasa mudah bergaul dan ramah?
 - 10 Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain?
 - 11 Seberapa sering Anda merasa ditinggalkan?
 - 12 Seberapa sering Anda merasa hubungan dengan orang lain tidak berarti?
 - 13 Seberapa sering Anda merasa bahwa tidak ada yang benar-benar memahami Anda?
 - 14 Seberapa sering Anda merasa terasing dari orang lain?
 - 15 Seberapa sering Anda merasa mendapatkan pertemanan di saat anda memerlukannya?
 - 16 Seberapa sering Anda merasa orang-orang mampu memahami Anda?
 - 17 Seberapa sering Anda merasa malu?
 - 18 Seberapa sering Anda merasa orang-orang yang berada di sekitar Anda tidak benar-benar ada untuk Anda?
 - 19 Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang dapat Anda ajak berbicara?
 - 20 Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang dapat Anda andalkan?
-

Lampiran 2. Panduan Wawancara

Aspek	Pertanyaan
Personality	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda lebih senang menghabiskan waktu untuk sendirian atau mengobrol/bersosialisasi dengan orang-orang di panti? 2. Bagaimana cara anda untuk menyesuaikan diri saat mulai tinggal di panti? 3. Apakah anda merasa nyaman tinggal bersama orang sebaya anda di panti? 4. Perubahan kebiasaan apa saja yang Anda alami sejak mulai tinggal di sini? 5. Apa saja yang anda lakukan ketika memiliki waktu luang? apakah anda lebih memilih sendirian beristirahat atau berkumpul bersama teman? 6. Saat anda mengalami suatu permasalahan, bagaimana anda menghadapinya?
Social Desirability	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga? 2. Bagaimana hubungan Anda dengan lingkungan sekitar panti? (Perawat/karyawan/teman sebaya) 3. Apakah Anda memiliki teman dekat di panti? perlu waktu berapa lama hingga anda akhirnya memiliki teman dekat? 4. Bagaimana keseharian Anda bersama teman sebaya Anda di panti? 5. Saat Anda dalam kondisi kesulitan/permasalahan, bagaimana

	<p>respon orang-orang di lingkungan panti?</p> <p>6. Bagaimanakah perasaan anda ketika ada orang lain yang tidak memiliki satu pemahaman yang sama dengan anda?</p> <p>7. Apakah anda pernah mengalami konflik dengan orang-orang di panti? bagaimana anda menyelesaikan konflik tersebut?</p>
Depression	<p>1. Bagaimana perasaan anda saat mulai tinggal di panti dan harus terpisah dengan keluarga?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda ketika tidak ada keluarga atau kolega yang datang mengunjungi anda?</p> <p>3. Apakah selama tinggal di panti anda pernah merasa terasingkan?</p> <p>4. Bisakah Anda gambarkan bagaimana perasaan Anda disaat teman-teman Anda dijenguk oleh keluarganya, sedangkan Anda tidak?</p>

GAMBARAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Vitria Mizani Amelia^{1*}, Mayang Karina², Shindy Nur Salsabilla³, Victoria Dina

Sutijono Kinasih⁴, dan Ghinaa Priambodo⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung

Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: 1910914220023@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi tertentu dituntut untuk dapat menyelesaikan studi mereka dalam kurun waktu tertentu. Tuntutan ini seringkali menjadi beban terutama bagi mahasiswa akhir, yang dituntut untuk menyelesaikan pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Selain itu, tekanan lain yang dimiliki oleh mereka adalah penentuan karier di masa depan dan jalan hidup yang akan dijalani kedepannya. Mahasiswa tidak dapat terhindar dari stress yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti tugas kuliah yang harus diselesaikan. Stress adalah hal yang dapat mengancam *homeostasis* dan keseimbangan dalam hidup individu. Beragam permasalahan yang dialami oleh mahasiswa ini akan membentuk nilai dalam dirinya untuk menemukan kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup adalah bagaimana persepsi, kepercayaan dan pemahaman seseorang terhadap hidupnya, aktivitas, dan nilai-nilai yang dianggap penting oleh seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebermaknaan hidup pada mahasiswa semester akhir dari berbagai fakultas di Universitas Lambung Mangkurat, dengan jenis penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode penelitian yaitu wawancara dan observasi. Mahasiswa yang sedang berada di tuntutan menyelesaikan studi mereka akan merasa ada terbebani dengan penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Hal ini membuat mahasiswa merasa stres dengan banyaknya tanggung jawab yang ia pikul. Beragam permasalahan ini akan membuat mahasiswa menemukan kebermaknaan hidup.

Kata kunci: mahasiswa akhir, kebermaknaan hidup, stres, tuntutan

Abstract

Students who are studying at certain universities are required to be able to complete their studies within a certain period of time. These demands are often a burden,

especially for final students who are required to complete the final project or thesis. In addition, other pressures possessed by them are determining their future careers and the way of life that will be lived in the future. Students cannot avoid the stress caused by many responsibilities, such as college assignments that must be completed. Stress is something that can threaten homeostasis and balance in an individual's life. The various problems experienced by this student will shape his desire to find the meaning of life. The meaning of life is how a person's perception, beliefs, and understanding of their life, activities, and values are considered important by them. The goal of this study is to gain an understanding of the meaning of life among final semester students from various faculties at Lambung Mangkurat University through qualitative research that employs a case study approach and research methods such as interviews and observations. Students who are in charge of completing their studies will feel burdened by the completion of the final project or thesis. This makes students feel stressed with the many responsibilities they bear. These various problems will make students find the meaning of life.

Keyword: final student, meaning of life, stress, demands

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Sedangkan mahasiswa menurut Knopfemacher adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi kemudian dituntut untuk menyelesaikan studi mereka dalam kurun waktu tertentu (Wahyuni & Setyowati, 2020). Tuntutan akademik yang dinilai sangat berat merupakan salah satu faktor dari penyebab stress (Barseli, dkk., 2017).

Mahasiswa tidak dapat terhindar dari stress yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti tugas kuliah yang harus diselesaikan (Ambarwati, dkk., 2017). Mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stress yang lebih tinggi karena harus mengerjakan tugas mata kuliah dan juga menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir yang dimaksud adalah seperti skripsi dan KTI, tugas tersebut harus diselesaikan karena merupakan suatu kewajiban (Ambarwati, dkk., 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Seto, dkk. pada tahun 2020, menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa dalam penulisan tugas akhir tergolong cukup besar. Stress merupakan

hal yang dapat mengancam homeostasis dan keseimbangan dalam hidup individu (Levani dkk., 2021). Dalam sebuah survei dari lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, dilaporkan bahwa 18% pernah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba bunuh diri dan 8% pernah mencoba bunuh diri setidaknya sekali (Becker, 2018). Berbagai penelitian juga mengungkapkan bahwa tinggi rendahnya stress dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang dicapai tiap individu (Aulia & Panjaitan, 2019).

Mahasiswa akan berusaha menemukan makna hidup seiring dengan perjalanan hidupnya, keberhasilan dalam penemuan makna hidup dapat membuat kehidupan menjadi berharga sehingga akan memunculkan perasaan yang bahagia (Damarhadi dkk., 2020). Mahasiswa dalam kesehariannya mempunyai banyak permasalahan seperti tugas yang banyak dan permasalahan pelik lainnya kemudian menyebabkan mereka kesulitan untuk menemukan makna hidupnya (Damarhadi dkk., 2020). Sesuai dengan penelitian Steger, dkk. (2008), dimana orang-orang yang kurang mempunyai makna dalam hidupnya akan berusaha mencarinya, namun pencarian makna tersebut akan sulit ditemukan dalam hidupnya.

Kebermaknaan hidup sangat penting dimiliki oleh seorang mahasiswa (Hidayat, 2018). Kebermaknaan hidup akan menumbuhkan semangat pada mahasiswa dalam menentukan tujuan hidup dan untuk mencapai kebermaknaan hidup yang mereka impikan yang akan mempengaruhi pola pikir dan pola hidup mahasiswa, yaitu semangat untuk menyelesaikan studi dengan tepat waktu (Prenda & Lachman, 2001). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai macam hal yaitu kompetensi interpersonal dengan beberapa aspeknya seperti kemampuan berinisiatif, kemampuan bersikap terbuka, kemampuan bersifat asertif, kemampuan dalam pemberian dukungan emosional, dan kemampuan dalam mengatasi suatu permasalahan (Rezky, 2012).

Sesuai studi pendahuluan yang dilakukan oleh para peneliti kepada 2 mahasiswa tingkat akhir yang berada pada satu Universitas yang sama namun berbeda fakultas, didapat hasil bahwa pada mahasiswa pertama (O) berusia 21 tahun dari Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat. Berdasarkan hasil wawancara, responden menjelaskan bahwa ia sudah cukup bisa memahami dirinya sesuai persepsi dirinya sendiri. Subjek juga menjelaskan bahwa ia sudah dapat mengenali dan mengerti tentang dirinya sendiri karena sudah merencanakan dan merancang agar bisa mencapai tujuannya dan memiliki keinginan yang pasti untuk diwujudkan. Cara responden untuk mengenali dirinya adalah dengan mengevaluasi dirinya setiap

ia memiliki waktu. Namun, responden juga mengungkapkan bahwa ia tidak memperdulikan ketika dirinya hidup maupun meninggal. dan tidak memperdulikan apakah ia dapat mencapai suatu tujuan atau tidak. Ia mengungkapkan bahwa jika ia tidak mencapai tujuan, ia tidak masalah dan berpikir untuk menjalani hidupnya seperti biasanya. Subjek menganggap bahwa perubahan yang terjadi di dalam dirinya tidak mengubah apapun terhadap orang lain. Subjek juga mengungkapkan bahwa ia memiliki tekad yang cenderung berangkat dari sesuatu yang efisien, bukan yang sudah dirancang teguh dari awal. Cara untuk mewujudkan tekad tersebut adalah dengan mencari jalan termudah untuk mencapainya tanpa mengganggu orang disekitar responden dan tanpa usaha yang maksimal, tetapi tetap mengharapkan hasil yang maksimal.

Lalu pada responden kedua (HS) berusia 21 tahun dari Fakultas Pertanian Universitas Lambung Mangkurat. Berdasarkan hasil wawancara, responden menjelaskan bahwa ia sudah cukup bisa memahami dirinya persepsi dirinya sendiri. Subjek juga berkata bahwa ia mampu mengenali dan mengerti tentang kepribadian dirinya sendiri karena waktu yang sudah dilewati menjadi pengalaman dan peringatan untuk kehidupan responden kedepannya. Subjek mengungkapkan bahwa cara responden untuk mengenali dirinya sendiri yaitu dengan seringnya mengevaluasi diri setelah mendapatkan pelajaran di masa lalu. Kegiatan-kegiatan yang dijalani responden dirasa memiliki dua pengaruh yaitu bisa membawa ke arah positif dan juga ke arah negatif. Namun, saat mengarah ke arah negatif tidak dihiraukan oleh responden. Komitmen kuat juga menjadi cara ketika subjek mencapai sesuatu hal. Subjek merasa ada dukungan tetapi dukungan tersebut dirasakannya secara samar, bentuk dukungan tidak terlihat secara lisan, lebih ke arah waktu dan materi.

Tinjauan Literatur

Kebermaknaan Hidup

Definisi Kebermaknaan Hidup. Kebermaknaan hidup atau hidup bermakna dalam bahasa Inggrisnya yaitu *meaningful life* atau *meaning of life*, merupakan suatu perasaan subjektif yang tentunya berbeda makna setiap orangnya. Maksudnya ketika individu memandang suatu hal dengan penuh makna, ini bisa jadi tidak memiliki makna sama sekali atau memiliki makna yang berbeda bagi individu lainnya. Sehingga hanya bisa dirasakan oleh seorang diri dan individu harus berusaha mencarinya.

Frankl (dalam Bastaman, 1996) menyatakan bahwa setiap makna hidup merupakan persepsi manusia. Setiap manusia bahkan setiap momen ke momen lainnya akan memiliki makna hidup yang berbeda. Karena kehidupan merupakan suatu hal yang nyata, sehingga setiap orang memiliki tujuan masing-masing. Di sana tidak ada pengulangan situasi, meskipun kejadian terulang tetapi momen dan makna yang dirasakan akan berbeda. Dari pernyataan Frankl tersebut, manusia tentunya harus berusaha dan mencari maknanya, karena ini sebagai alasan mengapa seseorang hidup atau bersemangat ketika melakukan suatu hal. Hal yang dimaksud yaitu seperti yang diutarakan oleh Martin E. Seligman yang menyatakan bahwa kehidupan bermakna atau makna hidup yaitu dalam hal melayani sesuatu yang dipercayai.

Aspek-aspek kebermaknaan hidup. Menurut Bastaman (2007) sebagai berikut:

1. Pemahaman diri (*self insight*) adalah peningkatan kesadaran dari seberapa buruk kondisi saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan kearah lebih baik.
2. Makna hidup (*the meaning of life*) adalah nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan yang harus dipenuhi.
3. Pengubahan sikap (*changing attitude*) adalah perubahan dari bersikap negatif menjadi lebih baik dalam menghadapi masalah.
4. Keikatan diri (*self commitment*) adalah komitmen seseorang terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditentukan.
5. Kegiatan terarah (*directed activities*) adalah suatu jalan yang dilakukan secara sengaja dan sadar seperti pengembangan potensi, bakat, kemampuan dan keterampilan positif untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.
6. Dukungan sosial (*social support*) adalah kehadiran seseorang yang akrab, dapat dipercaya, dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

Sedangkan, menurut Frankl (dalam Bastaman, 2007) menjelaskan tiga komponen dalam hidup, sebagai berikut:

1. Kebebasan Berkehendak (*Freedom of Will*), kebebasan ini dimiliki individu untuk menentukan sikap baik terhadap kondisi dirinya sendiri dan lingkungan dalam hidup, serta menentukan hal yang dianggap penting dan baik bagi dirinya yang disertai perasaan tanggung jawab.
2. Kehendak Hidup Bermakna (*Will to Meaning*), keinginan untuk menjadi seseorang yang bermanfaat dan bermartabat bagi diri sendiri, lingkungan bekerja,

masyarakat, dan berharga di mata Tuhan. Kehidupan untuk menemukan kebermaknaan hidup menjadi motivasi utama yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan yang berarti dan berharga dalam hidupnya.

3. Makna Hidup (*The Meaning of Life*), makna hidup menjadi hal yang dianggap penting dan berharga karena memberikan nilai khusus bagi seseorang yang menjadi tujuan dalam hidup. Merasakan kehidupan yang bermakna (*the meaningful life*) akan mempengaruhi perasaan bahagia.

Faktor-faktor Kebermaknaan Hidup. Adapun faktor-faktor kebermaknaan hidup yang dikemukakan oleh Frank (Bastaman, 2007), antara lain:

1. Nilai-nilai kreatif (*creative values*) adalah kemampuan seseorang dalam memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan, melalui komitmen dalam berkarya yang diwujudkan dengan bekerja, mencipta, dan melaksanakan tugas dalam lingkup yang luas dengan bertanggung jawab.
2. Nilai-nilai pengalaman (*experiential values*) adalah hal yang diterima oleh individu dari kehidupannya dengan menemukan kebenaran, keindahan dan kasih sayang, mencoba memahami, meyakini dan menghayati berbagai nilai dalam kehidupan.
3. Nilai-nilai sikap (*attitudinal values*) adalah sikap yang diberikan oleh individu terhadap kondisi-kondisi tragis yang telah terjadi seperti penyakit, penderitaan dan kemalangan, dengan mengambil sikap yang tepat maka akan mendapatkan makna yang berarti.

Sedangkan faktor-faktor kebermaknaan hidup yang dikemukakan oleh Bastaman (1996), yaitu

1. Dukungan sosial yaitu suatu keadaan dimana seseorang mendapat dukungan secara emosional maupun dukungan secara informasi sehingga individu merasa nyaman berada dan menjadi dilingkungan tersebut.
2. Nilai-nilai pengalaman dari apa yang diterima oleh individu dari kehidupan. Misalnya menemukan kebenaran, keindahan dan cinta. Nilai-nilai pengalaman dapat memberikan makna sebanyak nilai-nilai daya cipta. Ada kemungkinan individu untuk memenuhi arti kehidupan dengan mengalami berbagai segi kehidupan secara intensif meskipun individu tersebut tidak melakukan tindakan-tindakan yang produktif (Bastaman, 1996).

Mahasiswa

Definisi Mahasiswa. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan

tinggi, baik di universitas, institut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi. Menurut Hartaji, mahasiswa adalah seseorang yang tengah menimba ilmu atau belajar dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi, yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, hingga universitas. Sementara itu, Siswoyo (2007) juga mengemukakan definisi mahasiswa yakni individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Menurut responden mengenai apa itu mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah berada dalam semester 7 dan 8 atau lebih dan sudah dapat mengambil mata kuliah KKN dan skripsi atau TA. Mahasiswa biasanya dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, serta perencanaannya dalam bertindak. Maka dari itu, berpikir kritis dan bertindak secara cepat serta tepat menjadi sifat yang cepat dan tepat yang sudah melekat pada mahasiswa. Interaksi mahasiswa salah satu faktor untuk membantu mahasiswa dalam menggapai hasil belajar yang lebih optimal. Tidak kalah penting dari materi ajar dan interaksi mahasiswa, lingkungan belajar juga memiliki peranan penting bagi mahasiswa menggapai hasil belajar yang lebih baik.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik pendekatan studi kasus dengan mempertimbangkan pengambilan topik yang didapat dari suatu teori.

Partisipan

Responden dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang merupakan mahasiswa tingkat akhir dari universitas yang sama namun fakultas yang berbeda.

Pengukuran

Metode asesmen yang dilakukan merupakan metode wawancara dan observasi. Metode wawancara yang dipilih merupakan metode wawancara semi terstruktur dan dilakukan melalui *chat* di Whatsapp. Sedangkan untuk metode observasi sendiri dilakukan dengan cara mengamati kegiatan keseharian responden melalui media sosialnya.

Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif berlangsung sejak proses pengambilan data daripada setelah proses pengambilan data. Aktivitas dalam analisis data kualitatif terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap reduksi data, display data, dan kesimpulan atau verifikasi (Umrati & Wijaya, 2020).

1. Reduksi Data

Dalam proses pengambilan data, semua data yang diperoleh perlu dicatat secara rinci dan teliti. Semakin lama proses pengambilan data, semakin banyak, kompleks dan rumit jumlah data yang diperoleh. Oleh karena itu, diperlukan analisis data melalui reduksi data. Reduksi data diartikan sebagai merangkum, memilih hal-hal yang utama, memfokuskan penelitian pada hal-hal yang penting, serta mencari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran secara lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengambilan data selanjutnya, dan mencarinya ketika diperlukan. Reduksi data dapat dilakukan melalui peralatan seperti komputer, notebook, dan sebagainya.

Dalam mereduksi data, peneliti akan dipandu oleh tujuan penelitian yang ingin dicapai. Apabila dalam proses pengambilan data peneliti menemukan sesuatu yang dipandang asing, belum memiliki pola, tidak dikenal, hal tersebut menjadi perhatian peneliti dalam melakukan reduksi data. Reduksi data adalah proses berpikir yang membutuhkan kecerdasan, keeluasaan, dan kedalaman wawasan yang tinggi.

2. *Display Data* (Penyajian Data)

Setelah mereduksi data, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kuantitatif, penyajian data dilakukan melalui tabel, grafik, pictogram, dan sebagainya. Melalui penyajian data tersebut, maka data dapat tersusun dan terorganisasikan dalam pola hubungan secara baik, sehingga lebih mudah dipahami.

Sedangkan dalam penelitian kualitatif, data disajikan dalam bentuk penjelasan singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Menurut Miles dan Huberman, bentuk penyajian data dalam penelitian kualitatif yang paling sering digunakan adalah teks yang bersifat naratif.

Melalui penyajian data, maka akan memudahkan peneliti untuk memahami situasi yang terjadi, dan merencanakan langkah selanjutnya sesuai dengan hal yang telah dipahami tersebut.

3. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dijelaskan masih bersifat sementara, dan akan mengalami perubahan ketika tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung tahap pengambilan data selanjutnya.

Namun, apabila kesimpulan yang dijelaskan didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten selama proses pengambilan data, maka kesimpulan tersebut merupakan kesimpulan yang kredibel. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan ini dapat berupa deskripsi atau gambaran objek yang sebelumnya masih belum jelas, sehingga menjadi lebih jelas setelah diteliti. Kesimpulan ini dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

HASIL DAN DISKUSI

Wawancara dilakukan kepada 2 orang responden yang berinisial B dan C, responden berasal dari program studi dan fakultas yang berbeda-beda sehingga dapat mempermudah peneliti untuk mengetahui perbedaan kebermaknaan hidup yang mereka miliki.

a. Responden 1

Responden 1 berinisial B merupakan mahasiswa program studi Ilmu Pemerintahan, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan melalui chat *WhatsApp*, responden menceritakan bahwa telah mengetahui makna hidup yang ingin dicapainya dengan cukup baik. Hal ini didukung oleh penjelasan responden bahwa ia mengetahui maksud dari memahami diri dengan baik, melalui kelebihan dan kekurangan dalam diri, apa hal yang diperlukan dan tidak diperlukan untuk dilakukan. Responden sendiri mengaku kelebihan yang ia miliki adalah baik dalam *public speaking*, hal yang dilakukannya untuk mengembangkan kelebihan tersebut yaitu mengikuti pemilihan putra putri Lambung Mangkurat, menjadi pembawa acara, moderator. Selain *public speaking*, responden juga mengaku bahwa

kemampuan berinteraksi nya yang baik dalam membangun relasi dengan orang lain. Hal tersebut dibuktikannya dengan mengikuti himpunan dalam kegiatan perkuliahannya. Dalam hal kekurangan, responden mengaku bahwa ia sangat lamban, tidak bisa tepat waktu dengan baik, dan terkadang *overproud* dengan pencapaian yang ia miliki. Responden menjelaskan bahwa ia masih kesulitan untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki, namun ia sudah berusaha untuk mencoba mengatasi permasalahannya yang tidak bisa tepat waktu dengan mempersiapkan waktu yang lebih banyak agar ia bisa tepat waktu.

Selanjutnya, responden menceritakan tujuan hidupnya pada awal masa perkuliahan yaitu lulus studi S1, menikah, dan melanjutkan studi S2. Namun seiring berjalannya waktu, dengan semakin banyaknya pengalaman dan permasalahan yang dihadapinya membuat pandangan responden berubah bahwa menikah bukan tujuan hidup saat ini namun lebih mengutamakan pendidikan dan pekerjaannya terlebih dahulu. Upaya yang dilakukan subjek untuk mencapai tujuan hidupnya yaitu dengan rajin belajar, mengerjakan tugas, selalu berhadir kuliah sehingga akan memberikan hasil IPK yang baik dan tinggi dan akan mempermudah untuk mencari pekerjaan. Responden menjelaskan bahwa manusia pasti berevolusi sehingga akan terus berpikir dan belajar dari pengalaman, seperti ketika SMA memiliki keinginan untuk melanjutkan studi perguruan tinggi sebagai bentuk tujuan hidup yang sudah dicapai sesuai dengan keinginan. Setiap kali mencapai tujuan hidup yang telah dirancang, akan ada hal-hal baru lainnya yang juga ingin dicapai. Tujuan hidup yang telah dicapai oleh responden adalah lulus di perguruan tinggi, keinginan ini bisa tercapai karena upaya yang dimilikinya dengan belajar. Setelah berkuliah, responden memiliki tekad untuk memiliki nilai yang baik dan IPK di atas 3 sehingga ia selalu berusaha untuk mewujudkannya.

Dalam hal perubahan dalam diri, responden mengatakan bahwa ada perubahan dalam dirinya ke arah yang lebih positif. Perubahan ini dalam bentuk menjadi sosok yang lebih pengertian, penyabar, dan bisa memandang sesuatu dari sudut pandang yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh hubungan yang pernah dijalani olehnya sebelumnya, yang membuatnya banyak belajar hal baru seperti hal-hal tertentu yang diinginkannya namun tidak bisa terwujud, responden memaknainya sebagai situasi yang diluar kontrol dirinya. Selain itu,

responden juga menjadi sosok yang lebih bisa mengerti orang lain, lebih dewasa dan bisa menerima situasi yang terjadi dalam hidupnya.

Selanjutnya, hal yang menjadi tekad responden ketika mengambil keputusan dipengaruhi oleh suatu keadaan dan juga resiko yang akan ia tanggung terhadap keputusan tersebut. Dalam hal komitmen, responden menjelaskan bahwa ia pasti telah yakin dan bisa melakukan suatu hal dengan komitmen yang telah dibuatnya. Cara mempertahankan komitmen bagi responden kembali lagi dengan keyakinan yang telah ia buat sebelumnya, sehingga hal ini akan terus memberikan dampak baik baginya agar dapat mencapai tujuan hidup yang telah dirancangnya dengan baik. Salah satu bentuk komitmen yang dimilikinya yaitu harus mendapatkan IPK di atas 3 hingga nanti wisuda.

Dalam hal pengembangan diri, responden pernah mengikuti kegiatan PPLM (Putra Putri Lambung Mangkurat) yang menjadi wadah baginya untuk mengasah kemampuan *public speaking*, membuat wawasannya semakin luas, mendorongnya untuk mempelajari lebih banyak lagi bahasa asing. Selain itu, responden juga tergabung dalam himpunan mahasiswa dengan memanfaatkan potensinya yang baik dalam membangun relasi dengan orang lain. Responden juga pernah mengikuti kegiatan bakti sosial seperti jenguk desa, HIMA mengabdikan yang dilakukan ke desa-desa yang cukup tertinggal seperti sulitnya akses kendaraan bermotor, tingkat pendidikan yang masih rendah. Dampak dari kegiatan tersebut membuat responden menjadi lebih memahami bahwa setiap manusia itu berbeda, membuatnya menjadi lebih bersyukur dengan pencapaian yang dimilikinya.

Dalam hal dukungan, responden mengaku keluarga dan sahabat-sahabatnya menjadi orang-orang yang bisa dipercaya. Ia juga sering mendapatkan dukungan dari orang lain ketika kondisinya sedang kurang baik, ia mendapatkan dukungan berupa ucapan semangat dan menyadari bahwa teman-temannya banyak yang peduli dengan kondisi yang dialaminya. Bentuk dukungan yang diterimanya berupa dukungan emosional, dukungan finansial, dan juga dukungan sosial. Hal ini membuat responden menjadi lebih kuat, dan berpikir lebih positif untuk selalu membahagiakan orang-orang di sekitarnya.

b. Responden 2

Responden 2 berinisial C merupakan mahasiswa program studi Teknik Lingkungan, Fakultas Teknik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan melalui chat *WhatsApp*, responden menceritakan bahwa telah mengetahui makna hidup yang ingin dicapainya dengan cukup baik, namun belum sepenuhnya mencapai hal tersebut. Responden menyatakan bahwa ia cukup mengetahui kelebihan dan kekurangannya serta bagaimana cara untuk meningkatkan kelebihan dan mengatasi kekurangannya.

Responden menyatakan bahwa ia sudah memikirkan tujuan yang akan dicapainya dan mempersiapkannya sedari dini. Responden mengatakan bahwa ia belajar menemukan makna hidup dari orang yang lebih tua atau yang sudah berpengalaman. Menurut responden, makna hidup tidak muncul secara instan, namun melalui waktu-waktu yang telah dilewati. Cara responden dalam memaknai kehidupannya adalah dengan mensyukuri hal yang telah berlalu dan membuang hal-hal yang buruk lalu memperbaikinya. Responden juga mengatakan bahwa ia mencoba hidup dengan selalu berpikir positif dan mensyukuri segala yang diberikan oleh Tuhan.

Dalam hal perubahan sikap, responden mengakui bahwa saat ia beranjak dewasa, ia sudah memahami arti kehidupan dan sudah dapat menentukan arah hidupnya yang tidak bergantung pada orang tua. Perubahan yang responden rasakan tersebut dipengaruhi oleh dorongan orang tua yang menginginkan anaknya untuk selalu positif, hal lain yang mempengaruhi responden adalah belajar. Responden mengakui banyak belajar dari bangku pendidikan, pengalaman, dan lingkungan.

Pada hal keikatan diri, responden mengatakan bahwa saat ia mengambil keputusan, ia harus memikirkan tekadnya secara baik dan memikirkan resiko yang akan ia tanggung. Responden juga menyatakan bahwa ia memiliki komitmen pada suatu tujuan dan menentukan komitmen tersebut dengan cara observasi melalui melihat potensi diri dan kemampuannya. Dinyatakan bahwa responden mempertahankan komitmennya dengan cara percaya diri atas kemampuan yang ia miliki. Responden menyatakan bahwa ia mencapai tujuan dengan cara belajar dan mencoba memahami komitmen tujuan yang kita ambil dan terus melakukan pembelajaran sampai mana tujuan kita dapat akan dicapai.

Dalam hal kegiatan terarah, responden menyatakan bahwa ia sudah mengetahui potensi dan bakat yang ia miliki dan ia juga terus belajar dengan bakat tersebut. Responden menyatakan bahwa ia mengembangkan bakatnya dengan cara terus belajar dengan potensi yang ia miliki dan juga melakukan potensi tersebut dengan baik sehingga potensinya dapat berkembang. Responden menyatakan bahwa ia pernah mengikuti kegiatan pengembangan diri yang diadakan oleh himpunan mahasiswa program studi teknik lingkungan berupa *public speaking*. Responden juga menyatakan bahwa ia pernah mengikuti kegiatan volunteer berupa *World Clean Up Day* (WCD).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan responden berjumlah 2 orang mahasiswa tingkat akhir di universitas yang sama namun fakultas yang berbeda. Responden pertama merupakan mahasiswa fakultas ilmu sipil dan responden kedua merupakan mahasiswa fakultas teknik. Didapatkan hasil bahwa kedua responden sudah cukup dapat menemukan kebermanaknaan hidup dalam dirinya. Hal tersebut dapat dilihat ketika para responden menyatakan bahwa mereka sudah mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam diri mereka dan mengusahakan yang terbaik untuk meningkatkan kelebihan dan mengevaluasi kekurangan mereka. Kedua responden juga sudah cukup tahu minat dan bakat mereka dan berusaha untuk terus menggalinya.

Hasil observasi yang didapatkan juga menunjukkan bahwa kedua responden mengerjakan kegiatan yang mereka sukai dan sesuai dengan *passion* mereka. Hal ini terlihat saat kedua responden mengunggah kegiatan yang mereka sukai di sosial media pribadi milik mereka. Kedua responden juga terlihat dapat menyeimbangkan kesibukan kuliah mereka dengan kegiatan yang mereka sukai.

Berdasarkan dari kedua hasil asesmen ini, maka dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan memiliki hasil bahwa kedua responden sudah cukup mengetahui kebermanaknaan hidup dalam dirinya sebagai mahasiswa tingkat akhir. Kedua responden juga dapat menjalani kehidupan perkuliahan mereka dengan cukup baik dan tidak mengesampingkan kegiatan-kegiatan yang mereka sukai karena kegiatan tersebut berdampak positif untuk mereka.

KESIMPULAN

Mahasiswa yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi tertentu dituntut untuk dapat menyelesaikan studi mereka dalam kurun waktu tertentu. Kebermaknaan hidup adalah bagaimana persepsi, kepercayaan dan pemahaman seseorang terhadap hidupnya, aktivitas, dan nilai-nilai yang dianggap penting oleh seseorang. Berdasarkan hasil asesmen yang sudah didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki hasil bahwa kedua responden sudah cukup mengetahui kebermaknaan hidup dalam dirinya sebagai mahasiswa tingkat akhir. Kedua responden juga dapat menjalani kehidupan perkuliahan mereka dengan cukup baik dan tidak mengesampingkan kegiatan-kegiatan yang mereka sukai karena kegiatan tersebut berdampak positif untuk mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyusunannya, paper ini sudah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu Emma Yuniarramah, S.Psi., M. A., selaku dosen pembimbing yang sudah membantu mengarahkan dan memberikan pengetahuan serta wawasan dalam proses penyusunan paper ini. Serta Pihak-pihak yang terkait selama proses pengambilan data untuk keperluan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bastaman. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menentukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). KEBERMAKNAAN HIDUP PADA MAHASISWA RANTAU DI INDONESIA. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 110-117.

- Hidayat, V. (2019). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141-152.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2021). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Proceeding Umsurabaya*.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16(2), 206–216. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.2.206>
- Rezky, R. R. (2012). Hubungan Antara Kompetensi Interpersonal dengan Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Unika Soegijapranata. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B.A., Lorentz, D. 2008. Understanding the Search for Meaning in Life : Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*. Vol. 76, No. 2 (199- 228).
- Umrati, & Wijaya, H. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan KTI ditengah wabah COVID 19 dan sistem lockdown yang diberlakukan di kampus akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12), 1-14.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

No	Aspek	Pertanyaan
1	Pemahaman diri (<i>self insight</i>) meningkatnya kesadaran individu terhadap buruknya kondisi saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik. Pemahaman diri yang objektif akan membuat individu memahami dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangan diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut pandangan kamu bagaimana maksud dari pemahaman diri? 2. Apakah kamu mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki? 3. Bagaimana caramu mengembangkan

-
- yang dimiliki.
- 2 Makna hidup (*the meaning of life*) nilai-nilai penting dan berarti dalam kehidupan yang berfungsi sebagai tujuan yang harus dipenuhi.
- 3 Perubahan sikap (*changing attitude*) perubahan dari awalnya bersikap negatif
- kelebihan yang kamu miliki?
4. Bagaimana kamu mengatasi kekurangan yang kamu miliki?
 5. Apakah kamu sudah bisa memahami diri dengan baik?
1. Menurut pandangan kamu, apakah maksud dari makna hidup?
 2. Apakah kamu memiliki suatu tujuan yang ingin dicapai?
 3. Bagaimana upayamu untuk mencapai tujuan tersebut?
 4. Apakah kamu pernah memikirkan makna hidup yang ingin kamu capai?
 5. Apakah kamu sudah menemukan makna hidupmu sekarang?
 6. Bagaimana caramu dalam menemukan makna hidup tersebut?
 7. Bagaimana caramu dalam memaknai kehidupan yang telah dijalani hingga saat ini?
1. Apakah kamu pernah merasakan perubahan

dan tidak tepat menjadi mampu bersikap baik dan lebih tepat dalam menghadapi masalah.

4 Keikatan diri (*self commitment*) komitmen individu terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditentukan.

5 Kegiatan terarah (*directed activities*) upaya yang dilakukan secara sengaja dan sadar berupa pengembangan potensi, bakat, dan kemampuan dan

dalam dirimu?

2. Apakah perubahan tersebut ke arah yang positif atau sebaliknya?

3. Bagaimana bentuk perubahan yang kamu alami tersebut?

4. Apakah yang mempengaruhi terjadinya perubahan dalam hidupmu?

1. Bagaimana tekadmu saat kamu mengambil keputusan?

2. Apakah kamu memiliki komitmen ketika melakukan sesuatu?

3. Bagaimana caramu menentukan komitmen tersebut hingga kamu rasa sudah tepat?

4. Bagaimana caramu dalam mempertahankan komitmen tersebut?

5. Bagaimana bentuk komitmen yang kamu miliki ketika ingin mencapai suatu tujuan?

1. Apakah kamu mengetahui potensi dan bakat yang kamu miliki?

2. Bagaimana caramu dalam

keterampilan positif untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.

mengembangkan bakat dan potensi tersebut?

3. Apakah kamu pernah mengikuti kegiatan pengembangan diri?
4. Kegiatan apakah yang kamu ikuti tersebut?
5. Apakah kamu pernah mengikuti kegiatan bakti sosial atau volunteer?
6. Bagaimana dampak yang kamu dapatkan setelah mengikuti kegiatan tersebut?
7. Apakah kegiatan tersebut merubah sudut pandangmu ke arah yang lebih positif?

6 Dukungan sosial (*social support*) hadirnya seseorang yang dapat dipercaya, akrab, dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat dibutuhkan.

1. Apakah kamu memiliki seseorang yang dapat dipercaya?
2. Apakah kamu pernah mendapatkan dukungan dari orang lain?
3. Bagaimana bentuk dukungan yang kamu terima?
4. Apakah dukungan tersebut berdampak bagi dirimu?

Lampiran 2. Panduan Observasi

No.	Aspek	Ya	Tidak	Perilaku
1.	Pemahaman diri (<i>self insight</i>) meningkatnya kesadaran individu terhadap buruknya kondisi saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik. Pemahaman diri yang objektif akan membuat individu memahami dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangan diri yang dimiliki.			
2.	Makna hidup (<i>the meaning of life</i>) nilai-nilai penting dan berarti dalam kehidupan yang berfungsi sebagai tujuan yang harus dipenuhi.			
3.	Pengubahan sikap (<i>changing attitude</i>) perubahan dari awalnya bersikap negatif dan tidak tepat menjadi mampu bersikap baik dan lebih tepat dalam menghadapi masalah.			
4.	Keikatan diri (<i>self commitment</i>) komitmen individu terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditentukan.			
5.	Kegiatan terarah (<i>directed activities</i>) upaya yang dilakukan secara sengaja dan sadar berupa pengembangan potensi, bakat, dan kemampuan dan keterampilan positif untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.			
6.	Dukungan sosial (<i>social support</i>) hadirnya seseorang yang dapat dipercaya, akrab, dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat dibutuhkan.			

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SINGLE MOTHER
DI WILAYAH KALIMANTAN SELATAN; PRE-STUDY**

Winie Angraina^{1*}, Inka Larasaty², Frits Hendrik Lala³, Iffa Naffiatun Nisa⁴, dan Noor Aulia⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email: winnia88@gmail.com

Abstrak

Pada masa dewasa banyak hal yang harus dihadapi untuk terus bisa terus mengembangkan diri dan mencapai kesejahteraan. Berada dalam kondisi dan keadaan yang mampu untuk berdamai dengan diri sendiri dan dapat menerima masa lalunya sehingga dapat dikatakan individu mencapai *Psychological Well-being* (PWB). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *Psychological Well-being* yang terdiri dari beberapa dimensi, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Psychological Well-Being* (PWB) serta rancangan intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* (PWB) pada *single mother* atau ibu tunggal di wilayah Kalimantan Selatan. Karakteristik dari sampel penelitian kali ini adalah *single mother* pada masa dewasa awal untuk mengetahui gambaran *Psychological Well-Being* mereka dengan pengambilan data secara kualitatif secara *purposive sampling*. Kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini secara teoritis adalah dengan dilakukannya intervensi tersebut maka *single mother* memiliki peningkatan dalam *Psychological Well-Being* (PWB)-nya. *Single mother* merasakan pengembangan diri hingga mampu memenuhi kebutuhan akan dirinya.

Kata kunci: *psychological well-being* (PWB), *single mother*

Abstract

In adulthood, there are many things that must be faced in order to continue to develop themselves and achieve prosperity. Being in conditions and circumstances that are able to make peace with themselves and can accept their past so that it can be said that individuals achieve *Psychological Well-Being* (PWB). This study was conducted

to determine Psychological Well-being which consists of several dimensions, namely self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, and life goals. This study aims to determine the description of Psychological Well-Being (PWB) and the design of interventions that can be carried out to improve Psychological Well-Being (PWB) in single mothers in the South Kalimantan region. The characteristics of the sample in this study are single mothers in early adulthood to find out their Psychological Well-Being description by collecting qualitative data using purposive sampling. The conclusion and implication of this research theoretically is that with the intervention, single mothers will have an increase in their Psychological Well-Being (PWB). Single mothers will be able to feel self-development so that they are able to meet their needs for themselves.

Keyword: psychological well-being (PWB), single mother

PENDAHULUAN

Ibu yang mendidik atau menjaga anaknya tanpa bantuan orang lain termasuk pasangan atau suaminya merupakan kondisi yang dirasakan oleh seorang *single mother* atau dapat disebut sebagai ibu tunggal. Definisi ini disebutkan apabila seorang wanita yang telah memiliki anak tetapi ditinggal oleh pasangannya atau suaminya dikarenakan meninggal, bercerai, atau ditinggal dalam jangka waktu yang lama (Iganingrat & Eva, 2021). Kondisi ini sangatlah berat dalam satu keluarga karena hadirnya peran lain yang harus diemban oleh ibu tunggal. Peran tersebut mencakup ibu rumah tangga, mengasuh anak, mendidik anak, membesarkan anak, dan peran seorang ayah yaitu mencakup menjadi kepala keluarga juga mencari nafkah untuk keluarga. Oleh sebab itu, berperan menjadi orang tua tunggal bukanlah hal yang mudah karena harus menjalani kehidupan sehari-hari sendiri tanpa adanya pasangan hidup. Kondisi psikologis yang biasanya terdapat pada ibu tunggal, yaitu meliputi sedih atas rasa kehilangan, beban kerja (ekonomi), beban hidup, beban mengurus anak, dan kurang mendapat dukungan keluarga yang berujung pada kelelahan secara emosional. Perubahan yang dialami oleh ibu tunggal seperti ketidakstabilan emosi tentu akan berpengaruh pada pola pengasuhan anak. Di satu sisi ibu tunggal harus mampu mengatasi masalah dalam dirinya akan tetapi di satu sisi ia juga harus mengatasi masalah yang mungkin dihadapi oleh anak. Hal-hal inilah yang juga berpengaruh besar pada kesejahteraan psikologis dari ibu tunggal (Ahsyari, 2014).

Pada penelitian dilakukan oleh (Muarifah, dkk., 2019) ditemukan dukungan sosial berkontribusi sebesar 52.3% untuk menyokong *subjective well-being* sedangkan 47.7% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung memunculkan perilaku tidak sehat seperti konsumsi alkohol, gangguan tidur, dan kelelahan emosional. *Psychological well-being* atau disebut juga kesejahteraan psikologi merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Saat perasaan sedang berada di kondisi mental yang negatif sampai kembali lagi ke kondisi mental yang positif. Seseorang dikatakan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi, yaitu pada saat mampu memenuhi semua dimensi yang ada di dalam *psychological well-being*, apabila terdapat salah satu dimensi tidak terpenuhi maka dapat dikatakan tingkat *psychological well-being* yang rendah. Dimensi *Psychological well-being* meliputi, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi. Faktor-faktor yang berpengaruh pada tinggi rendahnya *psychological well-being* diantaranya usia, jenis kelamin, pendidikan, dan tingkat sosio ekonomi dan budaya (Maulani & Wangi, 2017).

Oleh karena itu kami tertarik untuk melakukan asesmen dan membuat rancangan intervensi mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal di Kalimantan Selatan. Berdasarkan pemaparan diatas, kami membuat penelitian yang berjudul "*Psychological Well-Being pada Single Mother di Wilayah Kalimantan Selatan; Pre-Study*".

Tinjauan Literatur

Psychological Well-Being

Psychological well-being adalah suatu keadaan yang dialami individu dengan mampu untuk berdamai dengan diri sendiri dan dapat menerima keadaan masa lalunya dalam proses mengembangkan diri untuk mencapai kesejahteraan. Terdapat enam dimensi *psychological well-being*, diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Penerimaan diri adalah evaluasi positif terhadap diri sendiri dan masa lalu; Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan individu untuk mempertahankan kualitas hubungan dengan rasa percaya, stabil dan intim; otonomi adalah kemampuan individu untuk mempertahankan kemandiriannya pada konteks dan situasi yang berbeda; penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk mengelola kehidupan di sekitarnya secara efektif; pertumbuhan pribadi adalah

kapasitas individu untuk berkembang dan mengembangkan diri; tujuan hidup adalah kapasitas individu untuk menentukan dan menetapkan tujuan serta mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan (Ryff & Keyes, 1995)

Single Mother

Single mother merupakan seorang ibu tunggal yang bertanggung jawab untuk mengurus urusan rumah tangga sendiri sebagai akibat dari adanya perceraian atau kematian pasangan hidup, sehingga hal ini menyebabkan *single mother* harus menjalankan peran ganda sebagai ayah dan ibu bagi anak-anaknya (Sari, dkk., 2019). Berperan menjadi orang tua tunggal bukanlah hal yang mudah, karena harus menjalani kehidupan sehari-hari sendiri tanpa adanya pasangan hidup. Kondisi psikologis yang biasanya terdapat pada ibu tunggal, yaitu meliputi sedih atas rasa kehilangan, beban kerja (ekonomi), beban hidup, beban mengurus anak, dan kurang mendapat dukungan keluarga yang berujung pada kelelahan secara emosional. Perubahan yang dialami oleh ibu tunggal seperti ketidakstabilan emosi tentu akan berpengaruh pada pola pengasuhan anak. Di satu sisi ibu tunggal harus mampu mengatasi masalah dalam dirinya akan tetapi di satu sisi ia juga harus mengatasi masalah yang mungkin dihadapi oleh anak. Hal-hal inilah yang juga berpengaruh besar pada kesejahteraan psikologis dari ibu tunggal (Ahsyari, 2014). Wahyu, dkk. (2019) menyebutkan beberapa penyebab seorang perempuan dapat menjadi *single mother* adalah kematian pasangan, perceraian hingga kelahiran anak yang tidak diinginkan.

Dalam penelitian Afiffatunnisa dan Sundari (2021) menemukan bahwa *single mother* dengan tingkat *Psychological Well-Being* tinggi pada umumnya telah mampu untuk menerima dirinya dalam segala aspek kehidupannya, baik saat ini maupun masa lalunya. *Single mother* dengan *Psychological Well-Being* yang tinggi secara umum sudah melewati 5 tahun perceraian sehingga mereka sudah mampu untuk menyesuaikan diri dengan segala proses yang dialaminya. Sedangkan pada *single mother* yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah, merasa bahwa masa lalu mereka merupakan hal yang buruk yang membuat mereka sampai kepada keadaan saat ini, sehingga mereka sering merasa marah ataupun kesal apabila memikirkan kehidupan masa lalunya dan kehidupan saat ini yang tidak memuaskan bagi mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode kuantitatif untuk *screening* partisipan. Metode kualitatif berupa observasi dan wawancara secara langsung (*luring*) kepada subjek yang bertujuan untuk mendapatkan rincian kompleks tentang fenomena yang sulit diungkapkan dalam metode penelitian kuantitatif. Sedangkan metode kuantitatif digunakan untuk menunjukkan bahwa apa yang diteliti relevan dengan penelitian sebelumnya dan menginterpretasikan hasil percobaan. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data atau memperoleh subjek yaitu dengan teknik *purposive sampling*

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan *single mother* dengan kriteria berusia 18-40 tahun berdomisili di Provinsi Kalimantan Selatan.

Pengukuran

Pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang digunakan oleh Kartikasari dan Karyani (2014). Skala ini memiliki nilai reliabilitas yang cukup tinggi, yaitu sebesar 0,862 dan terdiri dari 23 aitem. Skala ini menggunakan model skala *Likert* dengan pilihan respon 1-6 untuk aitem *favorable*, yakni Sangat Tidak Setuju dengan skor 1, Tidak Setuju dengan skor 2, Agak Tidak Setuju dengan skor 3, Agak Setuju dengan skor 4, Setuju dengan skor 5, dan Sangat Setuju dengan skor 6. Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, yakni Sangat Tidak Setuju dengan skor 6, Tidak Setuju dengan skor 5, Agak Tidak Setuju dengan skor 4, Agak Setuju dengan skor 3, Setuju dengan skor 2, dan Sangat Setuju dengan skor 1.

Teknik Analisis data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yang dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang telah didapatkan melalui skala dibuat kategorisasi yaitu skor rendah, skor sedang, dan skor tinggi terkait subjek yang diteliti dengan menggunakan SPSS. Kategorisasi dilakukan dengan statistik deskriptif dari distribusi data skor kelompok yang meliputi banyaknya subjek, *mean*, standar deviasi, *varians*, skor minimum, dan skor maksimum. Deskripsi data yang dihasilkan akan memberikan gambaran mengenai distribusi skor skala pada kelompok subjek yang diteliti. Kemudian pada data kualitatif, analisis data menggunakan model interaktif yang memiliki 3 komponen, yaitu reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL

Hasil penelitian terbagi menjadi 2, yakni hasil *screening* kuesioner *online* dan hasil wawancara. Pada hasil *screening* kuesioner *online* menjelaskan mengenai tingkatan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal atau *single mother* di Kota Banjarbaru. Partisipan pada pengisian kuesioner *online* pada penelitian ini berjumlah 9 orang. Namun, data 1 orang dikeluarkan dalam analisis data karena tidak memenuhi kriteria, sehingga partisipan akhir dalam data *screening* penelitian ini berjumlah 8 orang dengan usia rata-rata 25,875 tahun. Gambaran umum data terkait variabel penelitian dapat diketahui dengan cara menggunakan deskripsi data penelitian. Data penelitian yang telah didapatkan melalui skoring, selanjutnya skor-skor yang telah didapatkan tersebut dilakukan analisis deskriptif. Berikut merupakan tabel kategorisasi data PWB pada partisipan adalah sebagai berikut.

Tabel 1

Kategorisasi Data Variabel Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis)

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Psychological Well-Being</i>	$X < 53,67$	Rendah	0	0
(Kesejahteraan Psikologis)	$53,67 \leq X \leq 107,3$	Sedang	8	100
	$107,3 \leq X$	Tinggi	0	0

Berdasarkan hasil kategori pada tabel 1 di atas, dapat diketahui keseluruhan partisipan yakni 8 orang (100%) termasuk dalam kategori PWB sedang, tidak ada yang memiliki PWB rendah maupun tinggi.

Wawancara dilakukan pada 1 subjek. Subjek ini memiliki skor PWB sebesar 102 (sedang), berusia 32 tahun, tinggal di Banjarbaru, bekerja sebagai *personal coach*, memiliki 1 orang anak yang berusia 6,5 tahun, dan berstatus sebagai ibu tunggal selama 4 tahun. Wawancara dilakukan menggunakan dengan semi-terstruktur yang menggunakan panduan wawancara. Hasil wawancara dijabarkan melalui 6 dimensi *psychological well-being*, yakni otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan hubungan positif dengan orang lain.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada dimensi (1) Otonomi, subjek memiliki sifat kemandirian yang cukup besar. Ia menetapkan keputusan hidupnya dengan mampu untuk mengambil keputusan sendiri dan juga bersama keluarganya yang berperan dalam pendampingan. Subjek merasa bahwa dirinya masih mampu memantapkan diri untuk mengambil keputusan dan juga dipertimbangkan berdasarkan berbagai pertimbangan dari hal lainnya baik berupa konseling dengan psikolog, maupun juga berdasarkan keputusan bersama. Pada dimensi (2) Penerimaan Diri, subjek merasa dirinya lebih baik setelah bercerai. Ia merasa lebih bahagia dibandingkan yang dahulu. Namun, ada masanya ia merasa sedih ataupun masih merasakan trauma. Selanjutnya pada dimensi (3) Hubungan Positif dengan Orang Lain, subjek menyatakan bahwa ia masih berhubungan baik dengan mantan suami agar hubungan erat mereka dengan anak tetap terjaga. Ia juga berhubungan baik dengan keluarga, dan bertemu setiap hari baik dengan teman maupun pelanggan dari usahanya. Lalu, pada dimensi (4) Penguasaan Lingkungan, subjek D telah mandiri secara finansial sejak masih berstatus sebagai suami-istri, bahkan hingga sekarang saat menjadi ibu tunggal. Hanya saja tanggung jawab terhadap anak ketika awal perceraian agak berat untuk memenuhi peran ibu dan ayah secara sekaligus. Dimensi (5) pertumbuhan pribadi pada subjek menunjukkan bahwa subjek merasa bahwa pengembangan diri sangat penting dan sejalan dengan profesi yang diembannya sekarang. Subjek merasa bahwa dirinya memiliki lebih banyak waktu untuk mengikuti program *training* pengembangan diri dan juga olahraga jika dibandingkan dengan profesi sebelumnya yakni sebagai *nurses* atau perawat. Subjek D sering mengikuti pelatihan karena tempat kerjanya yang sekarang juga memberikan kesempatan *training*. Terakhir, dimensi (6) tujuan hidup, menunjukkan bahwa subjek D memiliki berbagai tujuan hidup yang mana harapannya menjadi orang sukses, kaya, mampu menghidupi anak, dan hidup lebih baik.

DISKUSI

Penelitian pertama dilakukan pada subjek "D" seorang *personal coach* yang telah menjadi *single mother* selama 4 (empat) tahun dengan menggunakan alat ukur *Psychological Well-Being* (PWB) sebagai panduan (*guide*) wawancara. Pengukuran yang telah dilakukan secara kuantitatif kemudian direkonstruksi menjadi penelitian kualitatif. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa terdapat 6 dimensi kesejahteraan psikologis, yakni otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup,

pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan hubungan positif dengan orang lain. Pada subjek D memiliki nilai PWB dalam kategori sedang. Subjek D merupakan *single mother* setelah mengalami perceraian. Dimensi pertama adalah penerimaan diri yang menggambarkan evaluasi positif terhadap diri sendiri dan masa lalunya, harga diri (*self-esteem*), serta kesadaran seseorang terhadap kekuatan dan kelemahannya. Pada dimensi penerimaan diri, subjek D merasa bahwa dirinya lebih baik setelah mengalami proses perceraian. Proses yang dirasakan ketika menghadapi perceraian terdapat fase *down*, memiliki beberapa tekanan di masa lalu, dan memilih untuk menjadi *single parent* dibandingkan untuk memulai pasangan baru. Subjek melakukan beberapa tindakan seperti konsultasi ke psikologi dan spiritual untuk menghadapi fase-fase awal tersebut. Subjek menyebutkan bahwa anak merupakan alasan terkuat untuk bisa bertahan dan beradaptasi. Subjek D cenderung tidak terjebak dengan masa lalu dan memilih untuk tetap produktif dan bertemu orang-orang baru. Namun, ada beberapa kesempatan di mana ada kegiatan yang memerlukan kehadiran orang tua lengkap yang tidak bisa dilakukan oleh subjek.

Dimensi kedua yakni hubungan positif dengan orang lain, aspek ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan kualitas hubungan dengan rasa percaya, stabil, dan intim. Pada awal proses perceraian subjek menutup diri dan memilih pindah dari Surabaya menuju Banjarmasin untuk memulai kehidupan baru. Subjek memulai relasi baru dengan orang-orang baru di mana mereka mengetahui status pernikahan subjek setelah selang waktu 2 tahun. Subjek D memilih untuk pindah kembali ke Kalimantan Selatan karena ada pihak keluarga inti yang berdomisili di Kalimantan Selatan. Sejauh ini, keluarga memaklumi keputusan subjek dan mantan pasangan untuk berpisah.

Dimensi ketiga merupakan otonomi yang melingkupi kemampuan individu untuk mempertahankan kemandiriannya pada konteks dan situasi yang berbeda dengan penentuan, kemandirian, dan kewenangan pribadinya sendiri. Subjek merasakan bahwa dirinya masih mampu untuk mengambil keputusan dan keluarga berperan dalam pendampingan. Subjek merasa bahwa dirinya masih mampu memantapkan diri untuk mengambil keputusan berdasarkan berbagai pertimbangan tentang masa depan anak dan hasil konseling dengan psikolog antara subjek dan mantan pasangannya.

Dimensi keempat merupakan penguasaan lingkungan yang melingkupi kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupan dan dunia sekitar secara efektif,

seperti mengontrol tanggung jawab secara efisien. Subjek memiliki rutinitas yang cukup padat dalam sehari hingga sepekan mulai dari *personal coaching* sampai *quality time* bersama anak. Subjek D telah mandiri secara finansial selama masih berstatus sebagai suami-istri, hanya saja tanggung jawab terhadap anak ketika awal perceraian agak berat untuk memenuhi peran ibu dan ayah secara sekaligus. Namun, subjek memaparkan bahwa dirinya masih menjalin relasi baik dengan mantan suaminya.

Dimensi kelima, yakni pertumbuhan pribadi mencakup kapasitas individu untuk berkembang, mengembangkan potensi mereka, dan melanjutkan untuk bertumbuh. Subjek D menjelaskan bahwa pengembangan diri sangat penting dan sejalan dengan profesi yang diembannya sekarang. Subjek D merasa bahwa dirinya memiliki lebih banyak waktu untuk mengikuti program *training* pengembangan diri jika dibandingkan dengan profesi sebelumnya. Subjek D sering mengikuti pelatihan karena tempat kerjanya yang sekarang juga memberikan kesempatan *training*.

Dimensi keenam merupakan tujuan hidup di mana individu berkapasitas untuk menentukan tujuan, menetapkan tujuan, mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan, dan memberikan tujuan pada kehidupan. Tujuan hidup dari subjek D sejauh ini adalah harapannya menjadi orang sukses, kaya, mampu menghidupi anak, dan hidup lebih baik.

KESIMPULAN

Psychological well-being menurut Ryff dan Keyes (1995) adalah suatu keadaan yang dialami individu dengan mampu untuk berdamai dengan diri sendiri dan dapat menerima keadaan masa lalunya dalam proses mengembangkan diri untuk mencapai kesejahteraan. Terdapat enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff dan Keyes (1995), diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. *Psychological Well-Being* (PWB) pada ibu tunggal di Banjarbaru dengan sampel penelitian pada kuesioner *screening* pada 8 orang menunjukkan bahwa seluruh subjek memiliki tingkat PWB yang sedang. Salah satu partisipan pengisian kuesioner *online* diambil sebagai subjek penelitian untuk wawancara dengan *guide* wawancara semi-terstruktur. Subjek yang memiliki skor 102 dengan kategori sedang menunjukkan bahwa ia memiliki penerimaan diri yang cukup baik terhadap masa lalunya, dan juga otonomi yang baik dengan pengambilan keputusan yang

berdasarkan dirinya sendiri dan juga pertimbangan orang lain sebagai sumber referensinya dalam memutuskan keputusan hidupnya, subjek telah mandiri secara finansial. Namun, terkadang masih kesulitan dalam berperan sebagai ibu-ayah, subjek banyak mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kualitas dirinya, dan juga subjek memiliki tujuan hidup yakni menjadi orang sukses, kaya, mampu menghidupi anak, dan hidup lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada subjek penelitian kami yang sudah berkenan mengikuti rangkaian penelitian sampai akhir dan juga terima kasih kepada ibu Rahmi Fauzia, M. Psi., Psikolog yang telah membimbing kami dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffatunnisa, N., & Sundari, A. R. (2021, June). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 52-64).
- Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>
- Dwi Kartikasari, N., & Karyani, U. (2014). *Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes mellitus tipe 2* (Doctoral dissertation, Universitas muhammadiyah Surakarta).
- Iganingrat, A., & Eva, N. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Tunggal: Sebuah Literature Review. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 444-451).
- Maulani, T. D., & Wangi, E. N. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being Pada Ibu Tunggal Usia Dewasa Madya di Komunitas Mayang Arum Bandung. *Prosiding Psikologi*, 322-327.
- Muarifah, A., Widyastuti, D. A., & Fajarwati, I. (2019). The effect of social support on single mothers' subjective well-being and its implication for counseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 143-149.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns*, 4(3), 76-82. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Wahyu, D., Lestari, P., & Psikologi, J. (2019). Acta Psychologia Subjective Well-Being pada Ibu Tunggal Dewasa Awal yang Bercerai. In *Acta Psychologia* (Vol. 1, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

No.	Dimensi PWB	Pengertian Dimensi	Pertanyaan
1.	Penerimaan Diri	Evaluasi positif terhadap diri sendiri dan masa lalunya, harga diri (self-esteem), kesadaran seseorang terhadap kekuatan dan kelemahannya.	<p>a. Bagaimana menurut Anda mengenai diri Anda yang sekarang dan masa lalu?</p> <p>b. Bagaimana cara Anda untuk menerima keadaan diri?</p> <p>c. Apa kelemahan dan kekuatan pada diri Anda?</p>
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	Kemampuan seseorang untuk mempertahankan kualitas hubungan dengan rasa percaya, stabil, dan intim.	<p>a. Bagaimana hubungan Anda dengan orang sekitar?</p> <p>b. Bagaimana cara Anda mempertahankan kedekatan dengan orang sekitar?</p>

- | | | | |
|----|-----------------------|--|--|
| 3. | Otonomi | Kemampuan individu untuk mempertahankan kemandiriannya pada konteks dan situasi yang berbeda dengan penentuan, kemandirian, dan kewenangan pribadinya sendiri. | a. Bagaimana cara Anda untuk mengambil keputusan?
b. Sejauh mana Anda dan orang lain menentukan keputusan penting dalam hidup Anda? |
| 4. | Penguasaan Lingkungan | Kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupan dan dunia sekitar secara efektif, seperti mengontrol tanggung jawab kehidupan sehari-hari dengan efisien. | a. Bagaimana cara Anda mengelola kehidupan sehari-hari?
b. Bagaimana Anda mengontrol tanggung jawab Anda? |
| 5. | Pertumbuhan Pribadi | Kapasitas individu untuk berkembang, mengembangkan potensi mereka, dan melanjutkan untuk bertumbuh. | a. Seberapa penting bagi Anda untuk belajar dan berkembang?
b. Bagaimana cara Anda untuk berkembang dalam mengembangkan potensi Anda? |

6. Tujuan Hidup Kapasitas individu untuk menentukan tujuan, menetapkan tujuan, mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan, dan memberikan tujuan pada kehidupan.
- a. Apa yang menjadi tujuan dalam hidup Anda?
 - b. Bagaimana cara Anda mempertahankan tujuan hidup?
 - c. Bagaimana cara Anda untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut?
-

Lampiran 2. Panduan Observasi

PANDUAN OBSERVASI

Posisi tubuh

Ekspresi Wajah

Nada Bicara

Kebersihan tubuh

Cara berkomunikasi dengan orang lain

OBSERVASI CATATAN LAPANGAN

Subjek/Penelitian

Tanggal Observasi:

Waktu:

Hasil Observasi

Peneliti:

Hasil Observasi

GAMBARAN PERILAKU MINIMALISME PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA BANJARBARU

Yesica Yessaya D.I^{1*}, Jeniffer Joi Tanaputra², Muhammad Suhaily³, Retno
Aprilianti⁴, dan Risky Nuer Vitasari⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A.Yani Km. 36,00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Email : 1710914320090@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Menjalani hidup sebebas-bebasnya demi memenuhi hawa nafsu yang tanpa batas adalah sebuah hal yang menyenangkan dan dianggap benar bagi beberapa orang. Didukung dengan teknologi dan pengetahuan yang semakin maju, akses untuk mendapatkan berbagai kebutuhan manusia menjadi semakin mudah dan cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana dinamika dan penerapan minimalisme pada gaya hidup pada wanita dewasa awal yang tinggal di kota Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode campuran yaitu kuantitatif dan juga kualitatif. Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui proses wawancara, observasi, dan penyebaran kuesioner berupa pernyataan berdasarkan *Minimalism Scale*. Subjek pada penelitian ini adalah wanita dewasa dengan penentuan subjek menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, secara teoritis, implikasi dari penelitian ini adalah menambah pengetahuan baru seputar minimalisme pada wanita dewasa awal, sedangkan secara praktik, implikasi penelitian ini adalah meningkatkan sekaligus melihat gambaran perilaku minimalisme pada wanita dewasa awal.

Kata kunci: Gaya Hidup, Perilaku Minimalisme, Dewasa Awal, *Purposive Sampling*

Abstract

Living life as freely as possible to fulfill unlimited desires is a pleasant thing and is considered right for some people. Supported by increasingly advanced technology and knowledge, access to various human needs is becoming easier and faster. The purpose of this study is to describe the dynamics and implications of minimalism in early adulthood women's lifestyle who live in Banjarbaru city. This research uses mixed methods, namely quantitative and qualitative. Research data collection was

carried out through the process of interviewing, observing, and distributing questionnaires in the form of statements based on the Minimalism Scale. The subjects in this study were adult women with the determination of the subject using the purposive sampling technique. Based on the results of a preliminary study conducted by researchers, theoretically, the implication of this research is to add new knowledge about minimalism in early adult women, while in practice, the implication of this research is to increase as well as see the picture of minimalism behavior in early adult women.

Keyword: *Lifestyle, Minimalism Behavior, Early Adulthood, Purposive Sampling*

PENDAHULUAN

Terdapat pandangan yang menganggap bahwa tujuan hidup yang paling utama merupakan kesenangan dan kenikmatan hal ini dapat ditemui baik pada kalangan individu, kelompok, hingga masyarakat. Mendapatkan kesenangan hingga kenikmatan terkadang dapat mengakibatkan konsumerisme. Budaya konsumerisme ini dapat berubah menjadi pusat perjalanan hidup oleh masyarakat. Hal ini menjadi salah satu faktor pendorong untuk masyarakat sadar dalam menggunakan barang hasil produksi secara berlebihan hingga berkelanjutan. Namun terdapat perilaku yang dapat menahan budaya tersebut yaitu perilaku minimalisme. Pandangan terkait minimalisme hanyalah sebagai sebuah desain seperti desain arsitektur, busana, dan hal lain sebagainya. *Minimalism lifestyle* merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menahan arus dari budaya konsumerisme. Individu - individu yang melakukan perilaku minimalisme ini melakukannya dengan lebih memilih untuk mengurangi jumlah pemakaian barang dan mencoba memaksimalkan apa yang telah mereka punya agar hidup menjadi lebih sederhana (Azizah & Aji, 2022).

Gaya hidup minimalisme sendiri telah dilirik dan diterapkan oleh masyarakat dunia. Sebelumnya gaya hidup ini telah berkembang di Eropa, Amerika, dan Australia. Gaya hidup ini dapat membuat individu untuk memperoleh kebiasaan yang sederhana dengan mengkonsumsi apa yang dibutuhkan saja. Penerapan gaya hidup minimalisme sendiri dapat membantu individu yang menerapkannya untuk menghindari barang - barang yang tidak benar - benar dibutuhkan. Dimana gaya hidup ini dapat dikatakan sebagai solusi di tengah - tengah budaya konsumerisme yang terjadi ini.

Tinjauan Literatur

Minimalisme

Minimalisme adalah karakteristik sikap dan perilaku anti konsumerisme dan secara sadar mengambil keputusan untuk hidup dengan sedikit harta. Kasperek (2016) memperluas konsep untuk mengidentifikasi minimalisme sebagai jenis spiritualitas baru yang berusaha menghilangkan keinginan untuk memiliki dan mengalihkan perhatian untuk menemukan kedamaian batin. Milburn & Nicodemus (2013) mengatakan minimalis sebagai sebuah gaya hidup yang mengarah pada kebahagiaan, pemenuhan dan kebebasan. Minimalisme dapat didefinisikan sebagai pendekatan hidup berkelanjutan di mana orang secara proaktif memilih hidup minimalis atas kemauan mereka sendiri daripada dipaksa untuk melakukannya karena kondisi finansial (Kang, dkk., 2021).

Minimalis terbagi menjadi 4 aspek yaitu sebagai berikut: 1. *Clutter Removal* (Penghapusan Kekacauan) Minimalis sering digambarkan sebagai proses yang diprakarsai oleh Clutter Removal, yang meliputi menyingkirkan harta benda, mengatur ulang ruang, mengubah kebiasaan konsumsi, dan mempertahankan disiplin diri untuk menggagalkan akumulasi harta benda di masa depan. 2. *Cautious Shopping* (Belanja secara hati-hati) Cautious Shopping adalah penangkal bagi minimalis untuk pembelian tanpa batas, kompulsif, dan tanpa berpikir. Minimalis menetapkan perusahaan batas konsumsi mereka dengan tujuan untuk mencapai proporsi yang tepat dalam konsumsi mereka dan menghilangkan eksek. 3. *Longevity* (Umur Panjang) Longevity adalah lebih memilih benda-benda yang dirancang dengan baik, multiguna, dan hemat ruang dan menghindari barang-barang murah dan berkualitas rendah yang tidak tahan ujian waktu. Mereka mengurangi limbah dengan menggunakan dan mengelola dengan hati-hati apa yang mereka miliki, termasuk memperbaiki barang jika memungkinkan. 4. *Self-Sufficiency* (Kemandirian) Self-Sufficiency adalah menekankan kemandirian, yang terutama didorong oleh keinginan orang untuk mengurangi ketergantungan mereka pada harta benda untuk kebahagiaan. Minimalis mengambil langkah-langkah untuk menjauhkan diri dari budaya konsumen dan bertemu kebutuhan kesejahteraan mereka di luar pasar (Kang, dkk., 2021).

Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan

emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada ola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lainn terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis. Mereka akan lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakuan agar tidak bergantung lagi kepada orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Erkson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun samapi 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Individu yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun, mereka memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu tidak harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun fisiologis pada orang tuanya.

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja sehingga ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal tidak begitu berbeda dari masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa menurut Hurlock, yaitu: (a) masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif, dimana seseorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi. (b) masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secar hukum. (c) masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali ditempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan. (d) masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintahan karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai

pendidikan mereka, sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

METODE

Teknik dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang menggunakan skala Minimalisme sebagai instrumen penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Dengan teknik ini, peneliti menggali data kepada sampel penelitian yang memenuhi kriteria penelitian, yakni wanita pada masa perkembangan dewasa awal yang tinggal di kota Banjarbaru..

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 53 orang yang merupakan wanita pada masa perkembangan dewasa awal di wilayah kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan dengan rentang usia 20-35 tahun. Pada penelitian ini, partisipan berpartisipasi dalam pengisian skala secara daring melalui *google form* yang disebarakan melalui media *Whatsapp*.

Pengukuran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Minimalisme oleh Kang dkk. (2021). Kuesioner atau skala yang digunakan adalah *minimalism scale* yang dikembangkan oleh Kang dkk. (2021) merupakan instrumen untuk mengukur tingkat minimalisme seseorang. Skala ini berjumlah 13 item dan berbentuk skala Fiker dengan 5 pilihan jawaban 1 - sangat tidak setuju sampai 5 - sangat setuju. Skala ini telah diuji kepada 1.050 sampel (*valid*) yang diperoleh dari forum konsumen di Amerika Serikat. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini. Alasannya utamanya karena alat ukur ini adalah alat ukur psikologi yang mengukur gambaran individu dalam berminimalisme sedangkan alat ukur *consumer minimalist* lebih kepada pengukuran di bidang ekonomi-konsumen. Namun, peneliti akan meniadakan pilihan jawaban "*netral*" sehingga hanya terdapat 4 pilihan jawaban yakni 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju dan 4 = sangat setuju. Pilihan "*netral*" dalam alternatif jawaban dikhawatirkan dapat memicu kecenderungan responden untuk memilih alternatif jawaban itu sehingga hasil bisa menjadi bias atau kurang dapat menggambarkan keadaan responden yang sebenarnya (Saifuddin, 2020)

Teknik Analisis data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah semua data terkumpul dari seluruh responden (Siyoto & Sodik, 2015). Dalam menganalisis data pada metode kuantitatif, ada dua macam teknik analisis data diantaranya yaitu teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Adapun teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah teknik analisis data dengan cara menggambarkan data yang sudah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk generalisasi (Siyoto & Sodik, 2015). Teknik analisis data yang kami lakukan melalui *software IBM SPSS Statistics 23*.

HASIL

Subjek dalam penelitian ini merupakan Wanita Dewasa awal. Subjek penelitian berjumlah 53 orang. Peneliti menggunakan instrument berupa angket/kuesioner. Kuesioner ini peneliti berikan secara online melalui Google Form. Skala yang digunakan memakai skala minimalisme scale, yang di kembangkan oleh Kang dkk. (2021) merupakan instrumen untuk mengukur tingkat minimalisme seseorang. Skala kuesioner ini berisi empat kategori jawaban yang memiliki nilai di setiap masing-masing jawaban, yaitu:

Tabel 1
Kategori jawaban skala

Kategori	Deskripsi	Nilai
STS	Sangat Tidak Setuju	1
TS	Tidak Setuju	2
S	Setuju	3
SS	Sangat Setuju	4

DISKUSI

Minimalisme adalah pendekatan gaya hidup yang menentang perilaku hidup terikat pada harta, sebagai sebuah jawaban dan gerakan yang melawan gaya hidup materialistis atau konsumtif. Orang yang hidup dengan prinsip minimalisme akan

hidup dengan sedikit harta sebagai pernyataan bahwa ia melepaskan keterikatan pada kebahagiaan duniawi.

Hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa tingkat minimalisme pada wanita dewasa awal di kota Banjarbaru tinggi. Tidak ditemukan adanya partisipan dalam kategori rendah dalam penelitian ini. Tingkat minimalisme yang tinggi hanya dapat ditemukan apabila seseorang secara sadar dan sukarela memilih untuk menjalaninya. Minimalisme tidak dapat terjadi jika seseorang tidak memiliki kesadaran diri, bahkan pada orang yang hidup dalam kemiskinan sekalipun (Lloyd & Pennington, 2020). Dalam sudut pandang psikologi positif, minimalisme berkaitan dengan kebebasan, penyelarasan nilai dan orisinalitas.

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, intervensi dapat dirancang dengan tujuan memperkuat konsistensi gaya hidup minimalisme untuk jangka panjang. Akan tetapi, batasan dalam penelitian ini adalah belum ditemukan apakah ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat minimalisme dan jumlah sampel yang terbatas untuk mewakili populasi akibat keterbatasan waktu. Sehingga, hal ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian di masa mendatang untuk mengulik faktor-faktor yang mempengaruhi dan memiliki hubungan dengan minimalisme.

KESIMPULAN

Gaya hidup minimalisme adalah pendekatan hidup berkelanjutan di mana orang secara proaktif memilih hidup minimalis atas kemauan mereka sendiri daripada dipaksa untuk melakukannya karena kondisi finansial (Kang dkk., 2021). Pada wanita dewasa awal di kota Banjarbaru ditemukan bahwa tingkat minimalisme berada dalam kategori tinggi. Batasan dalam penelitian ini adalah terbatasnya sampel untuk mewakili populasi akibat keterbatasan waktu dan belum ditemukan apakah ada faktor-faktor yang terhubung dan mempengaruhi minimalisme secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, W. R., & Aji, G. G. (2022). *Konsep Diri Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle. Commercium*, 05(2), 33-43.
- Kang, J., Martinez. C. J. M., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well being. *Production and consumption*, 27, 802-813.

- Kasperek, A. (2016). Minimalist Spirituality as an Example of Anti-consumerist Spirituality. A Sociological Perspective. *Zeszyty Naukowe KUL*, 4, 71-88.
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(3), 121-136.
- Milburn, J. F., & Nicodemus, R. 2017. *Minimalism : live a meaningful life : the minimalists*. Sydney: Hachette Australia.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya berusaha untuk menghindari memiliki banyak barang yang tidak berhubungan dengan tujuan utama dalam hidup saya.				
2.	Saya berusaha untuk hidup sederhana dan menghindari membeli barang-barang yang tidak diperlukan.				
3.	Saya akan mempertimbangkan dengan serius barang yang dibutuhkan ketika saya berbelanja.				
4.	Membeli barang secara tiba-tiba bukanlah prinsip saya, meskipun saya memiliki uang.				

5. Saya berusaha untuk menggunakan barang yang telah saya beli selama mungkin.
 6. Saya tipe orang yang terus menggunakan barang-barang lama selama barang-barang tersebut masih dapat berfungsi.
 7. Ketika saya pergi berbelanja, saya memprioritaskan untuk membeli barang yang dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa bosan.
 8. Saya ingin menjadi mandiri dengan apa yang sudah saya miliki
 9. Saya ingin menjalani hidup semandiri mungkin di masa depan
-