



Konferensi Nasional  
Psikologi Kesehatan IV

UNIVERSITAS  
YARSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI



# Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV

Konferensi Virtual,  
30-31 Oktober 2021



# PROSIDING

## KONFERENSI NASIONAL PSIKOLOGI KESEHATAN IV

**Sinergi Psikologi dan Teknologi dalam Menyambut Era Normal Baru**

Jakarta,  
Sabtu-Minggu, 30-31 Oktober 2021

**Diselenggarakan oleh:**



**Penerbit:**

Universitas YARSI

**Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV**  
“Sinergi Psikologi dan Teknologi dalam Menyambut Era Normal Baru”  
Jakarta, 30-31 Oktober 2021

**Steering committee** : Dr. Octaviani Indrasari Ranakusuma, M.Si., Psi  
Dr. Miwa Patnani, M.Si

**Panitia pelaksana:**

**Ketua Panitia** : Dr. Sunu Bagaskara, M.Si  
**Komite Ilmiah** : Dr. Entin Nurhayati, M.Si  
**Kesekretariatan** : Niken Mutia, S.Psi  
**Bendahara** : Nurvita Maulidya S.Tr  
**Acara** : Novika Graciaswaty, M.Si.  
**Humas dan Registrasi** : Chandradewi Kusristanti, M.Psi., Psikolog  
**Publikasi & Dokumentasi** : Johan Satria Putra, M.A.  
**Perlengkapan** : Arif Trimana, M.Ed.

**Reviewer** :

Adi Cilik Pierewan, M.Si, Ph.D	Dr. Aliah Bagus Purwakanian Hasan, M.Kes
Augustina Sulastri, Ph.D., Psi	Dr. Novi Qonitatin, M. A
Ali Mashuri, M.Sc., PhD	Dr. Rena Latifa, M.Psi.
Dilfa Juniar, M.Psi	Sali Rahadi Asih, M.Psi., MGPC, Ph.D., Psi
Annastasia Ediati, M.Sc., Ph.D., Psi	Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa Dr, M.Si., Psi
Metta Rahmadiana, M.Si, Psi	Yuni Nurhamida, M.Si.
Fredrick Dermawan Purba, PhD, Psi	Zahrotur Rusyda Hinduan, MOP, Ph.D.
Dr. Gazi, M.Si.	Dr. Ade Iva Murty, M.Sc
Herlina Siwi Widiana, M.A., PhD., Psi	Dr. Melok Roro Kinanthi, M.Psi, Psi
Dr. Marty Mawarpury, M.Psi., Psi	

**Editor:**

Entin Nurhayati  
Sunu Bagaskara

**Tata Letak:**

Sunu Bagaskara  
Niken Mutia

**Desain Sampul:**

Sunu Bagaskara

**ISBN:** 978-979-9186-35-5 (PDF)

Copyright ©2022, Hak Cipta pada Penulis dan dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak prosiding ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin dari penerbit

**Penerbit Universitas YARSI**

Menara YARSI Jl. Letjend Soeprapto, Cempaka Putih, Jakarta Pusat

Telp : 021-4228105

Email : [perpus@yarsi.ac.id](mailto:perpus@yarsi.ac.id)

Website : [www.yarsi.ac.id](http://www.yarsi.ac.id)

## KATA SAMBUTAN

*Assalamu'alaikum Wr Wb*

Salam sehat dan sejahtera untuk kita semua,

Kesehatan dan kesejahteraan merupakan satu kondisi yang kita cita-citakan bersama. Pembangunan yang marak dilakukan di berbagai negara juga menasar pada tujuan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan bagi warganya. Berbagai upaya dilakukan dalam rangka mewujudkan adanya kesehatan dan kesejahteraan bagi seluruh umat manusia. Tidak terkecuali bagi para akademisi, insan-insan yang berbakti di jalur pendidikan, berupaya melalui kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi untuk berkontribusi dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Fakultas Psikologi Universitas YARSI sejak berdiri di tahun 2007 telah memantapkan diri berkomitmen untuk berkontribusi terhadap upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan manusia dengan menjadikan psikologi kesehatan sebagai ciri khas yang membedakan dengan fakultas psikologi lainnya. Warna psikologi kesehatan ini tercermin dalam materi pembelajaran yang mengakomodir kajian maupun aplikasi psikologi kesehatan, rencana induk penelitian yang mengarah kepada pengembangan psikologi kesehatan maupun implementasi dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat.

Seiring berkembangnya peradaban manusia, begitu pula dengan masalah dalam kesehatan. Kita temukan begitu banyak permasalahan dalam kesehatan yang mungkin tadinya tidak terlintas dalam pikiran. Obesitas, adiksi adalah beberapa contoh masalah dalam kesehatan yang tidak lepas dari pengaruh perkembangan peradaban manusia. Permasalahan tersebut tidak bisa lagi didekati murni hanya dari perspektif kesehatan, namun harus memperhatikan juga perspektif tentang perkembangan manusia, budaya, perilaku dan sebagainya. Di sinilah psikologi kesehatan berperan penting dalam upaya memahami kondisi tersebut, dan berupaya untuk mencari solusi bagi permasalahan tersebut.

Salah satu faktor penting dalam perkembangan peradaban manusia yang mempengaruhi kondisi kesehatan adalah faktor teknologi. Di satu sisi, kemajuan teknologi kadang menjadi pemicu masalah kesehatan seperti gaya hidup yang tidak aktif karena semua dilakukan melalui teknologi, namun di sisi lainnya kita dapat memanfaatkan teknologi ini dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat. Di jaman yang serba digital ini, tentu akan memudahkan bagi kita untuk mengontrol kondisi kesehatan melalui berbagai aplikasi, ataupun memudahkan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan dengan adanya aplikasi layanan kesehatan secara online. Dengan demikian menjadi satu tantangan bagi kita adalah bagaimana menyandingkan kemajuan teknologi tersebut agar dapat mengoptimalkan upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Untuk memulai upaya tersebut, Fakultas Psikologi Universitas YARSI menginisiasi sebuah forum yang bertujuan untuk melahirkan pemahaman, kesadaran dan kemauan untuk berkontribusi dalam meningkatkan peran psikologi kesehatan bagi masyarakat luas, yaitu Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV. Kegiatan ini diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas YARSI bekerja sama dengan Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia (APKI) yang sudah memiliki banyak pengalaman dalam menyelenggarakan kegiatan terkait dengan psikologi kesehatan. Alhamdulillah kegiatan ini berjalan dengan sukses dan berhasil menarik minat cukup banyak peserta yang menunjukkan tingginya ketertarikan untuk dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Kami berharap dari kegiatan Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV ini tidak berhenti begitu acara selesai, namun ada tindak lanjut untuk terus mengkaji dan meneliti maupun mengimplementasikan berbagai temuan dan hasil penelitian tersebut dalam upaya

peningkatan kesehatan dan kesejahteraan umat manusia. Akhir kata, selamat atas terselenggaranya Konas Psikes IV, semoga membawa manfaat positif bagi kita semua.

Terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr Wb*

**Dr. Miwa Patnani, M.Si., Psikolog**  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,*  
Salam sejahtera bagi kita semuanya,  
*Shalom,*  
*Om Swastyastu,*  
*Namo Buddhaya,*  
Salam Kebajikan.

Masalah kesehatan di Indonesia merupakan PR yang tidak mudah diselesaikan karena begitu kompleks dan tidak bisa dibebankan kepada pemerintah begitu saja. Sebuah negara kepulauan terbesar di dunia dengan 14.000an pulau yang tersebar dari Sabang sampai Merauke, yang penduduknya menghuni sekitar 6000an pulau diantaranya, namun sebagian besar (66%) memadati Pulau Jawa yang luasnya tidak sampai 7 persen dari seluruh luas daratan Indonesia. Baik yang sangat padat seperti di Pulau Jawa maupun yang sangat tidak padat seperti di Papua, masing-masing mempunyai masalah kesehatan yang khas. Misalnya akses pada layanan kesehatan dasar di Puskesmas, di Jawa kita lebih mudah mencapai Puskesmas, tapi harus antri lama karena rata-rata puskesmas dipadati oleh pasien. Sementara di wilayah Indonesia Tengah dan Timur, banyak kita mengalami kesulitan untuk untuk mencapai puskesmas. Antrian mungkin tidak sepanjang di Jawa.

Dengan kondisi demografis seperti di atas, Pandemi Covid-19 menerpa Indonesia dan transmisi terjadi pada daerah yang mobilitas individunya lebih tinggi sehingga peningkatan kasus yang tinggi cenderung lebih mudah terjadi di kota-kota besar Pulau Jawa. Namun, untuk menjaga keamanan seluruh penduduk agar tidak tertular, pemerintah memberlakukan kebijakan protokol kesehatan secara serentak. Hal ini tentu tidak mudah bagi wilayah-wilayah yang dianggap lebih aman dan terpencil, seperti di pulau-pulau kecil di perairan Indonesia. Kebetulan pada awal pandemi saya sedang berada di Labuan Bajo dan melihat sendiri bagaimana seluruh wisata ditutup serentak. Para karyawan penginapan dipulangkan ke kampung masing-masing karena pembatalan pada hampir semua tamu mengingat perjalanan ke seluruh area wisata juga dibatalkan. Saya sendiri harus membatalkan perjalanan darat dan membeli tiket baru untuk segera pulang ke rumah di Jawa.

Ketakutan akan tertular dan menulari tanpa disadari adalah perasaan yang selalu muncul saat kita pergi meninggalkan rumah. Rasa was-was ini membuat kita merubah kebiasaan sehari-hari dengan mengikuti protokol kesehatan secara ketat. Berbagai pihak berlomba-lomba melakukan promosi perilaku sehat, dari 3M, 4M dan 5M. Kegiatan promosi dan prevensi atas terjadinya suatu sakit penyakit adalah salah satu perhatian kita yang di bidang psikologi kesehatan. Pemerintah dan masyarakat telah terlibat dalam kegiatan ini dengan beredarnya berbagai e-poster, e-fyer, serta narasi kisah penyintas Covid-19 di media sosial. Orang dengan mudah klik "*forward*" untuk meneruskan informasi-informasi yang dirasa benar dan penting untuk diketahui kelompoknya dimana ia menjadi anggota. Saking mudahnya, keputusan meneruskan bisa sangat cepat tanpa melakukan konfirmasi tentang kebenaran informasi tersebut. Bersamaan dengan informasi tentang perilaku sehat, beredar pula informasi yang bersifat "*hoax*."

Penggunaan teknologi selama pandemi saya anggap sebagai lompatan yang signifikan karena hampir setiap individu, dari anak sampai lansia, membutuhkan *handphone* atau *smartphone* untuk berkomunikasi dengan famili, kerabat dan sahabat. Gawai ini juga sangat dibutuhkan para siswa dan mahasiswa, bahkan jadi modal utama untuk mengikuti proses belajar di rumah. Para pegawai dan profesional menghabiskan waktu berjam-jam untuk bekerja di rumah. Kalau sebelumnya kita kuliah jarak jauh engan skype saja seperti sesuatu yang istimewa, sekarang dengan mudah kita menyelenggarakan rapat, kuliah, dan seminar dengan

mudah melalui Zoom, Teams, Webex, atau perangkat lainnya dari mana saja. Bahkan bisa dilakukan *live streaming* melalui Youtube yang bisa diikuti kembali kapan saja. Dan itu pula yang terjadi pada penyelenggaraan Konas Psikologi Kesehatan IV saat ini.

Meski pandemi mulai mereda—semoga tidak terjadi gelombang ke-3 di Indonesia—pengalaman perubahan kebiasaan yang berlangsung hampir dua tahun telah menjadikan kita beradaptasi dengan kebiasaan baru ini. Manusia adalah makhluk sosial yang adaptif. Kebiasaan baru ini akan kita internalisasikan sebagai bagian dalam gaya hidup baru. Apabila pandemi mereda atau bahkan usai pun, kita tidak akan kembali pada kebiasaan lama seperti sebelum pandemi.

Di bidang psikologi, perkembangan konseling daring misalnya, tentu akan memudahkan klien untuk mendapatkan layanan psikologi. Dengan segala kelebihan dan kekurangannya, klien bisa memilih konseling daring dengan video, audio, maupun text saja. Pengambilan data penelitian juga bisa dilakukan secara daring sehingga mempermudah penjangkauan partisipan yang diharapkan mengisi, serta mengurangi kesalahan (dan meniadakan!) pada proses *data entry*.

Di lain pihak, teknologi memberi dampak negatif pada sejumlah orang. Penggunaan gawai yang berlebihan mengakibatkan sejumlah orang menjadi kurang peduli pada lingkungan sekitarnya, atau yang biasa disebut *phubbing*. Mereka yang suka gim (*game*) makin keranjingan dilakukan untuk mengisi waktu selama *stay at home*, dan berisiko pada adiksi pada permainan gim.

Itulah secara umum yang saya tangkap dari tema Konas Psikologi Kesehatan IV tahun ini, dimana diperlukan sinergi antara Psikologi Kesehatan dan Teknologi dalam menyongsong era normal baru. Sebuah tema yang sangat tepat untuk dibahas dan dibedah di masa pandemi yang ternyata berlangsung selama hampir dua tahun. Atas nama Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia (APKI), saya mengucapkan selamat atas terselenggaranya Konas Psikologi Kesehatan IV. Semoga topik-topik yang dipresentasikan menginspirasi kita semua.

Salam Sehat,

**Dra. Eunike Sri Tyas Suci, M.A., PhD., Psikolog**  
Ketua Asosiasi Psikologi Kesehatan HIMPSI



## Daftar Isi

Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	v
<b>Program Daring Bermain untuk Mengembangkan Kecerdasan Anak, Sebuah Preliminary Study</b>	
Astrid Regina Sapiie .....	1
<b>The Relationship between Health Information Scanning through Social Media and Health Behavior with Moderating Effects of Perceived Susceptibility towards Cardiovascular Disease</b>	
Kyana Salapani Sangadi, Adhityawarman Menaldi .....	14
<b>Pengaruh Tingkat Stres dan Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup pada Mahasiswa Perguruan Tinggi X di Jakarta di Masa Pandemi Covid-19</b>	
Shella Alvionita, Selviana.....	27
<b>Validitas dan Reliabilitas <i>Wisconsin Card Sorting Test (WCST) Online Computerized: Korelasi Skor WCST dengan Prestasi Akademik</i></b>	
Khalisha Fakhira, Sunu Bagaskara .....	32
<b>Peran <i>Parent Attachment</i> dan <i>Peer Attachment</i> terhadap Perilaku Berisiko Remaja Serta Tinjauannya dalam Islam</b>	
Fairuz Calista Nur Fadhila, Zulfa Febriani .....	42
<b>Penerimaan Masyarakat Terhadap Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 Pada Iklan Layanan Masyarakat di Indonesia</b>	
Heny Lestary, Rachmalina Soerachman, Ginoga Veridona, Sugiharti.....	53
<b>Resiliensi terhadap Kedukaan Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19</b>	
Evi Syafrida Nasution .....	65
<b>Hubungan Antara Harapan Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tingkat Awal di Masa Pandemi Covid-19</b>	
Shafa Karina Nugraha, Rahmah Hastuti.....	72
<b>Penanganan Gangguan Kecemasan dengan Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring</b>	
Muhammad Hanifa Khairurahman, Nurul Hartini, B. Primandini Yunanda Harumi .....	78
<b>Hubungan antara Kesepian dan Adiksi Bermedia Sosial Instagram pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19</b>	
Siti Latipah, Fajar Erikha.....	89
<b>Hubungan <i>Body Image</i> dengan <i>Self-Esteem</i> pada Remaja Akhir Pengguna Instagram di Jabodetabek</b>	
Fina Idamatus Silmi, Elmy Bonafita Zahro .....	97
<b><i>Health Anxiety</i> dan Keterpaparan Media Daring di Aceh</b>	
Dinda Anisa, Marty Mawarpury, Maya Khairani, Haiyun Nisa.....	110
<b><i>Cyberloafing</i> Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Kontrol Diri</b>	
Diar Kawuryan Megananda, Wisnu Sri Hertinjung.....	118
<b>Pengaruh <i>Computer Anxiety</i> Guru Sekolah Dasar Dalam Proses <i>E-Learning</i> di Masa Pandemi Covid 19</b>	
Mega Putri Wijayanti.....	130





<b>Stres Kerja Sumber Daya Manusia Kesehatan Puskesmas Selama Pandemi <i>Coronavirus Disease 2019</i> di Kota Sibolga</b>	
Bibi Ahmad Chahyanto, Herlina Nasution, Mestika Tiurlan .....	137
<b>Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran Youtube dan E-Modul Antenatal Untuk Meningkatkan Keterampilan Mahasiswa Melakukan Simulasi Pemeriksaan Abdomen Ibu Hamil Leopold 1-4 (Penelitian Tindakan Kelas)</b>	
Murtiningsih, Hanif Abdul Latif .....	147
<b>Hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Anak Remaja di Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan <i>Systematic Literature Review</i></b>	
Ratu Alifia Fatmadani, Arlieka Permatasary, Tiffany Zulvia Putri, Muhamad Nanang Suprayogi .....	157
<b>Kesehatan Mental Pekerja Perempuan Urban Milenial di Era Pandemi COVID-19: Studi Eksploratif Konektivitas Antara Norma Gender Tradisional dan Produktivitas Kerja</b>	
Jane Luvena Pietra, Melita Tarisa Suganda .....	168
<b>Token Ekonomi untuk Meningkatkan Sikap Disiplin pada Anak dengan ADHD</b>	
Ahmad Syafiin, Masayu Nandhia Dwiputri.....	179
<b>Hubungan antara <i>Light Triad Personality</i> dengan <i>Love Attitude</i> pada Remaja</b>	
Arfaiq Windardjat Saputro, Arif Trimam .....	183
<b>Pengaruh Kelekatan Anak dengan Orang Tua terhadap Perkembangan Kognitif Anak dan Remaja</b>	
Kezia Ayu Teena, Naomi Aisyah Srikandi, Rudy Pratama, Muhamad Nanang .....	191
<b>Kesejahteraan Sosial Remaja Perempuan Pada Penggunaan Aplikasi TikTok</b>	
Annisa Nurul Azzahra Basjiruddin, Chairunissa Salza Nadilla, Naila Ayubiyakhan, Muhamad Nanang Suprayogi .....	200
<b>TabulaTalks: Pemanfaatan Kanal Telegram sebagai Media Intervensi Promotif-Preventif Kesehatan Mental Remaja dan Dewasa Muda</b>	
Arnold Lukito, Benecia Gabriella Symphonie Carlye.....	210
<b>Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya</b>	
Umi Anugerah Izzati, Olievia Prabandini Mulyana, Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi.....	214
<b>Efektifitas Terapi <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT) Dalam Menurunkan Skor Kecemasan, Depresi, Insomnia, dan Ketakutan Pada Orang Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19 di Kota Pontianak</b>	
Marcelina Boru Tambunan, Linda Setiawati, Mardjan .....	221
<b>Gambaran Strategi Koping Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi <i>Corona Virus Disease</i> (Covid-19)</b>	
Lina Ningtias, Nurlaela Widyarini, Ria Wiyatfi Linsiya.....	231
<b>Dukungan Sosial Online Bagi Penyintas Pelecehan Seksual: Sebuah Tinjauan Pustaka</b>	
Ni Made Diah Saraswati, Ike Herdiana .....	246
<b>Pengaruh Kepribadian <i>Hardiness</i> dan Strategi <i>Coping</i> terhadap <i>Burnout</i> pada Pekerja di Masa Pandemi <i>Covid-19</i></b>	
Reininda Anugrah Hayati, Selviana.....	255



## **Program Daring Bermain untuk Mengembangkan Kecerdasan Anak, Sebuah *Preliminary Study***

**Astrid Regina Sapiie**

Dear Astrid: Story Sharing Space  
ginasapiie@gmail.com

### **Abstrak**

Pemberlakuan PSBB dan PPKM di negara kita, sebagai upaya untuk mencegah penyebaran Pandemi Covid19 menyebabkan kesempatan anak-anak balita untuk bermain di luar rumah sangat berkurang. Walaupun Kelompok Bermain dan Taman Kanak-kanak daring membuat program sekolah yang mencakup kegiatan bermain di dalamnya, banyak orangtua bingung mengisi waktu anak-anak balita mereka. Playdate Balita Cerdas adalah sebuah program kegiatan bermain anak-anak usia 2-5 tahun yang digelar selama 1 jam melalui zoom. Program kegiatan bermain anak-anak disini diturunkan dari konsep kecerdasan majemuk Howard Gardner, dengan tujuan agar anak merasa senang dan tertarik untuk mencoba berbagai jenis aktivitas yang dapat berguna untuk merangsang perkembangan kognitif, motorik, bahasa, dan sosio-emosionalnya. Playdate Balita Cerdas ini adalah sebuah kegiatan yang baru, baru 9X digelar sepanjang 5 bulan, masih terlalu awal untuk dinilai dampaknya terhadap perkembangan kecerdasan anak. Namun keberadaan kegiatan ini menarik perhatian peneliti, apakah kegiatan semacam ini berdampak positif bagi perilaku anak-anak balita? Melalui wawancara terhadap orangtua yang mengikutsertakan anaknya dalam semua kelas, peneliti melakukan preliminary study. Orangtua yang mengikutsertakan anaknya di dalam kelas Playdate Balita Cerdas menilai bahwa kegiatan ini bermanfaat dan berdampak positif bagi perkembangan anak balitanya.

**Kata Kunci:** Anak Balita, Bermain, Daring, Kecerdasan

### **Pendahuluan**

Menanggapi kegiatan Belajar dari Rumah yang adalah dampak dari diberlakukannya PSBB dan PPKM di negara kita, terutama pada anak-anak balita, banyak sekali orangtua dan pakar pendidikan yang mengkhawatirkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka, karena menurut pendapat mereka anak-anak tidak diberi kesempatan untuk mengeksplorasi lingkungan di sekitar mereka dan untuk mengembangkan hubungan mereka dengan teman-teman sebaya, selain juga bahwa orangtua tidak pernah belajar tentang bagaimana cara mendampingi anak-anak balita belajar di sekolah, apalagi sekolah daring. Di beberapa sosial media bahkan ada suara-suara yang mengkhawatirkan menurunnya kualitas kemampuan anak-anak untuk merespon tantangan lingkungan mereka kelak yang diantisipasi akan semakin kompleks.

*Playdate* Balita Cerdas adalah upaya yang dilakukan oleh dua orang ibu di bawah bendera Balita (PT Citra Balita Kirana) untuk menciptakan waktu bermain dengan anak-anak, kegiatan ini memanfaatkan konsep *Multiple Intelligences* dari Howard Gardner sebagai dasar dari kegiatan bermain anak-anak usia 2-6 tahun. Kegiatan dilakukan 1 jam setiap hari Sabtu, melalui aplikasi zoom. Dalam setiap pertemuan ada sebuah tema yang diangkat, sebagai turunan dari tema kecerdasan majemuk yang terpilih. Untuk satu tipe kecerdasan majemuk diadakan pertemuan empat kali dalam seminggu. Di luar kegiatan rutin ini, *Playdate* Balita Cerdas juga membuat kelas-kelas lepas dengan topik-topik pilihan yang disesuaikan dengan dunia anak-anak balita. Untuk mengikuti kegiatan ini, orangtua perlu mendaftarkan diri, karena mereka akan dikirimkan perlengkapan yang diperlukan untuk mengikuti kegiatan hari itu. Pada saat kelas digelar, orangtua wajib hadir untuk menemani anak belajar. Setelah mengikuti



kegiatan bermain, orangtua diberi tugas untuk memperhatikan perilaku anak berkaitan dengan tema/materi yang telah dipelajari pada hari itu.

Konsep yang dimanfaatkan *Playdate* Balita Cerdas membuka peluang untuk menjadi tempat anak belajar mengembangkan kecerdasan majemuknya, pada saat ini masih terlalu dini untuk menilai apakah kegiatan-kegiatan yang dilakukan disini cukup signifikan mengingat kegiatan ini masih baru dimulai 5 bulan sebelum tulisan ini dibuat.

Apa yang akan dipaparkan di sini ini baru bersifat studi awal (*preliminary study*), berdasarkan pengamatan terhadap bagaimana proses belajar anak diorganisasikan dalam kelas-kelas *Playdate* Balita Cerdas dan dilengkapi dengan tanggapan dari dua orang tua yang anaknya diikutkan dalam beberapa kali kegiatan. Analisa dari para ahli psikologi pendidikan anak diharapkan muncul setelah pemaparan tentang program bermain dengan anak ini disampaikan di dalam Konas APKI HIMPSI yang sedang berjalan ini.

### Tujuan

Memperkenalkan sebuah konsep belajar daring yang baru berjalan selama 5 bulan. Dengan harapan *preliminary study* ini bisa menggugah kita semua untuk sama-sama mencermatinya sebagai salah satu alternatif pendidikan luar sekolah anak-anak balita, khususnya pendidikan untuk mengembangkan kecerdasan majemuk mereka.

### Sekilas teori kecerdasan majemuk dari Howard Gardner

Howard Gardner (2000) menulis sebuah teori tentang kecerdasan yang berbeda dengan teori sebelumnya, yaitu bahwa kecerdasan bukanlah sebuah konsep tunggal dan tidak hanya terfokus pada kemampuan kognitif saja, melainkan sebuah konsep majemuk yang terdiri dari 8 jenis kecerdasan antara lain: *Linguistic, Logical/Mathematical, Spatial, Bodily-Kinesthetic, Musical, Interpersonal, Intrapersonal* dan *Naturalist*. Gardner mengatakan bahwa kecerdasan *logical-mathematical* adalah jenis kecerdasan yang paling dianggap penting di sekolah maupun di dalam masyarakat. Gardner juga menambahkan bahwa ada kemungkinan tambahan jenis-jenis kecerdasan yang belum sepenuhnya dapat ditetapkan kriterianya, antara lain *spiritual intelligence, existential intelligence* dan *moral intelligence*. Dalam beberapa pembahasan, *spiritual intelligence* sering dianggap sebagai jenis inteligensi ke-9 dari Howard Gardner.

Beberapa ahli menolak teori Gardner, karena dianggap tidak ada bukti ilmiahnya. Namun di dunia pendidikan, banyak guru yang merasa bahwa teori Gardner ini sangat bermanfaat dalam membantu mereka mengembangkan kurikulum terutama untuk anak-anak sekolah dasar. Gardner mengembangkan teori kecerdasannya dari hasil pengamatannya terhadap ketrampilan-ketrampilan yang dibutuhkan di dalam berbagai kegiatan ilmiah dalam dunia akademik. Dikatakannya bahwa kita semua mungkin saja memiliki semua jenis kecerdasan ini, namun profil setiap orang tergantung pada faktor genetik dan pengalaman-pengalamannya. Definisi inteligensi Howard Gardner adalah potensi biopsikologikal untuk memproses informasi yang dapat diaktifkan dalam sebuah lingkungan budaya untuk memecahkan masalah atau menciptakan produk yang penting bagi budaya tersebut.

#### Kecerdasan *Linguistic (word smart)*

Kepekaan terhadap bahasa lisan maupun tulisan, kemampuan untuk mempelajari bahasa-bahasa, dan ketrampilan untuk menggunakan bahasa dalam upaya mencapai tujuan-tujuan tertentu. Pilihan karirnya antara lain jurnalis, penulis, pembicara, *host*, pengacara.

#### Kecerdasan *Logical-Mathematical (number/reasoning smart)*



Kemampuan untuk menganalisa masalah secara logis, memecahkan soal-soal matematika, dan menyelidiki isu-isu secara ilmiah. Pilihan karirnya antara lain analis komputer, ahli matematika, ahli statistik, akuntan, ilmuwan.

*Kecerdasan Spatial (picture smart)*

Kemampuan untuk mengenali dan memanipulasi pola-pola dari sebuah ruang yang luas (seperti yang kemudian diperlukan oleh para navigator dan pilot), juga untuk pola-pola dalam ruang yang lebih sempit, sebagaimana yang diperlukan oleh para pematung, ahli bedah, pemain catur, disainer grafis atau arsitek.

*Kecerdasan Bodily-Kinesthetic (body smart)*

Kemampuan untuk memanfaatkan tubuh atau sebagian dari tubuh (tangan, kaki atau mulut) untuk memecahkan masalah atau untuk menciptakan produk-produk tertentu, baik yang berbentuk gerakan maupun produk fisik.

*Kecerdasan Musical (music smart)*

Kemampuan untuk menampilkan, menciptakan komposisi dan mengapresiasi pola-pola dalam musik (memahami nada, irama, warna, dan tinggi rendahnya suara didalam musik).

*Kecerdasan Interpersonal (people smart)*

Kemampuan untuk memahami niat-niat, motivasi-motivasi dan keinginan-keinginan orang lain yang kemudian menjadi modalnya untuk dapat berhubungan dan bekerja dengan orang lain secara efektif.

*Kecerdasan Intrapersonal (self-smart)*

Kemampuan untuk memahami diri sendiri sehingga ia dapat menciptakan model yang efektif untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri, didalamnya tercakup kemampuan untuk mengenali keinginan-keinginan, ketakutan-ketakutan dan batasan-batasan kemampuannya. Kemampuan ini membuat seseorang dapat mengatur dirinya secara efektif untuk mencapai tujuan hidupnya dan memahami bagaimana cara mencapai tujuan tersebut secara efektif.

*Kecerdasan Naturalist (nature smart)*

Kemampuan untuk mengenali dan mengklasifikasikan spesies-spesies flora dan fauna yang ada di dalam lingkungannya, di dalamnya tercakup kemampuan untuk memahami perubahan cuaca dan dampaknya terhadap alam sekitar.

Berkaitan dengan kecerdasan majemuk ini, Gardner merumuskan profesi-profesi atau karir yang cocok untuk setiap jenis kecerdasan. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa konsep kecerdasan yang dirumuskan oleh Howard Gardner mirip dengan apa yang kita sebut dengan bakat. Gardner juga menulis bahwa kebanyakan orang akan memiliki beberapa kecerdasan yang dominan dan kecerdasan-kecerdasan lain yang mewarnai profil kecerdasannya, tidak ada orang yang hanya memiliki satu jenis kecerdasan saja.

***Playdate Balita Cerdas, program belajar daring untuk anak balita***

Program *Playdate* Balita Cerdas adalah sebuah program kelas informal yang dibuat oleh Balita (PT Citra Balita Kirana) untuk anak-anak usia 2-5 tahun, ditayangkan secara daring setiap hari Sabtu, selama 45-60 menit. Gambaran dapat dibaca di bagian Lampiran.



### Metode penelitian

Penelitian ini adalah sebuah *preliminary study*, yang bertujuan untuk memperkenalkan sebuah pendekatan daring dalam proses belajar informal anak balita yang baru berjalan selama 5 bulan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara.

Kelas *Playdate* Balita Cerdas sebagai kancha penelitian, selama 5 bulan berjalan ini rata-rata diikuti oleh 15-20 orang anak. Peserta kelas tidak pernah sama, kecuali tiga orang anak yang sejak awal sudah mengikuti kegiatan kelas ini. Untuk melihat dampak kegiatan kelas terhadap perilaku anak, maka ke 3 orang tua anak yang tidak pernah absen mengikuti kegiatan kelas ini dipilih sebagai responden penelitian. Namun pada saat wawancara dilakukan, satu orangtua mengundurkan diri, maka responden penelitian *preliminary study* ini hanya dua orang.

Hasil wawancara terhadap kedua responden menunjukkan bahwa keduanya merasa kegiatan kelas ini bermanfaat dan berdampak terhadap perilaku anak, mereka memperhatikan adanya perubahan perilaku pada anak-anak mereka, sebagai berikut:

No.	Data Orangtua	Perubahan perilaku anak yang teramati
1.	AW (44) dan TW (34), S1 dan S2 suami bekerja di rumah, istri PNS. Domisili: Jakarta	Secara umum anak menjadi lebih disiplin dan lebih mudah diatur (karena anak selalu mengikuti jurnal yang diberikan). Selain itu tampak ada perubahan positif dalam perilaku emosional, khususnya marah. Perilaku emosional anak jadi terkendali, anak mengikuti saran untuk menahan nafas 3 hitungan jika merasa marah, sebelum mengekspresikan marahnya.
2.	DR (34), disainer interior yang memilih untuk jadi ibu rumah tangga untuk mendampingi anak. Tinggal di Jakarta.	Anak jadi rajin sikat gigi dengan benar dan tidur malam dengan teratur, karena anak memakai jurnal yang diberikan di kelas sebagai patokan perilakunya. Anak jadi lebih disiplin dan mudah diatur daripada sebelum mengikuti program ini.

### Penutup

Walaupun dua responden masih terlalu sedikit untuk mewakili orangtua yang anak-anaknya mengikuti kegiatan didalam kelas *Playdate* Balita Cerdas ini, ada harapan bahwa kegiatan yang dilakukan berdampak positif terhadap perilaku anak-anak yang menjadi pesertanya. Masih perlu lebih banyak waktu untuk menilai apakah tujuan kegiatan *Playdate* Balita Cerdas untuk mengembangkan kecerdasan majemuk anak telah tercapai, namun tanggapan yang diberikan kedua responden penelitian yang masih bersifat *preliminary study* ini dapat diterima sebagai sebuah tanggapan positif bahwa kegiatan ini memberikan manfaat pada mereka dan anak-anak mereka. Sebagai sebuah terobosan didalam pendidikan informal anak balita, *Playdate* Balita Cerdas dapat menjadi contoh bahwa bermain daring dengan anak-anak bukanlah sesuatu yang mustahil, konten kegiatan dapat disesuaikan dengan konsep pendidikan yang diinginkan, mengembangkan kecerdasan majemuk hanyalah salah satu dari konsep yang bisa dipilih.

### Bahan Bacaan

Gardner, H. E. (2000). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Hachette UK.

Gardner, H.E. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Hachette UK.



<https://balita.co/>

[https://www.instagram.com/balita\\_ig/](https://www.instagram.com/balita_ig/)

## Lampiran

### A. Judul Program

*Playdate Balita Cerdas*

### B. Deskripsi Program

#### **Mengapa program ini penting untuk diambil?**

*Program ini mengajak anak usia balita untuk mengeksplorasi dan menstimulasi berbagai area kecerdasan melalui aktivitas-aktivitas bermain yang menyenangkan.*

#### **Apa tujuan dari program ini?**

*Anak merasa senang dan tertarik untuk mencoba berbagai jenis aktivitas yang dapat berguna untuk merangsang perkembangan kognitif, motorik, bahasa, dan sosio-emosionalnya.*

#### **Apa saja yang akan diajarkan melalui program ini?**

*Aktivitas permainan yang menstimulasi berbagai jenis kecerdasan, sesuai dengan tipe-tipe kecerdasan dalam kerangka kecerdasan majemuk (Howard Gardner), yaitu kecerdasan visual, verbal, musikal, interpersonal, intrapersonal, eksistensial, logis matematis, kinestetik, dan naturalis.*

#### **Apa jenis pekerjaan yang relevan dengan program ini?**

*Nantinya di masa depan tentunya semua jenis pekerjaan. Pengenalan tipe kombinasi kecerdasan majemuk yang dominan pada anak sejak usia dini mungkin dapat membantu orang tua mengenali bakat dan minatnya, sehingga memungkinkan orang tua memfasilitasi si Anak untuk meraih cita-cita tertentu.*

#### **Siapa yang dapat mengikuti program ini?**

*Anak-anak berusia 2-5 tahun, dengan pendampingan dari orang tua atau wali.*

### C. Tujuan Pelatihan (Umum)

*Anak menikmati sesi playdatanya dan ingin mencoba aktivitas-aktivitas yang ditawarkan melalui kegiatan tersebut.*

### D. Tujuan Pelatihan (Khusus)

Tujuan Pelatihan (Khusus)	Kompetensi
<i>Anak berani menyapa fasilitator dan teman dalam kegiatan playdate. Anak mampu membalas salam. Anak berani menjawab saat ditanya.</i>	<i>[Komunikatif]</i>





Anak mampu melakukan aktivitas dalam sesi playdate tanpa bantuan atau dengan sedikit bantuan dari pendamping (tergantung usia dan perkembangan anak).	[Mandiri]
Anak antusias untuk ikut mencoba melakukan berbagai aktivitas yang ditawarkan dalam kegiatan playdate (bernyanyi, menggerakkan tubuh, membuat prakarya, dan sebagainya).	[Berorientasi tindakan]

### E. Karakteristik Peserta

Peserta program ini merupakan anak-anak berusia 2-5 tahun dengan pendampingan dari orang tua/walinya. Jumlah maksimal peserta dalam 1 kelas adalah 100 orang.

Peran orang tua/wali untuk anak akan sangat bergantung pada usia dan perkembangan anak itu sendiri.

Karena usia bersifat lentur, bukan batas usia sebenarnya yang cocok untuk menjadi patokan apakah anak sudah siap atau belum untuk mengikuti kegiatan ini. Jika anak sudah mampu duduk sendiri di depan komputer/laptop (tidak dipangku orang tua), sudah mampu memahami perintah sederhana, mampu menyebutkan nama dirinya, dan idealnya mampu mempertahankan fokus selama minimal 15 menit, maka anak sudah bisa mengikuti rangkaian program Playdate Balita Cerdas ini.

### F. Metode Ajar

Webinar dengan metode ajar yang digunakan adalah bercerita, bernyanyi, beraktivitas dan bermain bersama secara virtual.

### G. Durasi Pelatihan

Topik	Durasi
<p><b>Ep1. “Ayo Kenalan!”</b> (Kecerdasan Interpersonal)</p> <p>Rundown:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (5 menit)</li> <li>• Lagu “Ayo Kenalan” (10 menit)</li> <li>• Baca “Tata Mudah Berteman” (5 menit)</li> <li>• Menggambar diri, menulis nama, dan tiga benda favorit (15 menit)</li> <li>• Lagu “Ayo Kenalan” dinyanyikan bergantian dengan nama seluruh peserta. (1 x 15 = 15 menit)</li> <li>• Penutup (5 menit)</li> </ul>	45-60 menit
<p><b>Ep2. “Kalau Kau Suka Hati”</b> (Kecerdasan Intrapersonal)</p> <p>Rundown:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (5 menit)</li> <li>• Lagu “Kalau Kau Suka Hati” (10 menit)</li> <li>• Baca Buku “Baba Berani Berpendapat” (5 menit)</li> <li>• Bercerita tentang jenis-jenis emosi: senang, sedih, takut, marah (5 menit)</li> <li>• Membuat wayang emosi (10 menit)</li> <li>• Tanya jawab emosi yang dirasakan hari ini (10 menit)</li> <li>• Lagu “Kalau Kau Suka Hati” (5 menit)</li> <li>• Penutup (5 menit)</li> </ul>	45-60 menit



<p><b>Ep3. “Yuk, Minum Susu!”</b> (Kecerdasan Naturalis)</p> <p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pembukaan (5 menit)</li><li>• Lagu “Pok Ame-Ame” (5 menit)</li><li>• Membaca “Tata Pecinta Alam” (5 menit)</li><li>• Mengenal benda alam: air dan macam-macam kegunaannya (5 menit)</li><li>• Aktivitas air: menuang air ke gelas, minum air, membuat sirup/susu (10 menit)</li><li>• Lagu “Minum Susu” (5 menit)</li><li>• Tanya jawab tentang air (10 menit)</li><li>• Penutup (5 menit)</li></ul>	45-60 menit
<p><b>Ep4. “Lima Ekor Sapi”</b> (Kecerdasan Logis Matematis)</p> <p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pembukaan (5 menit)</li><li>• Lagu “Lima Ekor Sapi” (5 menit)</li><li>• Membacakan cerita “Lili Pandai Berhitung” (5 menit)</li><li>• Berhitung 1 sampai 10 (5 menit)</li><li>• Aktivitas <i>finger painting</i>, menghitung 1-10 (15 menit)</li><li>• Lagu “Lima Ekor Bebek” (3 menit)</li><li>• Penutup (5 menit)</li></ul>	45-60 menit
<p><b>Ep5. “Bermain Musik Dapur”</b> (Kecerdasan Musikal)</p> <p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pembukaan (5 menit)</li><li>• Lagu “Main Bersama” (5 menit)</li><li>• Membacakan Cerita “Baba Jago Bermusik” (5 menit)</li><li>• Membuat marakas (15 menit)</li><li>• Mengenal tangga nada (5 menit)</li><li>• Lagu “Do Re Mi” (5 menit)</li><li>• Penutup (5 menit)</li></ul>	45-60 menit
<p><b>Ep6. “Dunia Dinosaurus”</b> (Kecerdasan Kinestetik)</p> <p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pembukaan (5 menit)</li><li>• Lagu “Berenang” (5 menit)</li><li>• Membacakan “Tata Jago Berolahraga” (5 menit)</li><li>• Gerak &amp; Lagu “Dinosaurus (5 menit)</li><li>• Membuat topeng dan cakar T-Rex (15 menit)</li><li>• Gerak dan lagu “Dinosaurus” (5 menit)</li><li>• Penutup (5 menit)</li></ul>	45-60 menit
<p><b>Ep7. “Sayang Mama dan Papa”</b> (Kecerdasan Eksistensial)</p> <p><i>Rundown:</i></p>	45-60 menit





<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (5 menit)</li> <li>• Lagu “Mau Sama Mama” (5 Menit)</li> <li>• Membacakan Cerita “Baba Berani Berpendapat” (5 menit)</li> <li>• Mengenal anggota keluarga Baba, Lili, dan Tata (5 menit)</li> <li>• Aktivitas gunting tempel sepatu keluargaku (10 menit)</li> <li>• Tanya jawab tentang keluarga (10 menit)</li> <li>• Lagu “Sepatu” (5 menit)</li> <li>• Penutup (5 menit)</li> </ul>	
<p><b>Ep8. “Roti Lapisku”</b> (Kecerdasan Verbal)</p> <p>Rundown:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (5 menit)</li> <li>• Lagu “Di Sini Senang, Di Sana Senang” (5 menit)</li> <li>• Membaca Buku “Lili Pandai Bercerita” (5 menit)</li> <li>• Membuat roti lapis + tanya jawab tentang bentuk, warna, makanan sehat dan tidak sehat (15 menit)</li> <li>• Makan bersama Mama/Papa (5 menit)</li> <li>• Lagu “Roti Lapisku” (5 menit)</li> <li>• Penutup (5 menit)</li> </ul>	45-60 menit
<p><b>Ep9. “Gelembung Sabun”</b> (Kecerdasan Visual)</p> <p>Rundown:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (5 menit)</li> <li>• Lagu “Cilukba” (5 menit)</li> <li>• Membaca buku “Lili Bermata Jeli” (5 menit)</li> <li>• Mengenal bentuk geometri (lingkaran, persegi, segitiga, persegi panjang) (5 menit)</li> <li>• Membuat gelembung sabun (15 menit)</li> <li>• Lagu “Gelembung” (5 menit)</li> <li>• Penutup (5 menit)</li> </ul>	45-60 menit

## H. Mekanisme Evaluasi Pembelajaran Peserta

Topik	Level & Bentuk Evaluasi
<p><b>Ep1. “Ayo Kenalan!”</b> (Kecerdasan Interpersonal)</p>	<p>Pre-test dan post-test (untuk orang tua)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anak tahu dan mampu menyebutkan nama dirinya?</li> <li>2. Apakah anak tahu dan mampu menyebutkan jenis kelaminnya?</li> <li>3. Apakah anak tahu dan mampu menyebutkan tiga hal yang disukainya? (boleh benda atau aktivitas)</li> </ol>
<p><b>Ep2. “Kalau Kau Suka Hati”</b> (Kecerdasan Intrapersonal)</p>	<p>Kuis untuk anak (setelah kegiatan): menebak gambar ekspresi emosi.</p>
<p><b>Ep2. “Yuk, Minum Susu!”</b> (Kecerdasan Naturalis)</p>	<p>Kuis untuk anak (setelah kegiatan): membedakan gambar benda yang terbuat dari / mengandung air.</p>
<p><b>Ep4. “Lima Ekor Sapi”</b> (Kecerdasan Logis Matematis)</p>	<p>Kuis untuk anak (setelah kegiatan): menghitung jumlah benda.</p>



<b>Ep5. “Bermain Musik Dapur”</b> (Kecerdasan Musikal)	<i>Pre-test dan post-test (untuk orang tua)</i> 1. Apakah anak senang mendengarkan musik? 2. Apakah anak senang bernyanyi? 3. Apakah anak tertarik memainkan alat musik?
<b>Ep6. “Dunia Dinosaurius”</b> (Kecerdasan Kinestetik)	Post-test untuk orang tua: 1. Apakah anak menikmati kegiatan hari ini? 2. Berapa banyak bantuan yang Anda berikan saat aktivitas membuat topeng dinoasurus? 3. Apakah anak mampu mempelajari gerakan lagu Dinosaurius?
<b>Ep7. “Sayang Mama dan Papa”</b> (Kecerdasan Eksistensial)	Kuis untuk anak (Setelah kegiatan): membedakan gambar anggota keluarga
<b>Ep8. “Roti Lapisku”</b> (Kecerdasan Verbal)	Kuis untuk orang tua (post-test): Apakah anak dapat menceritakan kembali kegiatan yang dilakukannya hari ini?
<b>Ep9. “Gelembung Sabun”</b> (Kecerdasan Visual)	Kuis untuk orang tua (post-test): Apakah anak dapat menyebutkan bentuk-bentuk geometri ini dengan benar? (gambar lingkaran, persegi, persegi panjang, segitiga).

### I. Materi Pelatihan

Topik	Deskripsi Materi	Bentuk Materi
<b>Ep1. “Ayo Kenalan!”</b> (Kecerdasan Interpersonal)	<i>Rundown:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (Dikha, 5 menit)</li> <li>• Lagu “Ayo Kenalan” (Baby, 10 menit)</li> <li>• Baca “Tata Mudah Berteman” (Chitra, 5 menit)</li> <li>• Menggambar diri, menulis nama, dan tiga benda favorit (Chitra, 15 menit)</li> <li>• Lagu “Ayo Kenalan” dinyanyikan bergantian dengan nama seluruh peserta. (Baby 1 x 15 = 15 menit)</li> <li>• Penutup (Dikha, 5 menit)</li> </ul>	Dari Fasilitator: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video lagu “Ayo Kenalan”</li> <li>• File PDF Buku “Tata Mudah Berteman”</li> <li>• Virtual Background (gambar diri fasilitator, nama, dan 3 hal favorit)</li> <li>• Properti: kertas + spidol + krayon + gitar</li> </ul> <i>Alat &amp; Bahan (disiapkan pendamping)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lembar kertas A4</li> <li>• Spidol warna gelap</li> <li>• Krayon / pensil warna</li> </ul>
<b>Ep2. “Kalau Kau Suka Hati”</b> (Kecerdasan Intrapersonal)	<i>Rundown:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (Dikha, 5 menit)</li> <li>• Lagu “Kalau Kau Suka Hati” (Baby, 10 menit)</li> <li>• Baca Buku “Baba Berani Berpendapat” (Chitra, 5 menit)</li> <li>• Bercerita tentang jenis-jenis emosi: senang, sedih, takut, marah (Chitra, 5 menit)</li> <li>• Membuat wayang emosi (Chitra, 10 menit)</li> </ul>	Dari Fasilitator: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video lagu “Kalau Kau Suka Hati”</li> <li>• File PDF Buku “Baba Berani Berpendapat”</li> <li>• File presentasi gambar jenis-jenis emosi</li> <li>• Properti: kertas + stik eskrim + selotip + krayon + spidol + gitar</li> </ul> <i>Alat &amp; Bahan (disiapkan pendamping):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lembar kertas A4</li> <li>• Krayon/pensil warna</li> <li>• 4 buah stik eskrim/sumpit/tusuk sate/pensil</li> <li>• Selotip</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanya jawab emosi yang dirasakan hari ini (Dikha, 10 menit)</li> <li>• Lagu “Kalau Kau Suka Hati” (Baby, 5 menit)</li> <li>• Penutup (Dikha, 5 menit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spidol warna gelap</li> </ul>
<p><b>Ep3. “Yuk, Minum Susu!”</b> (Kecerdasan Naturalis)</p>	<p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (Dikha, 5 menit)</li> <li>• Lagu “Pok Ame-Ame” (5 menit)</li> <li>• Membaca “Tata Pecinta Alam” (5 menit)</li> <li>• Mengenal benda alam: air dan macam-macam kegunaannya (5 menit)</li> <li>• Aktivitas air: menuang air ke gelas, minum air, membuat sirup/susu (10 menit)</li> <li>• Lagu “Minum Susu” (5 menit)</li> <li>• Tanya jawab tentang air (10 menit)</li> <li>• Penutup (5 menit)</li> </ul>	<p>Dari Fasilitator:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video lagu “Pok Ame-ame” dan “Minum Susu”</li> <li>• File PDF Buku “Tata Pecinta Alam”</li> <li>• File presentasi air (macam-macam bentuk/sumber air. Kegunaan air, sifat &amp; ciri-ciri air)</li> <li>• Properti: air di botol + gelas + sendok + susu bubuk + gitar</li> </ul> <p><i>Alat &amp; Bahan (disiapkan pendamping):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Air mineral/air matang di botol plastik/termos</li> <li>• Gelas minum anak</li> <li>• Sendok</li> <li>• Susu bubuk / sirup</li> </ul>
<p><b>Ep4. “Lima Ekor Sapi”</b> (Kecerdasan Logis Matematis)</p>	<p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (Dikha, 5 menit)</li> <li>• Lagu “Lima Ekor Sapi” (Baby, 5 menit)</li> <li>• Membaca “Lili Pintar Berhitung” (Chitra, 5 menit)</li> <li>• Berhitung 1 sampai 10 (Chitra, 5 menit)</li> <li>• Aktivitas finger painting, menghitung 1-10 (Chitra, 15 menit)</li> <li>• Lagu “Lima Ekor Bebek” (Baby, 5 menit)</li> <li>• Penutup (Dikha, 5 menit)</li> </ul>	<p>Dari Fasilitator:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video lagu “Lima Ekor Sapi” &amp; “Lima Ekor Bebek”</li> <li>• File PDF Buku “Lili Pintar Berhitung”</li> <li>• File presentasi berhitung 1-1-10</li> <li>• Properti:kertas + spidol + finger paint + gitar</li> </ul> <p><i>Alat &amp; Bahan disiapkan pendamping):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lembar kertas A4</li> <li>• Spidol</li> <li>• Cat untuk <i>finger paint</i> atau cat buatan sendiri (3 sdm tepung terigu + 2 sdm air matang + sejumput garam + 1 tetes pewarna makanan)</li> </ul>
<p><b>Ep5. “Bermain Musik Dapur”</b> (Kecerdasan Musikal)</p>	<p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (Dikha, 5 menit)</li> <li>• Lagu “Main Bersama” (Baby, 5 menit)</li> <li>• Membacakan Cerita “Baba Jago Bermusik” (Chitra, 5 menit)</li> <li>• Mengenal berbagai jenis alat musik (Chitra, 5 menit)</li> <li>• Membuat marakas (Chitra, 15 menit)</li> </ul>	<p>Dari Fasilitator:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video lagu “Main Bersama” &amp; “Goyang-goyang”</li> <li>• File PDF “Baba Jago Bermusik”</li> <li>• File presentasi jenis-jenis alat musik</li> <li>• Properti: botol plastik + beras + wadah + sendok + corong + gitar</li> </ul> <p><i>Alat &amp; Bahan (disiapkan pendamping):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 buah botol plastik bekas</li> <li>• 1 genggam beras / jagung / kacang hijau/kacang merah yang diletakkan di wadah mangkuk</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lagu “Goyang-goyang” (Baby, 5 menit)</li> <li>Penutup (Dikha, 5 menit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 buah corong / kertas yang dibentuk seperti corong</li> <li>1 buah sendok</li> </ul>
<p><b>Ep6. “Dunia Dinosaurus”</b> (Kecerdasan Kinestetik)</p>	<p><b>Ep6. “Dunia Dinosaurus”</b> (Kecerdasan Kinestetik)</p> <p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pembukaan (Dikha, 5 menit)</li> <li>Lagu “Berenang” (Baby, 5 menit)</li> <li>Membacakan “Tata Jago Berolahraga” (Chitra, 5 menit)</li> <li>Membuat gambar dinosaurus dari <i>footprint</i> anak dan telur dinosaurus dari remasan kertas (Chitra, 15 menit)</li> <li>Gerak dan lagu “Dinosaurus” (Baby, 10 menit)</li> <li>Penutup (Dikha, 5 menit)</li> </ul>	<p>Dari Fasilitator:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Video lagu “Berenang” &amp; “Dinosaurus”</li> <li>File PDF “Tata Jago Berolahraga”</li> <li>Kertas A4 1 lembar, kertas origami 3 lembar, lem, <i>fingerpaint</i> hijau, spidol + gitar</li> </ul> <p>Alat &amp; Bahan (disiapkan pendamping):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kertas a4 1 lembar</li> <li>kertas origami 3 lembar</li> <li>lem</li> <li><i>fingerpaint</i> hijau (bisa dibuat sendiri: tepung maizena 3 sdm, air 3 sdm, pewarna makanan hijau 1 tetes)</li> <li>spidol hitam</li> </ul>
<p><b>Ep7. “Sayang Mama dan Papa”</b> (Kecerdasan Eksistensial)</p>	<p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pembukaan (Dikha, 5 menit)</li> <li>Lagu “Mau Sama Mama” (Baby, 5 Menit)</li> <li>Membacakan Cerita “Baba Berani Berpendapat” (Chitra, 5 menit)</li> <li>Mengenal anggota keluarga Baba, Lili, dan Tata (Chitra, 5 menit)</li> <li>Aktivitas membuat bingkai foto untuk foto keluarga (Chitra, 10 menit)</li> <li>Tanya jawab tentang keluarga (Dikha, 10 menit)</li> <li>Lagu “Sepatu” (Baby, 5 menit)</li> <li>Penutup (Dikha, 5 menit)</li> </ul>	<p>Dari Fasilitator:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Video lagu “Mau sama Mama” &amp; “Sepatu”</li> <li>File PDF “Baba Berani Berpendapat”</li> <li>File presentasi keluarga Baba, Lili, Tata</li> <li>Properti : karton + lem + gunting + foto</li> </ul> <p>Alat &amp; Bahan (disiapkan pendamping):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Foto keluarga</li> <li>Karton bufalo 1 lembar</li> <li>Kertas origami warna-warni</li> <li>Lem</li> <li>Gunting</li> </ul>
<p><b>Ep8. “Roti Lapisku”</b> (Kecerdasan Verbal)</p>	<p><i>Rundown:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Pembukaan (Dikha, 5 menit)</i></li> <li><i>Lagu “Di Sini Senang, Di Sana Senang” (Baby, 5 menit)</i></li> <li><i>Membaca Buku “Lili Pandai Bercerita” (Chitra, 5 menit)</i></li> <li><i>Membuat roti lapis (Chitra, 15 menit)</i></li> </ul>	<p><i>Dari fasilitator:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Video lagu “Di Sini Senang, Di Sana Senang” &amp; “Roti Lapisku”</i></li> <li><i>File PDF “Lili Pandai Bercerita”</i></li> <li><i>Presentasi tentang makanan sehat dan tidak sehat</i></li> <li><i>Bahan-bahan roti lapis</i></li> <li><i>Gitar</i></li> </ul> <p><i>Alat &amp; Bahan (disiapkan pendamping):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>2 lembar roti tawar</i></li> <li><i>1 potong tomat</i></li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Presentasi makanan sehat dan tidak sehat (Chitra, 10 menit)</i></li> <li>• <i>Makan bersama Mama/Papa (Dikha, 5 menit)</i></li> <li>• <i>Lagu “Roti Lapisku” (Baby, 5 menit)</i></li> <li>• <i>Penutup (Dikha, 5 menit)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>1 lembar selada</i></li> <li>• <i>1 lembar keju</i></li> <li>• <i>1 telur dadar/ceplok</i></li> <li>• <i>Saus tomat</i></li> <li>• <i>Piring, pisau utk anak (tidak tajam)</i></li> <li>• <i>Note: isi roti boleh disesuaikan</i></li> </ul>
<p><b>Ep9.</b> <b>“Gelembung Sabun”</b> (Kecerdasan Visual)</p>	<p>Rundown:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan (5 menit)</li> <li>• Lagu “Cilukba” (5 menit)</li> <li>• Membaca buku “Lili Bermata Jeli” (5 menit)</li> <li>• Mengenal bentuk geometri (lingkaran, persegi, segitiga, persegi panjang) (5 menit)</li> <li>• Membuat gelembung sabun (15 menit)</li> <li>• Lagu “Gelembung” (5 menit)</li> <li>• Penutup (5 menit)</li> </ul>	<p>Dari Fasilitator:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video lagu “Cilukba” dan “Gelembung”</li> <li>• File PDF “Lili Bermata Jeli”</li> <li>• Presentasi bentuk-bentuk geometri</li> <li>• Alat dan bahan untuk gelembung sabun</li> <li>• Gitar</li> </ul> <p>Alat &amp; Bahan (disiapkan pendamping):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadah mangkuk / baskom</li> <li>• Air di botol</li> <li>• Sabun cuci piring</li> <li>• Tepung maizena</li> <li>• Sendok</li> <li>• Botol plastik bekas</li> <li>• Sedotan</li> </ul>

## J. Tenaga Pelatih

**Nama** : Maria Chitra Astriana Hadiwidjana, S.I.Kom, M.A.

**Rangkuman Profil Tenaga Pelatih** : Co-founder Lagu Anak Indonesia Balita. Menulis lirik lagu anak, buku cerita, dan buku aktivitas anak. Aktif menjadi moderator, narasumber, dan fasilitator untuk webinar parenting dan aktivitas anak yang diadakan oleh Balita.

**Pendidikan** : Ilmu Komunikasi, Universitas Airlangga Surabaya  
(MA) Digital Technologies, Communication, and Education dari The versity of Manchester, UK

### Pengalaman Kerja

Guru TK di Tumble Bee Creative School for Kids, Bali (2012-2015)

**Nama** : Baby Amelia Andina Putri, S.E.

**Rangkuman Profil Tenaga Pelatih** : Co-founder Elevate People Indonesia – sebuah lembaga pelatihan komunikasi dan public speaking.

**Pendidikan** : S1 International Business Management, STIE IBMT Surabaya

**Pengalaman Kerja** : Part time teacher di MindLab Life Skill Course  
Pubilc speaker mentor  
Voice offer artist untuk Tata di serial Balita.

**Nama** : Pradikha Bestari



- Rangkuman Profil Tenaga Pelatih** : Editor buku anak Penerbit KPG (Kepustakaan Populer Gramedia). Aktif menjadi moderator, dan fasilitator untuk acara daring untuk anak yang diadakan oleh penerbit.
- Pendidikan** : S1 Ilmu Komunikasi, Universitas Indonesia, Depok.
- Pengalaman Kerja** : Penulis skenario Jalan Sesama, Sesame Street Indonesia (2009-2012)  
Reporter dan penulis cerita anak Majalah Bobo (2010-2013)  
Editor buku anak Penerbit KPG (2013-sekarang)

**Catatan:** Balita sebagai penyelenggara kegiatan ini sebetulnya adalah singkatan dari Baba, Lili dan Tata, tokoh dari lagu dan buku untuk anak-anak balita yang diproduksi oleh PT Citra Balita Kirana.





## The Relationship between Health Information Scanning through Social Media and Health Behavior with Moderating Effects of Perceived Susceptibility towards Cardiovascular Disease

Kyana Salapani Sangadi, Adhityawarman Menaldi

Universitas Indonesia  
sangadikyana@gmail.com

### Abstract

Cardiovascular disease is one of the most urgent health concerns in Indonesia. Since this disease is heavily influenced by a person's lifestyle, it is of the utmost importance to promote health behavior in those who are at risk. One area of interest in health promotion is the usage of social media to disseminate health information and increase health behavior. The purpose of this research is to study the relationship between health information scanning through social media and health behavior, as well as the moderation effects of perceived susceptibility towards cardiovascular disease. This research is aimed towards students enrolled in a university in Depok who are in the emerging adulthood phase (18-25 years old) and have a family history of cardiovascular disease. This study utilizes three instruments which measure health behavior, perceived susceptibility towards cardiovascular disease, and health information scanning through social media respectively. The total number of participants for this study was 205 university students who met the required criteria. All of the data in this study were collected online. The results of this study indicate that health information scanning has a positive and insignificant impact on healthy behavior ( $r = 0.082$ ,  $p > 0.05$ ). Aside from that, this study also found that the moderating effect of perceived susceptibility towards cardiovascular disease on the relationship between health information scanning through social media and healthy behavior was positive and not significant ( $b = 0.1003$ ,  $t = 1.0927$ ,  $p > 0.05$ ). Even so, these findings imply that social media has the potential to become a powerful tool to disseminate health information. The way in which this information needs to be conveyed in order to produce significant outcomes requires further research.

**Keywords:** *Cardiovascular Disease; Health Information Scanning; Social Media; Health Behavior; Perceived Susceptibility*

### Introduction

Cardiovascular disease is a type of noncommunicable disease that affects the heart and blood vessels (National Health Service, 2018). This disease was responsible for 35% of all deaths in Indonesia (World Health Organization, 2018). Cardiovascular disease also causes a significant economic burden for both the country and its people. According to Bloom et al. (2015), these diseases are responsible for 39,6% of Indonesia's Gross Domestic Product (GDP) loss. Furthermore, the cost of treatment and healthcare also contributes to poverty (WHO, 2017). Therefore, it is crucial to take preventive actions to avoid the development of these diseases.

Diagnosis for cardiovascular disease is typically found in older adults and the elderly. Even so, it is critical for prevention efforts to start at a younger age. This is because cardiovascular disease is heavily linked to lifestyle choices (WHO, 2017). Another factor that may contribute to the development of this illness is having a family history of cardiovascular disease (Kolber & Scrimshaw, 2014). Although genetic risk factors cannot be modified, they may be lessened through preventive measures such as health behavior (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Sarafino and Smith (2011) define health behavior as "any



activity people perform to maintain or improve their health, regardless of their perceived health status or whether the behavior actually achieves that goal”.

This prevention method is crucial for university students in the emerging adulthood phase who are prone to developing cardiovascular disease in the future. Emerging adulthood is defined as a period of preparation for maturity that takes place between the ages of 18-25 years (Arnett, 2020). The urgency for preventive efforts is strengthened when looking at the declining trend of health behavior in emerging adults (Taylor, 2017). With that being said, emerging adults who are university students showcase a few differences regarding their characteristics and health behavior when compared to emerging adults who aren't students. University students tend to have a higher sense of experimentation/possibilities which may cause an increase in health risk behaviors (Reifman, Arnett, & Colwell, 2007). Research also shows that university students consume more alcohol and consume fewer fruits and vegetables than their non-student counterparts (Arnett, 2015; Simons-Morton et al., 2017). Nevertheless, it is important to find ways to increase health behaviors in emerging adults, especially those who are at risk of getting cardiovascular disease in the future.

Promotion of health behavior and disease prevention can be done by increasing health knowledge (CDC, 2017). These days, there is an abundance of health information that can be accessed freely on the internet. Those types of information could even be obtained without having to search for them. The process in which a person gains information accidentally from routine exposure to a certain source is known as information scanning (Niederdeppe et al., 2007). Even though exposure to these types of information is accidental, this process requires the individual to consciously pay attention to the information at hand (Shim, Kelley, & Hornik, 2006). Health information received through health information scanning has an impact on a person's health behavior (Shim et al., 2006). This process may increase health behavior by providing access to knowledge about the benefits and risks of certain behavior and how to be able to carry out these behaviors successfully (Hornik et al., 2013). The association between health literacy and health behaviors has also been found in a research conducted by Vozikis, Drivas, and Konstantinos (2014).

A part of the internet that has great potential for health information scanning is social media. This is because social media has unique aspects such as push notifications and news subscriptions that may support accidental exposure to certain information (Tang & Zou, 2021). Other features such as the explore page, advertisement, and automatically recommended content could also encourage health information scanning. Health information scanning on social media may be an interesting topic to study during the pandemic because of the increase of social media usage and health information available online due to the COVID-19 pandemic. In the early days of the pandemic, a 47% increase in the duration of social media usage was observed (Currey, Nazir, & Abukhadra, 2020). Moreover, social media platforms such as Tiktok are experiencing an increased number of users in Indonesia (Annur, 2020). There are also a new array of products emerging from publishers such as videos, infographics, and live blogs (Radcliffe, 2020). Another headway is the growing number of educational content (Annur, 2020). Social media has also become a source of information about COVID-19 (Sampurno, Kusumandyoko, & Islam, 2020). This is especially important for young people who receive information on COVID-19 through social media (Tang & Zou, 2021).

Furthermore, the relationship between health information on social media and health behavior can also be influenced by perceived susceptibility which refers to a person's perception of their probability of getting a disease. (Sarafino & Smith, 2011). The effectiveness of a message on social media to modify behavior is moderated by a person's perceived susceptibility (Gallagher et al., 2011; Updegraff et al., 2015). Additionally, the level of perceived susceptibility to cardiovascular disease tends to be higher in individuals who have a family history of the said disease (Saeidi & Komasi, 2018).





Based on these pieces of information, two research questions emerge, the first being “Is there a relationship between health information scanning on social media and health behavior amongst university students in the emerging adulthood phase with a family history of cardiovascular disease?”. The second research question is as follows “Does perceived susceptibility towards cardiovascular disease moderates the relationship between health information scanning on social media and health behavior amongst university students in the emerging adulthood phase with a family history of cardiovascular disease?”.

The answer to this question might be affected by the surge of social media usage and increase of online health information due to the COVID-19 pandemic. This research aims to investigate the relationship between health information scanning on social media with the moderating effect of perceived susceptibility towards cardiovascular disease. The dynamics of this relationship are researched on university students in the emerging adulthood phase with a family history of the said disease. Two hypotheses are formulated based on the information discussed. The first hypothesis is that health information scanning on social media has a positive relationship with healthy behavior among university students in the emerging adulthood phase who have a family history of cardiovascular disease. The second hypothesis is that perceived susceptibility towards cardiovascular disease moderates the positive role of the relationship between health information scanning on social media and healthy behavior among university students in the emerging adulthood phase who have a family history of cardiovascular disease.

## **Methods**

### ***Research Design and Participants***

This research is a quantitative cross-sectional study. The participants of this study are university students in the emerging adulthood period (18-25 years) who have a family history of cardiovascular disease and at least one social media account. The samples are taken using convenience sampling from university students enrolled at Universitas Indonesia who met the required criteria. The total amount of samples that were used for this research was 205.

### ***Measures***

#### ***Health Behavior***

The current study utilizes three measures, the first one being a health behavior instrument developed by a student research team from the Faculty of Psychology at Universitas Indonesia. The health behaviors mentioned within this instrument revolve around behavior regarding six habits which are eating breakfast, snacking, physical activity, alcohol consumption, smoking, and measuring body weight. Therefore, this instrument has 6 dimensions related to the habits mentioned with a total of 18 items (Fatimah, 2016). Even so, the scoring for health behavior is seen from the total score. Each item from this questionnaire is answered using a 4-point Likert scale, namely 1 = Strongly Disagree, 2 = Disagree, 3 = Agree, and 4 = Strongly Agree (Fatimah, 2016). This instrument contains 5 unfavorable items (item 3, 4, 5, 9, and 12) wherein the value of these items will be reversed. The language used in this instrument is Indonesian. According to the limitations set by Ursachi, Horodnic, and Zait (2015), this instrument has been considered reliable with an Alpha Coefficient of 0.758 for the total score. The validity of this instrument as a whole ranges from 0,178-0,607. Although there are items that are below the validity limit set by Nunnally & Bernstein (1994) on the overall test of the measuring instrument, the item is still maintained because the value of  $r$  in the dimensions is valid ( eating breakfast = 0,459 snacking = 0,349-0,554 physical activity = 0,823-0,849, alcohol consumption = 0,643-0,816 smoking = 0,439-0,932, measuring body weight =0,749)



### *Perceived Susceptibility towards Cardiovascular disease*

Perceived susceptibility towards cardiovascular disease was measured using the perceived susceptibility instrument by Rimal (2003) that has been adapted and translated by Fatimah (2016). The changes made by Fatimah (2016) were to specify the types of perceived susceptibility according to three diseases, including cardiovascular disease, diabetes, and cancer. This research will only utilize the items that refer to perceived susceptibility towards cardiovascular disease which consists of 2 questions. The items are as follows : a) Compared to most people my age, I understand that my risk of getting cardiovascular disease is . . . and (b) The likelihood of my getting skin cardiovascular disease is...The answers in this questionnaire are scored in the form of a 5-point Likert scale ranging from 1 = very low to 5 = very high (Rimal, 2003 in Fatimah, 2016). The scoring for this variable is seen from the total score. The Alpha coefficient for this instrument is 0.906 and an r value of 0.827 (Fatimah, 2016). This has been classified as reliable if based on the limit by Ursachi et al (2015). In addition, the instrument is also considered valid if it follows the limits of Nunnally & Bernstein (1994) r value > 0.2.

### *Health Information Scanning through Social Media*

The instrument used to measure health information scanning through social media was adapted from one item designed by Shim et al (2006). The item reads “How much attention do you pay to information about health or medical topics on/in [MEDIA SOURCE]?”. The media source referred to here includes television, radio, newspapers, and magazines (Shim et al., 2006). For this research, “[MEDIA SOURCE]” is replaced by “social media” since it is the only intended media source. The phrase “health or medical topics” was modified to make it refer to more specific topics of health information (COVID-19, cardiovascular disease, healthy diet, physical activity, dangers of smoking, and alcohol consumption). Specification towards healthy diet, physical activity, dangers of smoking, and alcohol consumption are added to correspond to the health behaviors measured in this study. Topics about COVID-19 are added in response to the influx of health information on social media regarding this disease. Information about cardiovascular disease was also added because of its relevance to the type of perceived susceptibility discussed in this research. Aside from that, the instrument was also translated into Indonesian. The questions on this instrument are answered on a 4-point Likert scale (1 = not at all, 2 = a little, 3 = sometimes, 4 = often) (Shim et al., 2006). The scoring for this instrument is taken from the total score.

Furthermore, the researchers conducted reliability and validity tests on 32 university students who had a family history of cardiovascular disease. The reliability test process was carried out using Cronbach's Alpha. The result of the Alpha coefficient of this measuring instrument is 0.648. According to Ursachi et al (2015), an Alpha coefficient between 0.6 and 0.7 can be considered as acceptable. Therefore, this measuring instrument can be considered reliable. Next, a validity test was carried out using the corrected total item correlation. The result of the r value for this measuring instrument is 0.240-0.553. Based on the limitations set by Nunnally & Bernstein (1994), this measuring tool can already be considered valid.

### *Other measurements*

The researchers also collected demographic data from the participants. This includes their age, gender, faculty, social media platform used, and types of health information seen on social media.



### **Data Collection and Analysis Procedure**

The data collection process took place from 8 December 2020 to 11 December 2020. The minimum sample size needed to obtain significance is 89. This number is calculated using adequate power = 0.95, alpha level = 0.05, and effect size = 0.36. This calculation is done with the G \* Power 3.1 application. The researchers utilized social media to spread awareness about the current study and to gain participants. All data in this study were collected online via a google form. Participants were asked to fill in informed consent, personal data, as well as the measuring instruments. During the beginning of the administration process, the researchers did not include items regarding the participant's gender. A revision was made to the google form questionnaire to include a question about the participant's gender.

The IBM SPSS Statistics 23 program was used to analyze the data from this research. A summary of the participant's demographic data was obtained through descriptive analysis. Pearson Correlation was used to analyze the relationship between health information scanning on social media and health behavior. This process is done to confirm the correlation between those two variables because the researchers would like to explore this relationship within the context of the COVID-19 pandemic. A statistical analysis was made using Hayes Process Version 3.5 to examine the strength moderating effect of perceived susceptibility towards cardiovascular disease. This study did not go through an ethical review because the data collected has no psychological consequence for the participants. The researchers also did not test for assumptions and did not undergo a missing data analysis. Test of assumption was not done because of the sample size. This is because parametric tests can be done to a larger sample size (> 40) regardless of the normality distribution (Ghasemi & Zahediasl, 2012). A missing data analysis was not completed because the data missing in this research (gender) were not considered in the hypothesis testing.

### **Results**

The total number of participants involved in the data collection process was 269. However, the total number of participant data that was ultimately used was 205. This is because 64 of the initial participants did not meet the criteria for having a family with a history of cardiovascular disease.

Table 1. Overview of Participant Demographics

Characteristics		n	%
<b>Gender</b>			
	Female	89	43.4
	Male	26	12.7
	Data unavailable	90	43.9
<b>Age</b>			
	18	16	7.8
	19	56	27.3
	20	76	37.1
	21	50	24.4
	22	6	2.9
	24	1	0.5
<b>Faculty Group</b>			
	Social Sciences	128	62.5
	Technical	48	23.4
	Health Sciences	22	10.7
	Vocational Program	7	3.4

Figure 1. Social Media Platform Used by Participants

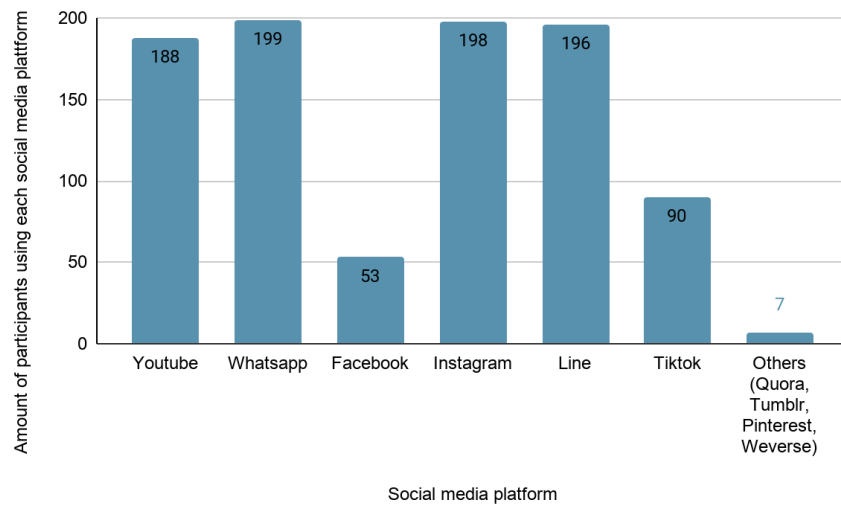
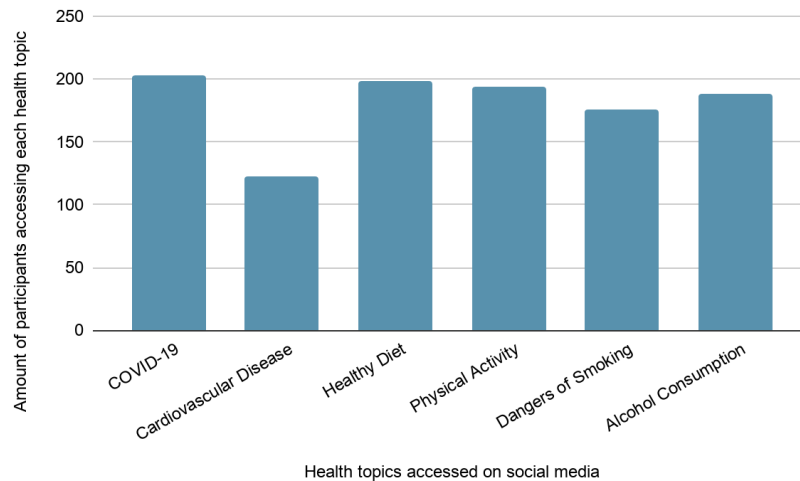


Figure 2. Health Topic Seen on Social Media by Participants



The majority of the participants with their gender recorded were women. Even so, there were 90 other participants with missing data regarding their gender. Most of the participants were 20 years old. Although the age range for this study was 18-25 years old, there were no participants aged 23 years old and 25 years old. Additionally, the participants mainly came from social science majors. The most common health information topic seen on social media is about COVID-19 and the most used social media is Whatsapp.

Based on the descriptive analysis, the average overall score for health information scanning on social media was 17.49 (SD = 2.88) with a maximum value of 24 and a minimum value of 9. For the health behavior variable, the average value obtained was 49.28 (SD = 6.11). In this variable, the maximum score acquired is 63 whilst the minimum score is 32. Regarding perceived susceptibility towards cardiovascular disease, the average score was 6.58. The maximum score that the participants obtained was 10 and the minimum score was 2.

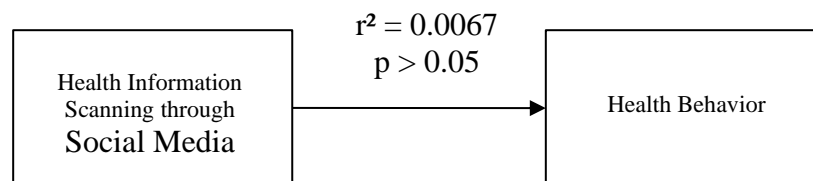
Table 2. Overview of Variables

Variable	Mean (M)	Standard Deviation (SD)	Maximum Score	Minimum Score
Health Information Scanning	17,49	2,88	24	9
Health Behavior	49,28	6,11	63	32
Perceived Susceptibility	6,58	1,72	10	2

**Health Information Scanning through Social Media and Health Behavior**

Based on the calculations, there was a positive and not significant correlation between health information scanning on social media and health behavior ( $r = 0.082$ ,  $p > 0.05$ ). The effect size for this relationship is  $r^2 = 0.0067$  which classifies as a small effect size (Cohen, 1992). Therefore, the first hypothesis  $H_1$  is not supported by the data.

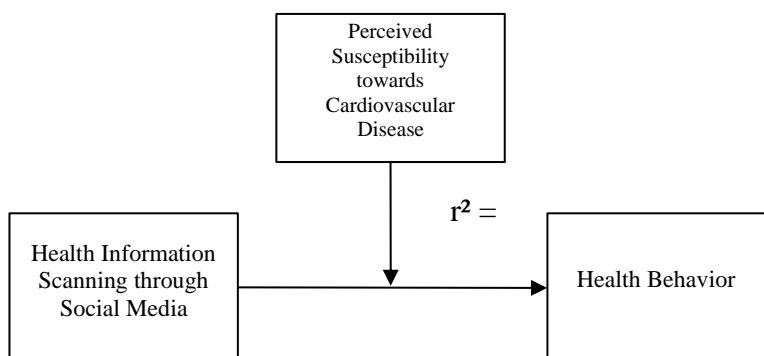
Figure 3. Health Information Scanning through Social Media and Health Behavior



**Moderating Effect of Perceived Susceptibility towards Cardiovascular Disease**

The results of the analysis showed that perceived susceptibility did not significantly explain the relationship between health information scanning and healthy behavior,  $r^2 = 0.0128$ ,  $F(3,201) = 0.8669$ ,  $p > 0.05$ . This signifies a small effect size (Cohen, 1992). In conclusion, perceived susceptibility towards cardiovascular disease did not significantly moderate the relationship between health information scanning on social media and health behavior ( $b = 0.1003$ ,  $t = 1.0927$ ,  $p > 0.05$ ). Therefore,  $H_2$  is not supported by data.

Figure 4. Moderating Effect of Perceived Susceptibility towards Cardiovascular Disease





## Discussion

This study shows that there is a positive and insignificant correlation between health information scanning on social media and health behavior. This means that hypothesis 1 is not supported by the data. One of the things that might influence this result is the increased duration of social media use during this pandemic. Vaterlaus et al. (2015) claim that social media may act as a distraction that causes unhealthy lifestyles such as low exercise time and poor dietary habits. Because of this, it is possible that the amount of time spent by the participants on social media deters them from implementing health behaviors. Hence, the effect of health information scanning through social media health behavior may not be as prominent. Another factor that has the potential to influence the significance of this relationship is the psychological condition of the participants. University students experienced an increase in depression and anxiety during the pandemic (Islam et al., 2020). Psychological stress experienced by a person is related to smoking behavior, lack of exercise, and less consumption of fruits and vegetables (St-Pierre et al., 2019). Therefore, the influence of health information scanning on health behavior may decrease due to psychological factors.

Concerning the moderating effect of perceived susceptibility, this study found a positive and insignificant coefficient. Therefore, hypothesis 2 of this study is not supported by data. Even so, the direction of the moderating effect is consistent with previous research (Gallagher et al., 2011). One of the things that might influence the significance of the moderating effect is the suitability of the type of information received by each participant. Lee and Aaker (2004 in Updegraff et al., 2015) states that health information that focuses on the negative side of a behavior is more effective for individuals who have high levels of perceived susceptibility, whilst individuals with lower levels of perceived susceptibility are more affected by health information that focuses on the positive side of a behavior. Individuals are exposed to various types of health information on social media. This means there is a possibility that the participants did not receive the type of information that matches their level of perceived susceptibility.

Another reason that may cause insignificance of the moderation effect is that not all of the health information obtained through health information scanning on social media is directly related to cardiovascular disease. In previous studies, the health information provided was related to the type of perceived susceptibility participants had (Gallagher et al., 2011; Updegraff et al., 2015; Hwang et al., 2012). Many of the participants in this research were not exposed to information about cardiovascular disease on social media. Therefore, it is possible that the moderating effect proved to be insignificant because participants were not exposed to information that specifically refers to cardiovascular disease.

Another factor that may influence the significance of the moderation effect is the age range of the participants in this study. In previous research, a significant moderation effect of perceived susceptibility is usually shown in an older age range (Gallagher et al., 2011). According to Kaba, Khamisa, and Tshuma (2017), younger adults tend to have a lower perceived susceptibility to non-communicable diseases than older adults. Since all of the participants in this research were in the emerging adulthood phase, their level of perceived susceptibility might be lower and have less of a moderation effect on their health behavior. The findings in this research regarding the level of perceived susceptibility towards cardiovascular shown in the participants is in accordance with previous studies.

## Conclusion

In conclusion, there was a positive and insignificant correlation between health information scanning through social media and health behavior. This means that healthy behavior increases along with health information scanning and the changes that occur are not seen significantly. In addition, researchers also tested the moderating effect of perceived





susceptibility towards cardiovascular disease to the relationship between health information scanning through social media and health behavior. The moderating effect of perceived susceptibility towards cardiovascular disease was found to have a positive and insignificant coefficient. This means that perceived susceptibility towards cardiovascular disease does not moderate the relationship between health information scanning through social media and health behavior.

Based on the findings of this research, the researchers recommend a few improvements that may be implemented in future studies. The first is to consider both social media usage duration and the psychological state of the participants as factors that may influence the dynamics of the variables. Future research can also investigate health information scanning focusing on specific health topics and how it affects health behavior that is directly related to the said information. Apart from that, there are also a few suggestions for practical applications. The data from this study points out that there is a need to increase the prevalence of information relating to cardiovascular disease on social media. By doing so, there may be a bigger chance for emerging adults to find and scan this information.

This study is not without its limitations. The first one being the exclusion of social media usage duration as a control variable. Moreover, the researchers also did not take into account the psychological conditions of the participants. Another limitation of this study is related to the instrument used to calculate health information scanning. In this instrument, not all of the health topics attended to during the scanning process is directly related to the orientation of the perceived susceptibility that is being studied. Despite these limitations, the findings from this study shows social media's potential as a tool to disseminate health information, but how that information is conveyed must be tailored to the target audience. Since emerging adults tend to have a lower perceived susceptibility, it could be beneficial to promote the advantages of a healthy lifestyle instead of highlighting the poor outcomes of an unhealthy one. This may serve as valuable information for future health promotion efforts as well as future research in the field of health psychology.

### **Disclosure Statement**

The authors report no potential conflict of interest.

### **Funding**

The authors did not receive any financial support for this study.

### **References**

- Annur, C. M. (2020, May 18). Pengguna Tiktok Naik 20% Selama Pandemi, Terbanyak Konten Edukasi. Retrieved from <https://katadata.co.id/ekarina/digital/5ec2245aa8bc7/pengguna-tiktok-naik-20-selama-pandemi-terbanyak-konten-edukasi>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219-222.
- Arnett, J. J. (2020). *Emerging adulthood*. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. Retrieved from <http://noba.to/3vtfyajs>
- Bloom, D. E., Chen, S., McGovern, M., Prettnner, K., Candelas, V., Bernaert, A., & Cristin, S. (2015). *Economics of Non-Communicable Diseases in Indonesia*. Retrieved from [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_The\\_Economics\\_of\\_non\\_Disease\\_Indonesia\\_2015.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_The_Economics_of_non_Disease_Indonesia_2015.pdf)



- Cardiovascular Disease. (2018). Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/>
- Cardiovascular diseases (CVDs). (2017, May 17). Retrieved from [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155.
- Currey, H., Nazir, M., & Abukhadra, S. (2020, April 23). Digital around the world in April 2020. Retrieved from <https://wearesocial.com/blog/2020/04/digital-around-the-world-in-april-2020>
- Dan, S., Pant, M., & Upadhyay, S. K. (2020). The Case Fatality Rate in COVID-19 Patients With Cardiovascular Disease: Global Health Challenge and Paradigm in the Current Pandemic. *Current Pharmacology Reports*, 1-10.
- Daw, J., Margolis, R., & Wright, L. (2017). Emerging Adulthood, Emergent Health Lifestyles: Sociodemographic Determinants of Trajectories of Smoking, Binge Drinking, Obesity, and Sedentary Behavior. *Journal of Health and Social Behavior*, 58(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0022146517702421>
- Fatimah. (2016). Hubungan Persepsi Kerentanan Dan Self-Efficacy Dalam Perilaku Sehat Dengan Perilaku Sehat Mahasiswa Universitas Indonesia Yang Memiliki Keluarga Dengan Penyakit Tidak Menular.
- Family Health History of Heart Disease. (2020, February 25). Retrieved from [https://www.cdc.gov/genomics/disease/fh/history\\_heart\\_disease.htm](https://www.cdc.gov/genomics/disease/fh/history_heart_disease.htm)
- Gallagher, K. M., Updegraff, J. A., Rothman, A. J., & Sims, L. (2011). Perceived Susceptibility to Breast Cancer Moderates the Effect of Gain- and Loss-Framed Messages on Use of Screening Mammography. *Health Psychology*, 30(2), 145–152. <https://doi.org/10.1037/a0022264>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486.
- Gochman, D. S. (1982). Labels, systems and motives: some perspectives for future research and programs. *Health education quarterly*, 9(2-3), 167-174.
- Hornik, R., Parvanta, S., Mello, S., Freres, D., Kelly, B., & Schwartz, J. S. (2013). Effects of scanning (routine health information exposure) on cancer screening and prevention behaviors in the general population. *Journal of health communication*, 18(12), 1422-1435.
- How Smoking and Nicotine Damage Your Body. (2015). Retrieved from <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/quit-smoking-tobacco/how-smoking-and-nicotine-damage-your-body>
- Hwang, Y., Cho, H., Sands, L., & Jeong, S. H. (2012). Effects of gain- and loss- framed messages on the sun safety behavior of adolescents: The moderating role of risk perceptions. *Journal of Health Psychology*, 17(6), 929–940. <https://doi.org/10.1177/1359105311428536>
- Indonesia. (2018). Retrieved from [https://www.who.int/nmh/countries/idn\\_en.pdf?ua=1](https://www.who.int/nmh/countries/idn_en.pdf?ua=1)
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PloS one*, 15(8), e0238162.
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The health belief model: A decade later. *Health education quarterly*, 11(1), 1-47.
- Kaba, Z., Khamisa, N., & Tshuma, N. (2017). Age-group differences in risk perceptions of non-communicable diseases among adults in Diepsloot township, Johannesburg, South Africa: A cross-sectional study based on the Health Belief Model. *South African Medical Journal*, 107(9), 797-804.





- Kemp, S. (2020, February 18). Digital 2020: Indonesia - DataReportal – Global Digital Insights. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- Kolber, M. R., & Scrimshaw, C. (2014). Family history of cardiovascular disease. *Canadian Family Physician*, 60(11), 1016-1016.
- Lang, J. P., Wang, X., Moura, F. A., Siddiqi, H. K., Morrow, D. A., & Bohula, E. A. (2020). A current review of COVID-19 for the cardiovascular specialist. *American Heart Journal*.
- Lee, A. Y., & Aaker, J. L. (2004). Bringing the frame into focus: the influence of regulatory fit on processing fluency and persuasion. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 205. in Updegraff, J. A., Brick, C., Emanuel, A. S., Mintzer, R. E., & Sherman, D. K. (2015). Message framing for health: Moderation by perceived susceptibility and motivational orientation in a diverse sample of Americans. *Health Psychology*, 34(1), 20.
- Manning, J. (2014). Definition and classes of Social Media. *Encyclopedia of Social Media and Politics*, 1158-1162.
- McLeod, J. M., Kosicki, G. M., and Pan, Z. "On Understanding and Misunderstanding Media Effects." In J. Curran and M. Gurevitch (eds.), *Mass Media and Society*. London: Edward Arnold, 1991.
- Mitchell, C. (2012). PAHO/WHO: Preventing non-communicable diseases in adolescents and young adults. Retrieved from [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6688:2012-preventing-non-communicable-diseases-adolescents-young-adults&Itemid=4327&lang=en](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6688:2012-preventing-non-communicable-diseases-adolescents-young-adults&Itemid=4327&lang=en)
- Mohamed, H. A. E. A., Ibrahim, Y. M., Lamadah, S. M., Hassan, M., & El-Magd, A. (2016). Application of the Health Belief Model for Breast Cancer Screening and Implementation of Breast Self-Examination Educational Program for Female Students of Selected Medical and Non-Medical Faculties at Umm al Qura University. *Life Science Journal*, 13(5), 21–33. <https://doi.org/10.7537/marslsj13051603>.Key
- Niederdeppe, J., Hornik, R. C., Kelly, B. J., Frosch, D. L., Romantan, A., Stevens, R. S., ... & Schwartz, J. S. (2007). Examining the dimensions of cancer-related information seeking and scanning behavior. *Health communication*, 22(2), 153-167.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed). USA: McGraw-Hill, Inc.
- Orji, R., Vassileva, J., & Mandryk, R. (2012). Towards an Effective Health Interventions Design: An Extension of the Health Belief Model. *Online Journal of Public Health Informatics*, 4(3). <https://doi.org/10.5210/ojphi.v4i3.4321>
- Pengpid, S., Peltzer, K., & Mirrakhimov, E. M. (2014). Prevalence of health risk behaviors and their associated factors among university students in Kyrgyzstan. *International journal of adolescent medicine and health*, 26(2), 175-185.
- Picture of America : Prevention. (2017, April 6). Retrieved from [https://www.cdc.gov/pictureofamerica/pdfs/Picture\\_of\\_America\\_Prevention.pdf](https://www.cdc.gov/pictureofamerica/pdfs/Picture_of_America_Prevention.pdf)
- Prevention of Cardiovascular Disease : Guidelines for assessment and management of cardiovascular risk. (2007). Retrieved from [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/guidelines/Full\\_text.pdf](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/guidelines/Full_text.pdf)
- Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. (2017). Retrieved from [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2017/10/PROFIL\\_Penyakit\\_Tidak\\_Menular\\_Tahun\\_2016.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2017/10/PROFIL_Penyakit_Tidak_Menular_Tahun_2016.pdf)
- Radcliffe, D. (2020). COVID-19 's impact on the media in 8 charts.
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 37-48.
- Rimal, R. N., Real, K. (2003). Perceived risk and efficacy beliefs as motivators of change. *Human Communication Research*, 29(3), 370-399.



- Saeidi, M., & Komasi, S. (2018). A predictive model of perceived susceptibility during the year before coronary artery bypass grafting. *The Journal of Tehran University Heart Center*, 13(1), 6.
- Sampurno, M. B. T., Kusumandyoko, T. C., & Islam, M. A. (2020). Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat, Dan Pandemi COVID-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(5).
- Santrock, J. (2014). *A Topical Approach to Life Span Development* (7th Edition). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Shim, M., Kelly, B., & Hornik, R. (2006). Cancer information scanning and seeking behavior is associated with knowledge, lifestyle choices, and screening. *Journal of Health Communication*, 11(S1), 157-172.
- Simons-Morton, B., Haynie, D., O'Brien, F., Lipsky, L., Bible, J., & Liu, D. (2017). Variability in measures of health and health behavior among emerging adults 1 year after high school according to college status. *Journal of American college health*, 65(1), 58-66.
- Situasi Kesehatan Jantung. (2014). Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-jantung.pdf>
- St-Pierre, M., Sinclair, I., Elgbeili, G., Bernard, P., & Dancause, K. N. (2019). Relationships between psychological distress and health behaviors among Canadian adults: Differences based on gender, income, education, immigrant status, and ethnicity. *SSM-population health*, 7, 100385
- Survey Penggunaan TIK. (2017). Retrieved from [https://www.google.com/search?safe=strict&sxsrf=ALeKk02w0t9OEqCeU5Iv7pfUqaYwUNBAdw:1599192459784&ei=i71RX4bGL8zw9QOh8bbgDw&q=kominfo tik 2017&oq=kominfo tik 2017&gs\\_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoECAAAQRzoGCAAQFhAeOgUIIRCgAToECCEQFVC9GFjKJ2DvKmgAcAF4AIAB4gOIAcsNkgEHMi0yLjEuMpgBAKABAAoBB2d3cy13aXrAAQE&scient=psy-ab&ved=0ahUKEwjGt\\_iT0M7rAhVMeH0KHaG4DfwQ4dUDCA0&uact=5#](https://www.google.com/search?safe=strict&sxsrf=ALeKk02w0t9OEqCeU5Iv7pfUqaYwUNBAdw:1599192459784&ei=i71RX4bGL8zw9QOh8bbgDw&q=kominfo tik 2017&oq=kominfo tik 2017&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoECAAAQRzoGCAAQFhAeOgUIIRCgAToECCEQFVC9GFjKJ2DvKmgAcAF4AIAB4gOIAcsNkgEHMi0yLjEuMpgBAKABAAoBB2d3cy13aXrAAQE&scient=psy-ab&ved=0ahUKEwjGt_iT0M7rAhVMeH0KHaG4DfwQ4dUDCA0&uact=5#)
- Tang L, Zou W. Health Information Consumption under COVID-19 Lockdown: An Interview Study of Residents of Hubei Province, China. *Health Commun.* 2021 Jan;36(1):74-80. doi: 10.1080/10410236.2020.1847447. Epub 2020 Nov 10. PMID: 33167736.
- Taylor, S. E. (2017). *Health Psychology*. New York, NY: McGraw Hill-Education.
- Underlying Conditions: Coronavirus. (2020). Retrieved from <https://www.umms.org/coronavirus/what-to-know/managing-medical-conditions/coronavirus-risk/underlying-conditions>
- Updegraff, J. A., Brick, C., Emanuel, A. S., Mintzer, R. E., & Sherman, D. K. (2015). Message framing for health: Moderation by perceived susceptibility and motivational orientation in a diverse sample of Americans. *Health Psychology*, 34(1), 20.
- Ursachi, G., Horodnic, I. A., & Zait, A. (2015). How reliable are measurement scales? External factors with indirect influence on reliability estimators. *Procedia Economics and Finance*, 20, 679-686.
- Rimal, R. N., Real, K. (2003). Perceived risk and efficacy beliefs as motivators of change. *Human Communication Research*, 29(3), 370-399.
- Waterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). Getting healthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*, 45(January 2014), 151-157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013>



- Vozikis, A., Drivas, K., & Milioris, K. (2014). Health literacy among university students in Greece: determinants and association with self-perceived health, health behaviours and health risks. *Archives of Public Health*, 72(1), 1-6.
- Walker, K. K., Steinfort, E. L., & Keyler, M. J. (2015). Cues to Action as Motivators for Children's Brushing. *Health Communication*, 30(9), 911–921. <https://doi.org/10.1080/10410236.2014.904030>
- World Health Organization. (2004). The atlas of heart disease and stroke.



## **Pengaruh Tingkat Stres dan Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup pada Mahasiswa Perguruan Tinggi X di Jakarta di Masa Pandemi Covid-19**

**Shella Alvionita, Selviana\***  
Universitas Persada Indonesia Y.A.I  
\*selviana.psikologi@gmail.com

### **Abstrak**

Epidemi Penyakit Coronavirus (Covid-19) 2019 muncul di Wuhan, Cina dan menyebar ke seluruh negeri pada Desember 2019. Wabah Covid-19 telah menyebabkan kondisi psikologis mahasiswa mengalami perubahan yang cukup signifikan, dengan demikian adanya perubahan adaptasi baru hingga gaya hidup baru yang diterapkan selama situasi pandemi covid-19 dapat berpotensi terhadap menurunnya kualitas hidup mahasiswa yang dipengaruhi oleh tingkat stress dan dukungan sosial selama pandemic Covid-19 ini berlangsung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup pada mahasiswa perguruan tinggi x di masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian ini adalah 234 orang mahasiswa perguruan tinggi x angkatan 2017,2018, dan 2019 dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Convenience Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan tiga model skala likert, yaitu skala penelitian digunakan diantaranya adalah skala kualitas hidup, skala tingkat stres, dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi *linear* sederhana dan berganda, dan hasil uji analisis tersebut ketiganya diterima. Secara simultan tingkat stres dan dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap kualitas hidup. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan agar mahasiswa dapat tetap mengelola stresnya dan tetap berada pada lingkaran sosial yang mendukung sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

**Kata kunci:** *Tingkat Stres, Dukungan Sosial, Kualitas Hidup, Mahasiswa, Pandemic Covid-19*

### **Pendahuluan**

Epidemi Penyakit Coronavirus (Covid-19) 2019 muncul di Wuhan, Cina dan menyebar ke seluruh negeri pada Desember 2019. Sejak kasus pertama terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, China, wabah Coronavirus (Covid-19) 2019 telah menarik perhatian dunia internasional. Hingga Desember 2019, jumlah ini melebihi jumlah kasus SARS pada tahun 2003, dan jumlah insiden selanjutnya meningkat secara eksponensial tersebar ke seluruh dunia. (Lai, dkk, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) menunjukkan bahwa ada risiko tinggi penyebaran Covid-19 ke Negara lain di dunia dan WHO telah mengumumkan bahwa Covid-19 dapat diklasifikasikan sebagai pandemi.

Wabah Covid-19 telah menyebabkan kondisi psikologis masyarakat mengalami perubahan yang cukup signifikan dengan adanya kebijakan pemerintah yang menerapkan program pembatasan sosial skala besar (PSBB) dan normalitas baru (*new normal*) sebagai bentuk penyesuaian dalam kegiatan masyarakat. Adapun kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah yaitu, bekerja dari rumah, menjaga jarak, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang terus disosialisasikan pada segala tingkatan sosial (Intan, dkk, 2021) yang diyakini dapat mempercepat putus rantai untuk mencegah penyebaran Covid-19 yang semakin meluas. Aspek kehidupan manusia di seluruh dunia telah berubah akibat dari dampak Pandemi Covid-19. Dengan demikian, adanya perubahan adaptasi baru hingga gaya hidup baru yang diterapkan selama situasi pandemi covid-19 dapat berpotensi terhadap menurunnya kualitas hidup masyarakat terkait kesehatan.



Situasi tersebut dapat berpotensi menurunkan kualitas hidup terkait kesehatan pada masyarakat. Kualitas hidup merupakan isu yang sangat terkait dengan problematika kesehatan (Taylor, 2018). Kualitas hidup terkait kesehatan menyangkut bagaimana respons dari individu terhadap aktivitas sosial, emosional, dan pekerjaan, serta juga hubungan dengan keluarga, sosialisasi, kebahagiaan, dan kesesuaian harapan dengan kenyataan (Juwita, dkk., 2018). Di samping itu, kualitas hidup kesehatan juga dapat diartikan sebagai persepsi individu mengenai kehidupan mereka dalam konteks sistem nilai dan budaya, orientasi pribadi, harapan, serta menyangkut standar fisik, mental dan kesejahteraan sosial, juga ketiadaan penyakit dan kelemahan (Herdman, dkk., 2013).

Kondisi pandemi Covid-19 juga menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikir yang tidak masuk akal. Tidak jarang sebagian orang memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai Covid-19, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan demikian membuat individu mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stres.

Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa akibat faktor perubahan sistem pembelajaran dan penugasan memerlukan proses adaptasi yang baik, tentunya harus didukung oleh penggunaan mekanisme koping yang tepat oleh mahasiswa dalam menghadapi masalah baru. Bagi sebagian orang proses penyesuaian diri bukanlah hal yang sulit dan mengancam karena mereka hanya memerlukan waktu yang singkat untuk dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut. Namun bagi sebagian yang lain, proses penyesuaian diri merupakan hal yang sulit dan membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga memicu munculnya stres pada individu menurut Anelia (dalam Hidayah., Huriati & Sutria. 2020).

Faktor lain yang dapat yang dapat mempengaruhi kualitas hidup adalah dukungan sosial. Dukungan menurut Chaplin (dalam Marni & Yuniawati, 2015) adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan. Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Menurut Taylor dkk. (2000) dukungan sosial merupakan suatu pertukaran interpersonal di mana seorang individu memberikan bantuan kepada individu lain. Dukungan sosial berarti bahwa *basic need*, seperti *belonging, love, appreciation and self-actualization*, yang termasuk dalam *individual's hierarchy of needs* dapat terpenuhi sebagai hasil interaksi dengan individu lain seperti teman, keluarga, dan penasihat profesional (Koc, 2014).

Saat pandemi covid-19 ini saatnya untuk saling mendukung. Dukungan sosial sangat penting dalam setiap proses penting dan krisis dalam kehidupan, banyak orang menarik diri karena tidak mengetahui tentang apa yang harus dikatakan dan perbuatan serta bagaimana agar dapat membantu orang lain. Tujuan dari ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh tingkat stres terhadap kualitas hidup, untuk mengetahui adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup, dan untuk mengetahui adanya pengaruh tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup.

## Metode

Dalam penelitian ini respon dalam pengambilan data menggunakan skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Jawaban setiap item yang menggunakan Skala Likert akan memberikan lima macam alternatif jawaban yang terdiri dari: Setuju, sangat setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari: setuju, sangat setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pemberian nilai-nilai yang digunakan untuk item-item pernyataan dalam skala untuk bersifat favorable dan unfavorable

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pada ketersediaan



elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya (Sugiarto, 2001). Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji analisis regresi sederhana dan uji analisis regresi berganda yang pengolahan datanya diolah menggunakan SPSS versi 24.00 for windows. Adapun analisis data dalam penelitian ini diarahkan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu untuk mengetahui pengaruh antara tingkat stres dan dukungan sosial terhadap mahasiswa perguruan tinggi x dalam masa pandemi covid-19.

### Bagian 1

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 234 responden, diperoleh hasil analisis pertama dengan metode regresi sederhana pada pengaruh tingkat stres terhadap kualitas hidup yaitu nilai koefisien t sebesar -0.692 dengan nilai sig 0.490; ( $p$ ) > 0.05.

Pada hasil analisis kedua dilakukan menggunakan regresi sederhana pada dukungan sosial terhadap kualitas hidup diperoleh nilai koefisien t sebesar 9.111 dengan sig 0.000; ( $p$ ) < 0.05.

Hasil analisis ketiga dilakukan menggunakan regresi ganda pada tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup diperoleh nilai koefisien F sebesar 43.722 dengan  $p$  > 0.05.

Berdasarkan nilai R square sebesar , tingkat stress dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 27.3 % terhadap kualitas hidup, berarti 72.7 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

### Hasil Penelitian Analisis Statistik



### Bagian 2

Hasil uji normalitas diperoleh hasil pada kualitas hidup sebesar 0.006 ( $p$ ) < 0.05, hasil pada tingkat stres sebesar 0.012 ( $p$ ) < 0.05 dan hasil pada dukungan sosial sebesar 0.000 ( $p$ ) < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan dengan hasil uji normalitas tersebut, maka perhitungan kategorisasi variabel kualitas hidup memiliki mean temuan sebesar 68.97 berada pada kategori tinggi yang artinya mahasiswa perguruan tinggi x dapat menjaga kualitas hidup agar tetap baik selama masa pandemi Covid-19 berlangsung, sedangkan untuk perhitungan kategorisasi variabel tingkat stres memiliki mean temuan sebesar 31.35 berada pada kategori rendah yang artinya mahasiswa perguruan tinggi x memiliki tingkat stres yang rendah selama masa pandemi Covid-19 berlangsung, dan untuk perhitungan kategorisasi variabel dukungan sosial memiliki mean



temuan sebesar 45.65 berada pada kategori tinggi yang artinya mahasiswa perguruan tinggi x memiliki dukungan sosial yang baik dan tinggi selama masa pandemi Covid-19 berlangsung.

### Hasil Uji Normalitas & Kategorisasi Skor

Skala	P	Normalitas	Mean Temuan	Kategorisasi Skor
Kualitas Hidup	0.006	Tidak Normal	68,97	Tinggi
Tingkat Stres	0.012	Tidak Normal	31.35	Rendah
Dukungan Sosial	0.000	Tidak Normal	45.65	Tinggi

### Hasil dan Diskusi

Pada hasil uji analisis data, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat stres terhadap kualitas hidup. Keadaan tersebut terjadi karena adanya dampak negatif dari tingkat stress terhadap kualitas hidup, sehingga terdapat penurunan pada kualitas hidup saat tingkat stres meningkat, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Choi (2018) mengemukakan bahwa adanya dampak negatif dari tingkat stres terhadap kualitas hidup, sehingga terdapat penurunan pada kualitas hidup saat tingkat stres meningkat. Dalam hal ini, Secara emosional stres dapat mengakibatkan perasaan negatif terhadap diri. Secara intelektual stres dapat mempengaruhi persepsi dan kemampuan memecahkan masalah. Secara sosial, stres dapat mengubah hubungan individu dengan orang lain. Secara spiritual, stres dapat mempengaruhi nilai dan kepercayaan individu. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kondisi stres akan menimbulkan dampak buruk intrapersonal maupun interpersonal. Stres dapat mengubah pandangan dan persepsi individu akan arti hidup, tujuan hidup, kepuasan hidup dan dampak terhadap kualitas hidup.

Hasil uji analisis data yang kedua, menunjukkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup. Keadaan tersebut terjadi karena individu memiliki dukungan sosial yang tinggi dan sangat berpengaruh dari keluarga dan teman, sehingga individu memiliki kualitas hidup yang baik, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hsiung, dkk (2010) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi pasti memiliki kualitas hidup yang tinggi juga. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa selain dukungan sosial, penguasaan diri juga memiliki hubungan positif dan dampak besar terhadap kualitas hidup. Dalam hal ini, individu yang hidup di lingkungan yang sehat dan baik akan mendapatkan dukungan sosial yang baik juga dari hubungan yang dijalin oleh individu. Lingkungan tersebut akan saling mendukung dan akan saling memberikan kontribusi yang baik sehingga individu akan mendapatkan kualitas hidup yang baik seperti apa yang diinginkan.

Hasil uji analisis data yang ketiga, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup. Individu yang memiliki tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi turunnya kualitas hidupnya hal ini dikemukakan oleh Putri (2018) menunjukkan bahwa tingkat stres sangat memiliki pengaruh yang sangat tinggi terhadap kualitas hidup individu, artinya semakin tingkat stres individu meningkat, maka kualitas hidupnya semakin buruk dan sebaliknya. sehingga individu membutuhkan dukungan sosial dari keluarga dan teman untuk membuat kualitas hidupnya tetap baik.





### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif pada tingkat stres terhadap kualitas hidup. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres individu, maka semakin rendah kualitas hidup individu. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat stres individu, maka semakin tinggi kualitas hidup individu. Kemudian, ada pengaruh yang signifikan dengan arah positif pada dukungan sosial terhadap kualitas hidup. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial individu, maka semakin tinggi juga kualitas hidup individu, begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial individu, maka semakin rendah kualitas hidup individu. Dan yang terakhir, ada pengaruh yang signifikan antara tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas pada mahasiswa perguruan tinggi x di masa pandemi Covid-19. Dengan kesimpulan bahwa tingkat stres dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 27.3 % terhadap kualitas hidup.

### Daftar Pustaka

- Choi, S., Jang, S., Lee, K., Kim, M., Park, S., & Han, S. (2018). Risk factor, job stress and quality of life in workers with lower extremity pain who use video display terminals. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 42(1), 101.
- Herdman, U., Devine, J., Otto, C., Bullinger, M., Rose, M., & Klasen, F. (2013). The European KIDSCREEN approach to measure quality of life and well being in children: development, current application, and future advances. *Quality Of Life Research*, 23, 791-803.
- Hidayah, N., Huriati, H., & Sutria, E. (2020). Tingkat stress dan strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi covid-19. In *Seminar Nasional Variansi (Venue Artikulasi -Riset, Inovasi, Resonansi-Teori, dan Aplikasi Statistika)*, 2020, 184-192.
- Hsiung, P., Pan, A., Liu, S., Peng, S., & Cung, L. (2010). Mastery and Stigma in Predicting the Subjective Quality of Life of Patients with Schizophrenia in Taiwan. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 7, 198.
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S., & Handayani, V. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepala Masyarakat)*, 4(1), 27-32.
- Juwita, Ayu, D., Alhamdy, & Afdhila, R. (2018). Pengaruh Karakteristik Pasien Terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Pasien Kanker Payudara RSUP Dr. M. Djamil Padang, Indonesia. *Jurnal Sains Farmasi*, 5(2), 126-133.
- Koc, A. (2014). Social Support from the families of female stroke survivors in Turkey. *Journal of Clinical and Analytical Medicine*, 93, 169-176.
- Lai, C., Shih, T., Ko, W., Tang, H., & Hsueh, P. (2020). Pernafasan akut yang parah Sindrom Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan penyakit virus corona-2019 (COVID-19): Epidemi dan tantangannya. *Jurnal Internasional Agen Antimikroba*.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1).
- Putri, N., Kholis, F., & Ngestiningsih, D. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Tuberkulosis Di RSUP DR.Kariadi Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2).
- Sugiarto. (2001). *Teknik Sampling*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama .
- Sugiyono . (2014). *Metode pendidikan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Taylor, S., Peplau, L., & Sear, D. (2012). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana
- Taylor, S. (2018). *Healthy Psychology*. New York: McGraw Hill.





## Validitas dan Reliabilitas *Wisconsin Card Sorting Test (WCST) Online Computerized*: Korelasi Skor WCST dengan Prestasi Akademik

**Khalisha Fakhira, Sunu Bagaskara\***

Fakultas Psikologi Universitas YARSI

\*sunu.bagaskara@yarsi.ac.id

### Abstrak

*Cognitive flexibility* (CF) merupakan salah satu inti dari suatu set perkembangan di otak yang disebut *executive function*. CF memiliki peran dalam mengubah perspektif untuk memecahkan suatu masalah secara fleksibel sesuai dengan tuntutan, aturan, maupun prioritas baru. CF memiliki keterkaitan yang erat dengan penyesuaian perilaku dalam perubahan lingkungan. Dalam pengukurannya digunakan tes neuropsikologi *Wisconsin Card Sorting Test (WCST)* yang dikembangkan oleh Berg dan Grant. Penelitian mengenai *WCST* di Indonesia masih belum banyak ditemukan, terutama berbasis *online computerized*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui reliabilitas dan validitas *Wisconsin Card Sorting Test (WCST)* berbasis *online computerized* dalam mengukur *cognitive flexibility* (CF). Metode analisis validitas yang digunakan adalah uji validitas kriterial konkuren, melalui analisis korelasi antara skor kesalahan perseverasi pada *WCST online computerized* dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) partisipan. Analisis validitas menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif, tetapi tidak signifikan antara skor perseverasi dan IPK,  $r = 0.133$ ,  $p = 0.163$ . Sedangkan, hasil analisis reliabilitas *split-half* setelah menerapkan rumus *Spearman-Brown* untuk bagian awal/akhir  $r = 0.61$  ( $p < 0,01$ ) dan ganjil/genap,  $r = 0.80$ ,  $p < .001$ . Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *WCST online computerized* reliabel, tetapi tidak valid dalam mengukur CF. Penelitian ini memberi tambahan pengetahuan terkait dengan *WCST online computerized* di Indonesia, serta menjadi langkah awal dalam perkembangan *WCST* berbasis *online computerized* dan bagi penilaian digital lebih lanjut terkait *cognitive flexibility*.

**Kata kunci:** *Alat ukur, kriteria, mahasiswa Indonesia, split-half, WCST online computerized.*

### Pendahuluan

Menteri Dikbud-Ristek Nadiem Makarim menyatakan bahwa dunia di masa depan mengalami disrupsi serta kemajuan pesat di bidang teknologi membuat masalah menjadi terlalu rumit untuk dapat diprediksi, sehingga untuk ke depannya dibutuhkan generasi muda berikutnya yang jauh lebih fleksibel dan *adaptable*, serta mau menjadi pembelajar sepanjang hayat (Polim, 2021). Keahlian yang dipelajari saat ini sangat memungkinkan dalam lima tahun dari sekarang tidak lagi relevan dalam dunia kerja. Makarim mengatakan bahwa pelajar harus menjadi partisipan dalam pendidikan dan bukan hanya konsumen (Polim, 2021). Hal ini menggambarkan bahwa dengan perubahan di dunia yang terjadi begitu cepat dan besar, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan fleksibilitas dan adaptabilitas yang tinggi dalam mempelajari sesuatu yang baru, terutama dari pendidikan yang dijalani selama ini di mana lebih mengutamakan mahasiswa yang berperan sebagai konsumen bukan turut aktif berpartisipasi.

Penelitian terbaru mengenai perkembangan otak menunjukkan bahwa terdapat satu set pengaturan di otak yang berpengaruh pada persiapan dan kemampuan beradaptasi, seperti pada saat memasuki dunia kerja, dalam pencapaian prestasi di sekolah dan pencegahan masalah-masalah kesehatan, semua hal itu disebut sebagai *executive function* (Zulherma & Suryana, 2019). Menurut Diamond (2013), *executive function* (EF) merupakan keterampilan yang penting untuk kesehatan mental, fisik, perkembangan kognitif, sosial, serta psikologis



seseorang, seperti hidup yang berkualitas, kesiapan sekolah, kesuksesan belajar, kesuksesan kerja, keharmonisan pernikahan, dan keamanan publik yang ditandai dengan minim masalah sosial (kriminalitas, perilaku sembrono, kekerasan, dan ledakan emosi).

Diamond (2013) mengungkapkan bahwa berdasarkan kesepakatan umum terdapat tiga inti dari *executive function*. Salah satu dari tiga inti tersebut adalah *cognitive flexibility* (dapat juga disebut *set shifting*, *mental flexibility*, atau *mental set shifting* dan juga lebih dekat terkait pada kreativitas). *Cognitive flexibility* (CF) berarti sebuah proses mengubah perspektif atau pendekatan untuk memecahkan suatu masalah secara fleksibel sesuai dengan tuntutan, aturan maupun prioritas baru (Diamond, 2013). CF dapat dikonsepsikan sebagai (1) Kemampuan sistem kognitif yang baik; (2) kemampuan berpikir tingkat tinggi yaitu kontrol kognitif; (3) Sebuah sifat kognisi atau keadaan mental; dan (4) Ukuran kemampuan berfikir secara divergen (Ionescu, 2012).

Kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri sehari-hari erat kaitannya dengan CF, seperti pada saat seseorang menyesuaikan perilaku apa yang tepat dan sesuai dengan lingkungan dimana orang tersebut berada, dan perubahan-perubahan yang dialami di lingkungan sekitarnya (Dajani & Uddin, 2015). CF juga memiliki kaitan dengan proses belajar, pengembangan bahasa, keterampilan aritmatika, komunikasi interpersonal, hingga kesuksesan akademik dan juga perencanaan karir, sehingga membuat CF menjadi salah satu aspek yang berperan penting di tahap kehidupan manusia (Kercood, dkk., 2017).

Salah satu pengukuran neuropsikologis yang umum digunakan untuk mengukur CF adalah *Wisconsin Card Sorting Test* atau dapat disingkat menjadi *WCST* (Tchanturia dkk., 2012). *WCST* merupakan suatu tes neuropsikologi yang dikembangkan oleh Berg dan Grant (Berg, 1948; Grant & Berg, 1948, dalam Carone, 2007) untuk menilai kemampuan abstraksi dan kemampuan untuk mengubah strategi kognitif dalam menanggapi ketidakpastian lingkungan yang berubah-ubah (Carone, 2007). Terdapat beberapa penilaian yang dilakukan pada tes ini yaitu total kesalahan, kesalahan non-perseverasi, dan kesalahan perseverasi. Bagian dari *WCST* yang digunakan sebagai indikator CF ini adalah skor kesalahan perseverasi yaitu ketika subjek menggunakan aturan penyortiran sama seperti sebelumnya, sesuai dengan penggunaan pada studi sebelumnya (Kercood, dkk., 2017). Tes ini dapat digunakan pada berbagai kondisi klinis. Skor *WCST* yang rendah ditemukan pada pasien dengan, gangguan bipolar (Liu, dkk., 2011), gangguan ADHD (Kercood, dkk., 2017), gangguan parkinson (Paolo & Tröster, 1995) dan lain-lain. Pasien-pasien dengan kerusakan pada otak bagian korteks prefrontal (PFC) mendapat skor yang rendah pada *WCST* dan tugas pengalihan aturan (*rule shifting*) lainnya (Han, dkk., 2011).

Dalam penggunaan tes, terlihat pada studi-studi sebelumnya bahwa *WCST* mungkin juga berguna dalam mengidentifikasi perbedaan dalam keterampilan perkembangan pada berbagai kelompok anak-anak dan remaja, misalnya cedera otak traumatis, gangguan kejang, gangguan defisit atensi, hidrosefalus, dan gangguan belajar (Brewer dkk., 2001; Chelune & Thompson, 1987; Heaton dkk., 1993; Kizilbash & Donders, 1999; Klorman dkk., 1999; Lawrence dkk., 2004; Levin et al., 1991, 1997; Romine dkk., 2004; Snow, 1998). Tidak hanya pada anak dan remaja, *WCST* dapat mengidentifikasi gangguan pada dewasa hingga lanjut usia (Eling dkk., 2008). Bahkan, *WCST* dapat digunakan pada individu berusia 5 hingga 89 tahun (Carone, 2007).

*WCST* merupakan tes yang unggul dari segi kegunaan serta popularitasnya, bahkan dalam penggunaannya *WCST* hanya membutuhkan setumpuk kartu yang cukup mudah untuk diadministrasikan. Dilain sisi dalam administrasi tes secara terstandar perlu upaya yang intens dari pihak administrator untuk memastikan bahwa pencatatan tanggapan akurat (Paolo, dkk., 1994), selain itu pada saat penilaiannya (*scoring*) terbilang cukup rumit untuk dilakukan dikarenakan terdapat beberapa penilaian yang dilakukan secara bersamaan. Pada mulanya penilaian *WCST* yang digambarkan oleh Heaton menyebabkan kebingungan para praktisi



klinis, sehingga kemudian dilakukan revisi dengan pemaparan kriteria penilaian *WCST* dengan rinci dan menjelaskan dimana sumber umum kesulitan tes ini. Kesalahan penilaian sering terjadi, bahkan diantara dokter-dokter yang berpengalaman. Dengan mempertimbangkan pemindahan *WCST* dari versi manual ke perangkat lunak seperti komputer dapat memperoleh kemudahan penilaian, serta menghilangkan kesalahan dalam pencatatan dan penilaian (Carone, 2007).

Tes berbasis *computerized* memiliki kelebihan yaitu konsistensi yang lebih baik dalam administrasi, potensi kesalahan pencatatan yang lebih sedikit, kemudahan administrasi dan penilaian yang lebih besar (Fortuny & Heaton, 1996). Dalam memindahkan *WCST* versi manual ke versi *computerized* terdapat keraguan bahwa individu yang terbiasa mempergunakan komputer akan memiliki performa yang lebih baik pada penilaian berbasis *computerized* daripada mereka yang tidak terbiasa mempergunakan komputer (Iverson dkk., 2009; Tun & Lachman, 2010). Meskipun demikian, studi yang dilakukan oleh Fortuny dan Heaton (1996) menemukan bahwa "ketidakbiasaan" dalam penggunaan komputer tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *WCST*. Tes dengan versi *computerized* ini dapat meningkatkan standarisasi administrasi (Fillit, dkk., 2008) dan berkurangnya kesalahan selama penilaian juga interpretasi (Koski dkk., 2011). Selain itu informasi kognitif yang didapatkan secara *computerized* menghasilkan evaluasi yang lebih komprehensif. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa tes berbasis *computerized* memiliki keunggulan jika dibandingkan dengan tes manual.

Menyusul munculnya tes kognitif berbasis *computerized* selama beberapa dekade terakhir, seperti *Computerized Neuropsychological Assessment Devices* (CNADs), PEBL, dan sebagainya. Tes kognitif secara *online* kini muncul dan semakin banyak diterapkan dalam penelitian maupun praktik klinis. Hadirnya tes *online* memberikan manfaat kepada tes berbasis *computerized*, tes dapat dilaksanakan secara *online computerized*. Tes kognitif versi *online computerized* dapat diujikan secara fleksibel dalam waktu dan lokasi, efisien dalam biaya, serta memungkinkan untuk dilakukan pengujian dari rumah (Feenstra, dkk., 2018). Salah satunya pada saat pandemi, mengingat penelitian ini berlangsung di tengah pandemi, tes berbasis *online computerized* memfasilitasi penelitian untuk mengumpulkan data meskipun terdapat aturan mengenai pandemi yang mempengaruhi pengambilan data dengan adanya aturan *physical distancing* oleh WHO (*World Health Organization*) dan pemerintah dimana masyarakat dihimbau untuk menjaga jarak aman dengan orang lain dalam rangka mengendalikan penyebaran virus (Adrian, 2020). Tes yang dapat diadministrasikan secara *online computerized* juga dapat membantu praktisi klinis dalam meminimalisir ketidakpraktisan rujukan rutin ke neuropsikolog dalam penilaian kognitif yang komprehensif, dengan mempermudah mendeteksi penyakit secara dini (Fillit, dkk., 2008)

Penelitian ini sebelumnya telah dilakukan oleh salah satu peneliti di Indonesia, yaitu Maria (2018) dengan mengadaptasi alat ukur *WCST* versi Indonesia berbasis manual atau dengan menggunakan setumpuk kartu. Studi ini meneliti mengenai kelayakan alat ukur ini di Indonesia dalam mendiagnosa gangguan skizofrenik. Selain penelitian Maria, penulis belum menemukan studi lain mengenai *WCST* di Indonesia terlebih lagi berbasis *online computerized*.

Kinerja suatu alat ukur dipengaruhi secara signifikan oleh nilai-nilai, adat istiadat, pengalaman, dan gaya kognitif yang berbeda dari budaya mayoritas dimana alat ukur pertama kali dikembangkan dan distandarasi (Casaletto & Heaton, 2017). Faktor-faktor budaya tertentu memiliki keterkaitan dengan nilai tes di seluruh populasi bahkan dalam satu negara misalnya, akulturasi, bahasa, kualitas pendidikan, melek huruf, status sosioekonomi, keakraban dengan proses evaluasi, dan gaya komunikasi (Fuji, 2017).

Oleh sebab itu, dalam upaya penulis menentukan baik tidaknya *WCST* versi online *computerized* penulis tertarik untuk melakukan uji reliabilitas dan validitas alat ukur ini sehingga diharapkan kedepannya dapat digunakan secara terstandar dan dapat dimanfaatkan.



Validitas suatu alat ukur menyatakan sejauh mana pengukuran tepat dalam mengukur yang akan diukur, sedangkan reliabilitas alat ukur menyatakan sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya karena kestabilannya dalam mengukur suatu variabel (Yusup, 2018). Uji reliabilitas yang digunakan adalah dengan metode *split-half* dengan metode validasi yang digunakan adalah validitas kriteria, dengan kriteria prestasi akademik suatu individu. Prestasi akademik menurut Kanadli (2016) merupakan tingkatan yang dicapai oleh siswa berdasarkan pengalaman belajarnya dalam suatu disiplin ilmu. Dengan kemampuan CF yang dapat mempengaruhi kesuksesan akademik (Kercood, dkk., 2017), uji validitas dilakukan dengan mengkorelasikan skor perseverasi pada alat ukur *WCST* dengan prestasi akademik mahasiswa yaitu dengan kriteria Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa di Indonesia.

## Metode

### Partisipan

Sejumlah 168 data partisipan yang diperoleh pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif perguruan tinggi di Indonesia. Sebanyak 20 data dikeluarkan dikarenakan tidak terisi secara lengkap. Sampel akhir terdiri dari 74 subjek pria (50%) dan 74 subjek Wanita (50%), berusia 18-27 tahun dengan rata-rata usia 21.45 tahun ( $SD = 1.269$ ) dan domisili partisipan di Jabodetabek 111 subjek (75%) serta di luar Jabodetabek 37 subjek (25%). Sebelum berpartisipasi, seluruh partisipan diminta untuk membaca penjelasan mengenai tujuan penelitian dan mengisi formulir kesediaan untuk berpartisipasi.

### Instrumen

*Prestasi akademik.* Partisipan diminta untuk mengisi formulir data diri, yang meliputi usia, jenis kelamin, dan Indeks Prestasi Akademik (IPK). Pengisian formulir data diri dilakukan sebelum partisipan mengerjakan tugas berikutnya, yaitu *WCST*.

*WCST.* *Cognitive flexibility* diukur menggunakan *WCST* versi *online computerized*, dan sebagai indikator dari pengukuran CF adalah skor kesalahan perseverasi. Kesalahan perseverasi dinilai otomatis secara *computerized* apabila peserta membuat kesalahan dalam menyortir kartu stimulus ke kartu respons dengan mencocokkan pada kriteria yang benar pada aturan sebelumnya. Tingginya kesalahan perseverasi menandakan CF yang rendah. Penggunaan skor ini telah dilakukan pada penelitian sebelumnya (Kercood, dkk., 2017).

Alat ukur ini terdiri dari empat kartu stimulus dan 60 kartu respons dengan memiliki simbol identik pada setiap kartu (segitiga, bintang, tanda tambah, dan lingkaran) dengan warna yang berbeda-beda (merah, hijau, kuning, atau biru). Tugas partisipan adalah mencocokkan kartu respon dengan salah satu kartu stimulus yang sesuai dengan tiga prinsip penyortiran kartu (bentuk, warna, dan jumlah) tanpa adanya arahan mana yang benar. Aturan penyortiran pada tes ini berubah secara otomatis melalui sistem *computerized*, kemudian ketika terjadi perubahan aturan partisipan tidak diberitahukan kapan perubahan aturan terjadi. Empat kartu stimulus berada di posisi layar bagian atas, sedangkan kartu respon muncul satu per satu di posisi layar komputer bagian bawah. Setelah memilih satu dari empat kartu kunci tersebut, partisipan akan menerima umpan balik positif atau negatif untuk menunjukkan apakah ia benar atau salah. Kinerja yang sukses atau benar pada *WCST online computerized* mengharuskan partisipan untuk membangun set kognitif abstrak, yaitu mengurutkan kartu stimulus berdasarkan warna, bentuk, atau jumlah. Partisipan harus mengganti set kognitif yang diterapkannya setelah menerima umpan balik negatif. Sebaliknya, partisipan harus mempertahankan set kognitif yang diterapkannya apabila menerima umpan balik positif.

Selama pengerjaan tes, partisipan tidak diberikan batas waktu untuk menyelesaikannya, tes akan terus berlanjut hingga partisipan menyelesaikan keseluruhan kartu telah tersortir. Skor pada *WCST online computerized* meliputi jumlah kesalahan total, kesalahan non-perseverasi (mengubah aturan penyortiran ke aturan lain yang salah setelah pengurutan yang salah atau benar), dan kesalahan perseverasi (menggunakan aturan pengurutan yang sama seperti





pengurutan sebelumnya, meskipun itu salah pada percobaan sebelumnya). Penulis menggunakan skor kesalahan perseverasi sebagai indikator CF, dengan skor kesalahan perseverasi yang meningkat mencerminkan CF yang kurang baik, sesuai dengan penggunaan pada studi sebelumnya (Kercood, dkk., 2017). Selain *WCST online computerized*, penulis juga menggunakan instrumen penelitian kuesioner. Kuesioner ini berisi data demografi dari partisipan penelitian seperti usia, jenis kelamin, domisili, serta IPK terakhir yang diperoleh di perkuliahan.

#### *Prosedur*

Informasi terkait perekrutan partisipan penelitian disebarkan secara online melalui media sosial. Mahasiswa yang tertarik untuk berpartisipasi dalam penelitian diminta mengisi *google form* untuk mendapatkan link situs pengerjaan penelitian. Pada *google form ini* mahasiswa diberitahukan apabila tautan yang diberikan hanya dapat diakses menggunakan laptop, komputer, maupun *notebook* yang memiliki keyboard nyata (bukan virtual), serta jaringan internet yang baik. Setelah membuka tautan dengan menggunakan perangkat yang dimiliki, partisipan diminta untuk membaca dengan seksama terkait *informed consent* penelitian ini. Seluruh rangkaian penelitian ini dilakukan secara daring melalui website pengembang perangkat eksperimen *Psytoolkit* (Stoet, 2017).

Penelitian dimulai dengan mengisi kuesioner berisi data demografi terlebih dahulu, pada tahap selanjutnya partisipan disuguhkan dengan instruksi pengerjaan tes *WCST online computerized*, partisipan yang sudah membaca dengan seksama instruksi tes dapat mengerjakan tes tersebut hingga selesai. Di akhir tes, partisipan diberikan *debrief* terkait *WCST online computerized* pada penelitian ini. Akhir pengerjaan penelitian ini, terdapat tautan terbaru beserta kode sebagai tanda telah menyelesaikan pengerjaan tes. Partisipan diminta untuk mencatat kode tersebut untuk dituliskan dalam formulir yang dapat diakses pada link yang tertera serta melengkapi pertanyaan yang terdapat pada formulir terkait pemberian *reward*.

#### *Metode Analisis*

Metode analisis reliabilitas pada penelitian ini adalah uji *reliabilitas split-half* dengan membagi total percobaan dari suatu tes menjadi dua bagian. Pada penelitian ini, metode pembagian tes dibagi dilakukan melalui dua acara. Pertama, pembagian item tes berdasarkan bagian tes awal (yaitu percobaan 1 sampai 30) dan bagian tes akhir (percobaan 31 hingga 60). Selain itu juga dibagi menjadi skor tes yang memiliki urutan ganjil/genap.

Metode analisis validitas pada penelitian ini adalah validitas kriteria konkuren. Menurut Budiastuti & Bandur (2018), validitas ini berkaitan dengan apakah alat ukur yang baru dikembangkan sudah tepat sesuai dengan alat ukur lainnya yang dianggap sebagai model atau sudah digunakan secara luas dalam bidang ilmu tertentu. Penelitian ini menggunakan metode validitas konkuren dengan mengkorelasikan skor kesalahan perseverasi pada *WCST online computerized* dengan IPK partisipan.

#### **Hasil**

Sejumlah 168 data partisipan yang diperoleh pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif perguruan tinggi di Indonesia. Sebanyak 20 data dikeluarkan dikarenakan tidak terisi secara lengkap. Sampel akhir terdiri dari 74 subjek pria (50%) dan 74 subjek Wanita (50%), berusia 18-27 tahun dengan rata-rata usia 21.45 tahun (SD = 1.269) dan domisili partisipan di Jabodetabek 111 subjek (75%) serta di luar Jabodetabek 37 subjek (25%).

Tabel 1 menggambarkan statistik deskriptif dari skor total kesalahan (TE; *Total error*), kesalahan perseverasi (PE; *Perseveration Error*), dan kesalahan non-perseverasi (NPE; *non-Perseveration Error*) yang merupakan bagian dari *WCST Online Computerized*. Total kesalahan memiliki mean 19 (SD = 8.836), kesalahan perseverasi memiliki nilai mean 11.811 (SD = 4.935), dan kesalahan non perseverasi nilai mean 7.48 (SD = 5.255).

Tabel 1. Deskripsi Statistik WCST *Online Computerized* (N = 148)

	Mean	SD	Min	Max
Usia	21.459	1.269	18.000	27.000
TE	19.000	8.836	3.000	41.000
PE	11.811	4.935	3.000	24.000
NPE	7.480	5.255	0.000	23.000

Keterangan: TE = Total Error; PE = Perseveration Error; NPE = Non-Perseveration Error

Uji validitas dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor CF yang didapat dari skor kesalahan perseverasi dengan prestasi akademik dari nilai IPK. Data 148 partisipan dianalisis menggunakan korelasi *Spearman* karena data yang diperoleh tidak terdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang tidak signifikan antara skor PE dan IPK ( $r = 0.133$ ,  $p = 0.163$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa skor PE tidak dapat menjadi indikator yang valid dari CF berdasarkan kriteria IPK.

Analisis reliabilitas menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara item di bagian awal tes dan item di bagian akhir tes,  $r = 0,46$ ,  $p < 0,01$ , begitu juga antara item nomor ganjil dan item nomor genap,  $r = 0,61$ ,  $p < 0,01$ . Formula *Spearman-Brown* diterapkan untuk menghasilkan koefisien reliabilitas alat ukur secara utuh. Hasilnya menunjukkan bahwa korelasi item awal-item akhir meningkat menjadi  $r = 0,61$ ,  $p < 0,01$ , sedangkan korelasi item ganjil-item genap menjadi  $r = 0,80$ ,  $p < 0,01$ . Hasil ini menunjukkan bahwa *WCST online computerized* yang diuji dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang cukup baik.

## Diskusi

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari alat ukur *Wisconsin Card Sorting Test (WCST)* berbasis *online computerized* dalam mengukur *cognitive flexibility*. Dari hasil analisis data didapatkan bahwa *WCST* tidak valid dalam mengukur CF, dilihat dari koefisien  $r$  yang mendekati angka 0 yang berarti korelasi antar variabel lemah, serta nilai  $p > .05$  menandakan tidak ada signifikansi korelasi antar variabel. Dengan demikian tidak terdapat korelasi yang signifikan antara skor kesalahan perseverasi dengan nilai IPK.

Tidak adanya korelasi antara kedua variabel bertentangan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dapat disebabkan karena berbagai faktor yang ada. Pada penelitian ini mungkin saja terjadi perbedaan dalam aspek kualitas pendidikan, seperti sistem pendidikan yang berbeda, kebiasaan atau gaya belajar yang berbeda, bagaimana pelajar berinteraksi dalam dunia pendidikan, dan juga subjektivitas pemberi nilai yang dapat mempengaruhi IPK. Hal ini sejalan dengan Fuiji (2017) bahwa faktor-faktor budaya tertentu memiliki keterkaitan dengan nilai tes misalnya, akulturasi, bahasa, kualitas pendidikan dan melek huruf, status sosioekonomi, keakraban dengan proses evaluasi, dan gaya komunikasi. Di Indonesia untuk mendapatkan IPK yang baik, pelajar perlu mendapatkan nilai ujian yang baik meskipun ujian tersebut mengharuskan pelajar untuk memilih jawaban dengan pilihan jawaban yang terbatas (*forced choice*) dimana jawaban cenderung kaku, tidak fleksibel. Hal serupa terjadi dalam studi Kohli dan Kaur (2006) skor perseverasi pada populasi di India lebih rendah daripada populasi di Barat yang berkaitan dengan metode pendidikan di India yang lebih menekankan pada hafalan, dan menghindari pemahaman kompleksitas dalam batin (internal) serta kesimpulan yang subjek sedang pelajari. Secara tradisional, sekolah di India berorientasi pada ujian, dengan memberikan sedikit ruang untuk pengembangan kepribadian, kemampuan kreatif serta suasana untuk berkembang.



Selain itu juga terdapat kemungkinan bahwa prestasi akademik berkorelasi dengan CF dalam bagian yang berbeda, bukan CF secara objektif namun subjektif seperti pada alat ukur *Cognitive Flexibility Scale* (CFS) dan *Cognitive Flexibility Inventory* (CFI) atau terdapat kemungkinan CF yang mengukur kriteria prestasi akademik yang berbeda antara menggunakan IPK dengan menggunakan Woodcock Johnson seperti dalam studi Kercood, dkk (2017).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas *split-half* didapatkan koefisien *split-half WCST online computerized* sebesar 0.608 yang berarti cukup reliabel untuk bagian pertama/dua dan 0.805 yang berarti tinggi pada bagian ganjil/genap. Hasil reliabilitas *split-half* yang didapatkan pada penelitian ini tidak kalah andal dengan pengukuran metode lain terutama test retest pada partisipan non klinis. Pada penelitian sebelumnya reliabilitas yang ditujukan pada partisipan non klinis cenderung rendah (Kopp, Scheffels, Hendel, Lange, 2019), namun saat menggunakan reliabilitas *split-half* didapatkan reliabilitas yang baik. Hal ini sejalan dengan reliabilitas *split-half* yang dilakukan oleh Steinke, Kopp, dan Lange (2021). Hasil ini menunjukkan bahwa *WCST online computerized* dapat diadministrasikan secara mandiri dan tidak diperlukannya keterampilan khusus dalam mengadministrasikannya, sesuai dengan penelitian Fortuny dan Heaton (1996) bahwa tes berbasis komputerisasi memiliki kelebihan yaitu konsistensi dalam pengadministrasian serta kemudahan administrasi dan penilaian yang lebih besar, serta mendukung penelitian Fillit, dkk., (2008) bahwa tes dengan versi komputerisasi dapat meningkatkan standarisasi administrasi.

Dalam melakukan penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan selama proses penelitian berlangsung, yaitu: 1) Kondisi pengerjaan tes yang tidak dapat diamati secara langsung. Penelitian ini berlangsung secara *online* sehingga penulis tidak mengetahui secara akurat bagaimana kondisi partisipan saat sedang mengerjakan tes; 2) Penggunaan skor IPK sebagai pengukuran prestasi akademik. Dalam beberapa penelitian IPK lebih sesuai menggunakan pengukuran CF subjektif seperti CFS seperti pada studi yang dilakukan oleh Toraman, dkk. (2020); 3) Keterbatasan teknis. Dalam pengerjaan tes partisipan diminta untuk menggunakan laptop masing-masing dengan ketersediaan jaringan internet yang baik, menyebabkan beberapa partisipan mengalami error saat pengerjaan tes; 4) Efek *fatigue*. Reliabilitas yang lebih rendah pada skor pertama (percobaan 1-30) dan kedua (percobaan 31-60) dibandingkan dengan skor ganjil genap dapat terpengaruh oleh kelelahan dalam proses pengerjaan tes.

Meskipun dengan sejumlah keterbatasan-keterbatasan yang ada, penelitian ini memberikan tambahan pengetahuan mengenai *WCST online computerized* pertama di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam perkembangan alat ukur *WCST* secara *online computerized* serta membuka jalan bagi penilaian digital lebih lanjut dari *cognitive flexibility*. Selain untuk penelitian lebih lanjut penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat untuk praktisi klinis dalam mempermudah skrining dalam segi administrasi dan skoring yang lebih praktis.

## Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa alat ukur *WCST online computerized* reliabel atau konsisten dalam mengukur *cognitive flexibility*, namun tidak sah (*valid*). Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *cognitive flexibility* dengan prestasi akademik. Dengan demikian salah satu hipotesa nol diterima yakni skor perseverasi pada *WCST online computerized* tidak berkorelasi dengan IPK, sedangkan hipotesa nol lainnya ditolak yaitu hasil skor tes *WCST online computerized* pertama dan kedua serta skor tes ganjil dan genap memiliki hasil yang berbeda. Berdasarkan tinjauan Islam, pengujian *WCST online computerized* dalam mengukur CF sebagai sarana menuntut ilmu hukumnya wajib, serta *WCST online computerized* baik untuk dikembangkan sebagai hasil dari ilmu pengetahuan dan teknologi yang sejalan atau tidak menyimpang dari ajaran agama Islam.



Terkait dengan keterbatasan yang telah dipaparkan sebelumnya, saran untuk penelitian selanjutnya adalah memastikan partisipan meminimalisir gangguan saat mengerjakan WCST. Peneliti perlu menyampaikan kepada partisipan bahwa penting untuk cermat dan fokus selama tes sehingga penting untuk memastikan kondisi diri dan lingkungan yang optimal sebelum dan selama tes berlangsung. Terkait validitas disarankan ke depannya untuk menambahkan varian alat ukur CF subjektif seperti CFS, CFI dan lainnya serta menggunakan teknik validitas lain seperti misalnya validitas konstruk. Selain itu tidak banyak saran terkait dengan teknis, apabila terkendala error ditengah pengerjaan tes dapat diatasi dengan memuat ulang laman, kemudian partisipan akan secara otomatis dapat kembali melanjutkan pengerjaan tes. Saran untuk efek *fatigue* yang muncul saat pengerjaan adalah dengan memberitahu partisipan sebelum pengerjaan untuk beristirahat yang cukup.

## Daftar Pustaka

- Adrian, K. (2020, 05 27). *Terapkan Physical Distancing Saat Ini Juga!* Alodokter., <https://www.alodokter.com/terapkan-physical-distancing-saat-ini-juga>.
- Berg, E. A. (1948). A simple objective technique for measuring flexibility in thinking. *Journal of General Psychology*, 39(1), 15–22. <https://doi.org/10.1080/00221309.1948.9918159>
- Carone, D. A. (2007). E. Strauss, E. M. S. Sherman, & O. Spreen, A Compendium of Neuropsychological Tests: Administration, Norms, and Commentary. *Applied Neuropsychology*, 14(1), 62–63. <https://doi.org/10.1080/09084280701280502>
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends Neurosci*, 38(9), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>. Demystifying
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Feenstra, H. E. M., Vermeulen, I. E., Murre, J. M. J., & Schagen, S. B. (2018). Online self-administered cognitive testing using the Amsterdam cognition scan: Establishing psychometric properties and normative data. *Journal of Medical Internet Research*, 20(5). <https://doi.org/10.2196/JMIR.9298>
- Feldstein, S. N., Keller, F. R., Portman, R. E., Durham, R. L., Klebe, K. J., & Davis, H. P. (1999). A comparison of computerized and standard versions of the Wisconsin Card Sorting Test. *Clinical Neuropsychologist*, 13(3), 303–313. <https://doi.org/10.1076/clin.13.3.303.1744>
- Fillit, H. M., Simon, E. S., Doniger, G. M., & Cummings, J. L. (2008). Practicality of a computerized system for cognitive assessment in the elderly. *Alzheimer's and Dementia*, 4(1), 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2007.09.008>
- Fortuny, L. i A., & Heaton, R. K. (1996). Standard versus computerized administration of the Wisconsin Card Sorting Test. *Clinical Neuropsychologist*, 10(4), 419–424. <https://doi.org/10.1080/13854049608406702>
- Fuiji D (2017). Conducting a culturally informed neuropsychological evaluation. Washington, DC: American Psychological Association.
- Grant, D. A., & Berg, E. (1948). A behavioral analysis of degree of reinforcement and ease of shifting to new responses in a Weigl-type card-sorting problem. *Journal of Experimental Psychology*, 38(4), 404–411. <https://doi.org/10.1037/h0059831>
- Heaton, R. K., Chelune, G. J., Talley, J. L., Kay, G. G., & Curtis, G. (1993). Wisconsin Card Sorting Test (WCST) manual, revised and expanded. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190–200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>



- Iverson, G. L., Brooks, B. L., Ashton, V. L., Johnson, L. G., & Gualtieri, C. T. (2009). Does familiarity with computers affect computerized neuropsychological test performance? *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 31(5), 594–604. <https://doi.org/10.1080/13803390802372125>
- Johnson, B. T. (2016). The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy. *Thesis*.
- Kanadlı, S. (2016). A meta-analysis on the effect of instructional designs based on the learning styles models on academic achievement, attitude and retention. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 16(6), 2057–2086. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.6.0084>
- Kercood, S., Lineweaver, T., Frank, C., & Fromm, E. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329–344.
- Kohli, A., & Kaur, M. (2006). Wisconsin Card Sorting Test: Normative data and experience. *Indian J Psychiatry*, 48(3), 181–184. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.31582>
- Kopp, B., Maldonado, N., Scheffels, J. F., Hendel, M., & Lange, F. (2019). A meta-analysis of relationships between measures of Wisconsin Card Sorting and Intelligence. *Brain Sciences*, 9(12), 1–32. <https://doi.org/10.3390/brainsci9120349>
- Kopp, B., Lange, F., & Steinke, A. (2021). The Reliability of the Wisconsin Card Sorting Test in Clinical Practice. *Assessment*, 28(1), 248–263. <https://doi.org/10.1177/1073191119866257>
- Koski, L., Brouillette, M. J., Lalonde, R., Hello, B., Wong, E., Tsuchida, A., & Fellows, L. K. (2011). Computerized testing augments pencil-and-paper tasks in measuring HIV-associated mild cognitive impairment. *HIV Medicine*, 12(8), 472–480. <https://doi.org/10.1111/j.1468-1293.2010.00910.x>
- Kumar, R. (2018). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners*. Sage.
- Liu, Y. M., Tsai, S. Y., Fleck, D. E., & Strakowski, S. M. (2011). Cross-cultural comparisons on Wisconsin Card Sorting Test performance in euthymic patients with bipolar disorder. *Psychiatry Research*, 189(3), 469–471. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.05.038>
- Metriana, M., & Lataruva, E. (2014). *Studi komparatif pengaruh motivasi, perilaku belajar, self-efficacy dan status kerja terhadap prestasi akademik antara mahasiswa bekerja dan mahasiswa tidak bekerja (studi pada mahasiswa SI Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro)* (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomika dan Bisnis).
- Ord, J. (2007). *Executive Dysfunction following Traumatic Brain Injury and Factors Related to Impairment*.
- Paolo, A. M., Axelrod, B. N., Ryan, J. J., & Goldman, R. S. (1994). Administration accuracy of the Wisconsin Card Sorting Test. *Clinical Neuropsychologist*, 8(1), 112–116. <https://doi.org/10.1080/13854049408401549>
- Paolo, A. M., Tröster, A. I., Axelrod, B. N., & Koller, W. C. (1995). Construct validity of the WCST in normal elderly and persons with Parkinson's disease. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 10(5), 463–473. [https://doi.org/10.1016/0887-6177\(95\)00052-6](https://doi.org/10.1016/0887-6177(95)00052-6)
- Polin, J. (2021, Maret 29). Ngobrol bareng Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia, Pak Nadiem. IGTV. [https://www.instagram.com/tv/CM\\_z8aTJ27\\_/](https://www.instagram.com/tv/CM_z8aTJ27_/)
- Polin, J (2021, Maret 2021). Ngobrol bareng Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia, Pak Nadiem [video]. IGTV. [https://www.instagram.com/tv/CM\\_z8aTJ27\\_/](https://www.instagram.com/tv/CM_z8aTJ27_/)
- Steinke, A., Kopp, B., & Lange, F. (2021). The Wisconsin Card Sorting test: Split-half reliability estimates for a self-administered computerized variant. *Brain Sciences*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/brainsci11050529>
- Stoet, G. (2017). PsyToolkit: A novel web-based method for running online questionnaires and reaction-time experiments. *Teaching of Psychology*, 44(1), 24–31.



- Tchanturia, K., Davies, H., Roberts, M., Harrison, A., Nakazato, M., Schmidt, U., Treasure, J., & Morris, R. (2012). Poor cognitive flexibility in eating disorders: Examining the evidence using the wisconsin card sorting task. *PLoS ONE*, 7(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0028331>
- Toraman, Ç., Özdemir, H. F., Aytug Kosan, A. M., & Orakci, S. (2020). Relationships between cognitive flexibility, perceived quality of faculty life, learning approaches, and academic achievement. *International Journal of Instruction*, 13(1), 85–100. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1316a>
- Tun, P. A., & Lachman, M. E. (2010). The association between computer use and cognition across adulthood: Use it so you won't lose it? *Psychology and Aging*, 25(3), 560–568. <https://doi.org/10.1037/a0019543>
- Wortman, K. (2018). Personality and executive functioning in male veterans with mild traumatic brain injury. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 79(1-B(E)), No-Specified. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc15&NEWS=N&AN=2017-54456-155>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zulherma, Z., & Suryana, D. (2019). Peran Executive Function Brain Dalam Perkembangan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Pada Kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(2), 648–656.





## **Peran *Parent Attachment* dan *Peer Attachment* terhadap Perilaku Berisiko Remaja Serta Tinjauannya dalam Islam**

**Fairuz Calista Nur Fadhila\*, Zulfa Febriani**

Fakultas Psikologi Universitas YARSI

\*dhila.fairuz97@gmail.com

### **Abstrak**

Remaja merupakan masa rentan dalam melakukan perilaku berisiko dan risiko ini dapat berlanjut ke masa depan remaja. Faktor perilaku berisiko remaja salah satunya adalah parent attachment dan peer attachment. Penelitian sebelumnya mengaitkan parent attachment dan peer attachment dengan perilaku berisiko remaja namun hanya pada perilaku tertentu saja, sementara perilaku berisiko remaja biasanya tidak terjadi secara terpisah. Perilaku berisiko dalam penelitian ini yaitu dietary behaviours, mental health, sexual factors, hazardous substances use dan violence and unintentional injury. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi peran parent attachment dan peer attachment remaja terhadap perilaku berisiko remaja serta tinjauannya dalam Islam. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 110 remaja yang belum menikah, belum bekerja, dan berdomisili di Jakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah incidental sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif non-eksperimental dengan teknik analisis multiple regression. Instrumen penelitian menggunakan The Global School-based Student Health Survey 2015 (GSHS 2015) untuk perilaku berisiko dan Inventory of Parent and Peer attachment-Revised (IPPA-R) untuk parent attachment dan peer attachment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa parent attachment berperan signifikan terhadap sexual factors ( $F(1,108) = 6,623$ ;  $p < 0,05$ ) dan secara bersamaan dengan peer attachment berperan signifikan terhadap mental health ( $F(2,107) = 5,960$ ;  $p < 0,05$ ), sedangkan peer attachment berperan signifikan terhadap mental health ( $F(1,108) = 6,559$ ;  $p < 0,005$ ) dan violence and unintentional injury ( $F(1,108) = 5,544$ ;  $p < 0,05$ ). Berdasarkan pandangan Islam, parent attachment dan peer attachment berperan signifikan terhadap perilaku berisiko remaja. Didikan orang tua dan pemilihan teman mencegah remaja dalam perilaku berisiko.

**Kata kunci:** *Parent Attachment*, *Peer Attachment*, Perilaku Berisiko Remaja

### **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan periode ketika seseorang menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang besar, juga kesempatan dan risiko yang besar (WHO, 2018). Pada periode ini, remaja mengalami periode yang kritis yang dikenali berdasarkan eksplorasi dan pengambilan risiko yang tinggi (Sentelli, dkk., 2013), sehingga menyebabkan peningkatan dalam perilaku berisiko remaja. Hal ini dikarenakan remaja lebih memilih perilaku yang memberikan konsekuensi langsung yang dinilai bermanfaat serta mengabaikan konsekuensi yang tidak bermanfaat atau berisiko (Reiners, dkk., 2016).

Perilaku berisiko remaja didefinisikan oleh Irwin (1990) sebagai perilaku yang dilakukan secara sukarela dan belum tentu mendatangkan hasil yang diharapkan namun dapat dipastikan berakibat buruk bagi kesehatan. WHO menjelaskan sejumlah perilaku yang termasuk dalam perilaku berisiko remaja (dalam Kusumawardani, dkk., 2015) mencakup penggunaan alkohol, perilaku diet, penggunaan obat terlarang, rendahnya kebiasaan perilaku kebersihan, rendahnya kesehatan mental, kurangnya aktivitas fisik, faktor pelindung perilaku berisiko yang rendah, perilaku seksual, menggunakan tembakau (merokok), dan kekerasan dan cedera yang tidak disengaja.



Beberapa data menunjukkan adanya perilaku berisiko yang terjadi pada remaja di Indonesia. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia/SDKI tahun 2017 (Indonesia. BKKBN, 2018) menunjukkan perilaku berisiko remaja, yaitu perilaku merokok, konsumsi alkohol, penggunaan narkoba, perilaku berisiko seksual remaja. Pada perilaku merokok, terdapat 55 persen remaja laki-laki merupakan perokok aktif, dan 22 persen mantan perokok. Sedangkan, pada remaja perempuan 1 persen merupakan perokok aktif dan 7 persen merupakan mantan perokok. Pada perilaku konsumsi alkohol, terdapat 70 persen laki-laki dan 58 persen perempuan mengonsumsi alkohol pada usia 15-19 tahun. Selanjutnya, persentase perilaku penggunaan narkoba remaja sebesar 15 persen laki-laki dan 1 persen perempuan. Terdapat peningkatan perilaku seksual intercourse dari 1 persen perempuan dan 2 persen laki-laki di SDKI 2012, menjadi 8 persen pada SDKI 2017. Perilaku diet remaja di Jakarta dilihat dari Angka Kecukupan Protein (AKP) dan Angka Kecukupan Energi (AKE), dimana rata-rata AKP di atas 120% sementara remaja berada pada angka 20% dan rata-rata AKE berada dalam rentang 100-130% sementara remaja berada pada angka 12,2% (Siswanto, dkk., 2014).

Kekerasan remaja dicatat dalam Hasil Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja tahun 2018 (SNPHAR 2018) menunjukkan 2 dari 3 anak dan remaja perempuan dan laki-laki di Indonesia memiliki pengalaman kekerasan (secara fisik, emosional, dan seksual) dalam hidupnya, selain itu sebanyak 3 dari 4 anak dan remaja korban kekerasan melaporkan bahwa pelaku kekerasan adalah teman atau sebaya mereka (Kemen PPA, 2019). Pada kecelakaan lalu lintas, Indonesia pada tahun 2020 memiliki korban terbanyak yaitu pelajar SMA sebanyak 17.699 orang, pelajar SMP 17.699 orang, pelajar SD sebanyak 12.557 orang, di mana usia kelompok usia 10 sampai 19 tahun merupakan korban terbanyak sejumlah 26.960 orang korban (Kemenhub, 2020). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar/Riskesdas 2018, prevalensi Remaja yang mengalami depresi di Indonesia sebesar 6,2 persen, sedangkan di Jakarta remaja menjadi kelompok usia dengan prevalensi tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya sejumlah 7,08 persen. Remaja yang mengalami gangguan mental emosional di Indonesia memiliki prevalensi sebesar 10 persen, sedangkan di Jakarta sejumlah 11,26 persen (Kemenkes, 2019).

Perilaku berisiko remaja merupakan hal yang penting diperhatikan dikarenakan berdampak pada penurunan kualitas kehidupan diri dan keluarga pada masa sekarang dan masa depan. Remaja yang fisik dan mentalnya tidak sehat memiliki kecenderungan memiliki keturunan yang tidak sehat pula (Maisya, dkk., 2013). Penelitian lain menyebutkan bahwa perilaku berisiko remaja dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan remaja, kesejahteraan dan bahkan bisa mengarah pada kematian dini pada remaja (Eaton, dkk., 2006; Ritche, 2010). Hal ini sejalan dengan Sitorus (2016) di mana menyatakan bahwa perilaku-perilaku berisiko memiliki dampak buruk untuk kesehatan fisik serta psikologis, salah satunya bagi pecandu narkotik yang memiliki dampak berupa terganggu kesehatan remaja, ketergantungan yang dapat menyebabkan kematian, rusaknya generasi penerus bangsa, dan penularan HIV/AIDS.

Faktor perilaku berisiko remaja oleh Green dan Kreuter (dalam Lestary dan Sugiharti, 2012) yaitu faktor predisposing atau faktor yang melekat atau memotivasi, faktor enabling atau faktor pemungkin, dan faktor reinforcing atau faktor penguat, dimana keluarga dan teman sebaya merupakan faktor reinforcing atau faktor penguat. Igra dan Irwin (1996) menyatakan bahwa perilaku berisiko remaja berhubungan dengan orang tua mereka dan teman sebaya. Keterikatan remaja dengan orang tua (parent attachment) dijelaskan oleh Armsden dan Greenberg (1978) sebagai pengalaman afektif dan kognitif positif dan negatif berdasarkan tingkat saling percaya, kualitas komunikasi, dan tingkat kemarahan serta keterasingan remaja dengan orang tua yang berfungsi sebagai sumber keamanan psikologis remaja. Keterikatan remaja dengan teman sebayanya (peer attachment) dijelaskan oleh Armsden dan Greenberg (1978) sebagai pengalaman afektif dan kognitif positif dan negatif berdasarkan tingkat saling





percaya, kualitas komunikasi, dan tingkat kemarahan serta keterasingan remaja dengan teman sebaya yang berfungsi sebagai sumber keamanan psikologis remaja. Orang tua dan teman sebaya menjadi hal yang penting untuk remaja seperti yang dinyatakan oleh Dou, dkk (2020) karena keduanya merupakan sistem mikro yang saling berhubungan dan dapat mempengaruhi kecenderungan remaja untuk terlibat dalam perilaku berisiko. Perilaku berisiko remaja sangat beragam, dibalik ini belum ditemukan penelitian yang membahas perilaku berisiko remaja secara umum atau dalam beberapa kelompok perilaku dan hubungan antara satu perilaku berisiko remaja dengan perilaku berisiko remaja lainnya. Hal ini menjadi penting karena menurut Kusumawardani, dkk. (2015) dengan perilaku berisiko secara umum dapat memberikan gambaran permasalahan perilaku berisiko remaja yang dapat digunakan untuk menetapkan prioritas, arah intervensi, dan pencegahan penyakit atau kematian dini remaja. Hal ini sejalan dengan pernyataan Igra dan Irwin (1996) bahwa perilaku berisiko remaja tidak terjadi secara terpisah, di mana perilaku cenderung mengelompok dan seiring waktu keterlibatan satu jenis perilaku berisiko remaja ditemukan dapat meningkatkan kemungkinan terlibat dalam perilaku berisiko lainnya.

Manusia diciptakan oleh Allah Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam bentuk makhluk yang paling sempurna dari segi bentuk dan rupanya (Ghoffar, dkk., 2004). Hal ini berdasarkan surat At- Tin ayat 4 yang artinya "Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya" (Q.S. At-Tin [95]: 4). Selain itu, Abi Hurairah Rahimahullah menjelaskan bahwa Nabi Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda "Setiap anak yang lahir, dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka orang tualah yang menjadikan ia Yahudi, Nasrani atau Majusi" (HR. Muslim). Hadis tersebut menjelaskan konsep fitrah atau pembawaan seorang manusia yang memiliki potensi dasar kepribadian Islam, di mana kadangkala tidak berkembang karena keadaan lingkungan yang tidak mendukung, di mana salah satunya dapat menyebabkan seorang remaja melakukan perilaku berisiko (Lestari, 20110). Berdasarkan penjelasan ayat dan hadis menjelaskan peranan dari pengaruh lingkungan sekitar atau orang lain terhadap perilaku seseorang, di mana orang tua dan teman sebaya memberikan peran terhadap perilaku berisiko seorang remaja. Oleh karena itu, dalam perspektif Islam pembahasan mengenai perilaku berisiko remaja menjadi hal yang perlu ditinjau lebih dalam lagi.

Berdasarkan paparan di atas, dinyatakan betapa pentingnya pembahasan serta penelitian mengenai parent attachment dan peer attachment serta perannya terhadap perilaku berisiko remaja, selain itu didukung pandangan Islam yang memerlukan kajian lebih dalam. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui peran parent attachment dan peer attachment terhadap perilaku berisiko remaja serta tinjauannya dalam Islam.

## Metode

### Desain penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian non-eksperimen dengan jenis asosiatif. Di mana, penelitian asosiatif memiliki tujuan untuk menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2018). Dengan penelitian asosiatif, dapat diuji sehingga akan diketahui seberapa kuatnya hubungan atau seberapa kuatnya hubungan peran antara dua variabel parent attachment dan peer attachment terhadap perilaku berisiko remaja.

### Subjek Penelitian

Penelitian ini diikuti oleh 110 partisipan (N=110), yang merupakan remaja dengan kriteria 11- 24 tahun belum bekerja, belum menikah dan berdomisili di Jakarta. Partisipan dipilih dengan teknik pengambilan sampel yaitu nonprobability sampling dengan jenis incidental sampling. Dimana partisipan dipilih secara kebetulan di mana siapa pun yang tidak sengaja bertemu dan memenuhi kriteria penelitian dapat digunakan sebagai sampel. Partisipan mengisi rangkaian instrumen penelitian secara online yang disebarakan melalui sosial media.



### Instrumen Penelitian

Pengukuran perilaku berisiko remaja akan menggunakan alat ukur The Global School-based Student Health Survey (GSHS) yang awalnya dikembangkan pada tahun 2001 oleh World Health Organization (WHO) dan telah diadaptasi di Indonesia oleh tim GSHS Kementerian Indonesia yang bekerjasama dengan Kementerian Pendidikan dan WHO Jakarta pada tahun 2007 (Soerachman, 2007). Pada penelitian ini, digunakan tujuh dari sepuluh dimensi GSHS 2015 Indonesia perilaku berisiko yang paling tinggi di Jakarta. Jumlah aitem yaitu 45, dengan: (1) 9 aitem perilaku diet atau dietary behavior, (2) 7 aitem kesehatan mental atau mental health, (3) 7 aitem perilaku seksual atau sexual factors, (4) 5 aitem penggunaan zat rokok atau tobacco use, (5) 2 aitem penggunaan zat alkohol atau alcohol use, (6) 3 aitem penggunaan zat obat atau drug use, dan (7) 12 aitem kekerasan dan cedera yang tidak disengaja atau violence and unintentional injury. Pemilihan dimensi GSHS dikarenakan alat ukur ini dapat digunakan secara terpisah minimal dengan syarat empat dimensi dan juga ditambahkan dengan dimensi yang menggambarkan perilaku berisiko di daerah penelitian. Penilaian akan dilakukan dengan menjumlahkan skor-skor aitem, semakin tinggi skor total tiap perilaku tersebut maka makin besar perilaku berisiko yang dilakukan remaja.

Parent attachment dan peer attachment diukur dengan menggunakan alat ukur The revised version of the Inventory of Parent and Peer attachment (IPPA-R) yang merupakan pengembangan alat ukur Armsden dan Greenberg (1987) oleh Gullone dan Robinson (2005) agar alat ukur dapat digunakan pada remaja awal usia di bawah 16 dengan minimal 9 tahun. Alat ukur ini memiliki subskala yaitu untuk orang tua dengan 28 aitem dan teman sebaya dengan 25 aitem, setiap subskala memiliki dimensi kepercayaan (trust), dimensi komunikasi (communication), dan dimensi keterasingan (alienation). Alat ukur ini menggunakan 5 poin skala likert (dari "0= Sangat Tidak Sesuai (STS)" sampai "4= Sangat Sesuai (SS)"). Penilaian parent attachment dan peer attachment secara terpisah dengan menjumlahkan skor tiap-tiap dimensi, namun perlu membalikan skor pada semua aitem dengan kata-kata negatif dan pada seluruh item di dimensi alienation (Armsden dan Greenberg, 1978).

### Analisis

Data-data yang diperoleh dari partisipan akan dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda (multiples), untuk menguji ada tidaknya pengaruh dua atau lebih variabel prediktor yaitu parent attachment dan peer attachment terhadap satu variabel kriteria yaitu perilaku berisiko remaja. Uji regresi linear berganda dalam penelitian ini menggunakan prosedur stepwise regression yang merupakan gabungan antara metode forward regression dan backward regression, variabel yang pertama kali dimasukan merupakan variabel yang korelasinya tertinggi dan signifikan, selanjutnya diurutkan berdasarkan korelasi, jika variabel tidak signifikan maka variabel itu dikeluarkan (Draper & Smith, 1981).

Dalam penelitian ini, variabel prediktor merupakan parent attachment dan peer attachment, sedangkan variabel kriteria berupa perilaku berisiko remaja. Perilaku berisiko dalam penelitian ini ada lima, yaitu (1) dietary behavior, (2) mental health, (3) sexual factors, (4) tobacco, alcohol use, and drug use, dan (5) violence and unintentional injury. Regresi linear berganda akan diuji pada variabel kriteria parent attachment dan peer attachment terhadap kelima perilaku berisiko remaja.

Pengkajian mengenai parent attachment dan peer attachment serta perilaku berisiko remaja dilakukan dengan kajian literatur. Peneliti mencoba mencari sumber-sumber literatur mengenai materi terkait, selain itu adanya juga bimbingan serta masukan dari dosen agama yang memperkuat pencarian kajian literatur peneliti.

### Hasil



### Data Demografi

110 remaja yang menjadi partisipan memiliki rata-rata usia 17.92 tahun dan usia terbanyak pada usia 15 tahun sejumlah 15 partisipan (21%) dan yang paling sedikit yaitu pada usia 11 tahun sejumlah 1 partisipan (1%). Berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa persentase partisipan perempuan dan laki-laki tidak seimbang, dengan 77 partisipan (70%) perempuan dan 33 partisipan (30%) laki-laki. Domisili penyebaran partisipan tidak merata, di mana lebih dari setengah partisipan berdomisili di Jakarta Timur sejumlah 63 partisipan (57%). Mayoritas partisipan memiliki latar belakang pendidikan terakhir yaitu SMA sejumlah 44 partisipan (40%). Selain itu, sebanyak 107 partisipan (97%) memiliki orang tua yang lengkap, dengan 39 partisipan (35%) dari ayah partisipan bekerja sebagai karyawan swasta dan 82 partisipan (75%) dari ibu partisipan tidak bekerja.

### Hasil Kuesioner

Model regresi linear berganda digunakan dalam penelitian untuk mengetahui pengaruh variabel predictor parent attachment dan peer attachment terhadap variabel kriteria perilaku berisiko remaja. Hasil uji regresi linear menunjukkan parent attachment berperan signifikan terhadap mental health ( $F(2,107) = 5,960$ ;  $p < 0,05$ ) dan sexual factors ( $F(1,108) = 6,623$ ;  $p < 0,05$ ). Peer attachment berperan signifikan terhadap mental health ( $F(1,108) = 6,559$ ;  $p < 0,005$ ) dan violence and unintentional injury ( $F(1,108) = 5,544$ ;  $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa, parent attachment berperan signifikan terhadap sexual factors dan secara bersamaan dengan peer attachment berperan signifikan terhadap mental health, sedangkan peer attachment berperan signifikan terhadap mental health dan violence and unintentional injury. Sementara itu, dimensi perilaku berisiko diet (dietary behavior) dan penggunaan zat rokok, alkohol, obat (tobacco use, alcohol use, drug use) ditemukan tidak dipengaruhi secara signifikan oleh parent attachment dan peer attachment.

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa parent attachment dan peer attachment berperan signifikan terhadap kesehatan mental (mental health). Sejalan dengan hasil pengujian, Armsden, dkk (1990) menyatakan bahwa remaja yang depresi dilaporkan memiliki keterikatan yang kurang aman dengan orang tua dan teman sebaya secara signifikan. Didukung dengan penelitian Oldfield, dkk (2015) yang menyatakan bahwa resiliensi terhadap masalah kesehatan mental dapat diprediksi berdasarkan keterikatan remaja dengan orang tua dan teman sebaya. Parent attachment yang baik dapat berfungsi sebagai faktor pelindung (Herrenkohl., dkk, 2012) remaja sehingga memenuhi kebutuhan rasa aman pada remaja, dan dapat memberdayakan remaja dengan memperkuat rasa harga diri (self esteem) atau kontrol diri (self control) remaja. Dimana, dengan self esteem dan self control remaja yang baik menurut Li, dkk (2010) dan Wills dan Dishion (2010) dapat mempengaruhi perilaku berisiko remaja. Selain itu, secure parent attachment berkaitan dengan lebih sedikit keterlibatan remaja dalam perilaku berisiko, lebih rendah masalah kesehatan mental, dan peningkatan keterampilan sosial dan strategi koping remaja (Moetti & Peled, 2004). Keterampilan sosial dan strategi koping ini menurut peneliti dapat menghubungkan remaja dengan relasi teman sebaya yang baik. Menurut Hurlock (1991) remaja dalam fase mengembangkan relasi dengan teman sebaya, yang dapat menjadi salah satu tempat remaja bercerita, berbagi dan memberi dukungan sehingga bagaimana jalinan pertemanan remaja tersebut dapat mempengaruhi keadaan emosional remaja. Sebagaimana hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peer attachment berperan signifikan terhadap kesehatan mental (mental health) remaja. Peer attachment ditemukan menjadi prediktor terbesar dalam suasana hati yang rendah seorang remaja (Millings., dkk, 2012).

Hasil penelitian menemukan bahwa parent attachment lebih berperan signifikan terhadap perilaku seksual (sexual factors) remaja dibandingkan peer attachment. Temuan ini sejalan



dengan Purba, dkk (2020) yang menjelaskan bahwa parent attachment yang baik berpengaruh terhadap pencegahan remaja terhadap perilaku seksual (sexual factors). Adriyani dan Miwati (2013) menyatakan bahwa perilaku seksual remaja dapat dipengaruhi oleh pendidikan seksual, di mana remaja dengan pengetahuan seksual yang kurang cenderung menjadi makin penasaran bahkan cenderung mencoba sendiri (Dianawati 2003). Pemberian pendidikan seksual membutuhkan komunikasi antara orang tua dan anak atau remaja (Shtarkshall., dkk, 2007). Di mana parent attachment yang baik maka menandakan komunikasi antara orang tua dan remaja baik pula, sehingga orang tua dapat memberikan pendidikan seksual yang mencegah remaja melakukan hubungan seksual. Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa peer attachment berperan tidak signifikan terhadap perilaku seksual (sexual factors). Hal ini berkebalikan dengan penelitian Patui., dkk (2018) yang menyatakan adanya pengaruh teman terhadap perilaku remaja, remaja dengan teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif menyebabkan remaja cenderung terjerumus melakukan perilaku seksual itu sendiri. Hal ini dikarenakan remaja memiliki keterbatasan sumber informasi seksual, dimana teman sebaya menjadi sumber informasi dan tempat untuk bertanya ataupun bercerita mengenai pengetahuan dan perilaku seksual, namun jika informasi yang didapatkan salah atau menyesatkan dapat membuat remaja melakukan perilaku seksual (Burgess., dkk, 2005).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peer attachment lebih berperan signifikan terhadap perilaku kekerasan dan cedera yang tidak disengaja (violence and unintentional injury) dibandingkan parent attachment. Murphy., dkk (2017) menjelaskan bahwa lebih besarnya keamanan dalam parent attachment dan peer attachment berkaitan dengan lebih rendahnya keterlibatan remaja dalam bullying dan pembelaan korban yang lebih besar. Penelitian Yoder, dkk (2016) menemukan adanya interaksi tiga arah yang signifikan, di mana namanya peer attachment berkaitan dengan lebih rendahnya keterlibatan remaja dalam bullying dan pembelaan korban yang lebih besar pada remaja yang memiliki parent attachment rendah, tetapi tidak pada remaja yang memiliki parent attachment yang tinggi. Keluarga sebagai institusi pertama yang membentuk kepribadian dan perilaku anggotanya yang di bawah umur (Kataki, 1994), remaja yang terlibat dalam bullying baik menjadi korban atau pelaku, berasal dari keluarga dengan pola asuh authoritarian (Duncan, 2004). Dalam hubungan teman sebaya, bullying merupakan fenomena kelompok yang sebagian besar anggota kelompok terlibat, di mana lebih terjadi dalam kelas yang memiliki iklim yang buruk, hierarki status yang kuat dan norma-norma pro bullying (Saarento & Salmivalli, 2015). Oleh karena itu, keterikatan remaja dengan orang tua dan teman sebaya dapat berpengaruh pada perilaku kekerasan dan cedera yang tidak disengaja (violence and unintentional injury).

Perilaku berisiko perilaku diet (dietary behavior) dan penggunaan zat rokok, alkohol, obat (tobacco use, alcohol use, drug use) berdasarkan hasil penelitian tidak dipengaruhi oleh peran parent attachment dan peer attachment yang signifikan. Hasil penelitian berkebalikan dengan penelitian lainnya, dimana parent attachment dan peer attachment berperan signifikan terhadap perilaku diet (dietary behavior) dan penggunaan zat rokok, alkohol, obat (tobacco use, alcohol use, drug use). Bäck (dalam Ogden, 2004)), di mana secure parent attachment dapat menurunkan masalah makan berdasarkan peningkatan kepuasan remaja akan tubuh dan berat badan mereka, selain itu sikap orang tua terhadap makanan menurut Wardle (dalam Ogden, 2004) mempengaruhi kebiasaan dan preferensi anak kedepannya. Penelitian Ragelienė dan Gronhøj (2020) yang menunjukkan adanya pengaruh peer attachment terhadap perilaku makan sehat anak dan remaja, di mana sering ditemukan keterikatan yang kurang baik menyebabkan peningkatan konsumsi makanan padat energi dan rendah gizi. Parent attachment yang tinggi dikaitkan dengan penghambatan dalam timbulnya perilaku konsumsi rokok dan alkohol pada remaja, sebaliknya peer attachment dikaitkan dengan percobaan dini remaja menggunakan narkoba (Yoonsun., dkk, 2016).





### Tinjauan Islam

Islam menjelaskan remaja dalam Al-Qur'an dengan kata baligh untuk mengindikasikan waktu saat anak telah mencapai kesempurnaan akal sehingga mampu menerima beban syariat, dapat membedakan baik dan buruk, dan bertanggung jawab akan perbuatan mereka (Alaydrus, 2017; Fadlullah, 2018; Ghoffar, skk, 2004). Hal ini digambarkan dalam firman Allah Subhanahu wa Ta'ala surat An-Nisa ayat 2 dan hadis riwayat Abu Daud yang artinya, yaitu "Dan berikanlah kepada anak-anak yatim (yang sudah baligh) harta mereka, jangan kamu menukar yang baik dengan yang buruk dan jangan kamu akan harta mereka bersama hartamu. Sesungguhnya tindakan-tindakan (menukar dan memakan) itu, adalah dosa besar" (Q.S. An-Nisa [4]: 2) dan "Diangkat pena catatan amal dari tiga orang: orang gila yang hilang akalnya sampai sadar Kembali, orang tidur sampai ia bangun, dan anak kecil sampai ia bermimpi (baligh)" (HR. Abu Daud). Berkebalikan dengan penjelasan remaja menurut Islam, remaja ditemukan melakukan perilaku berisiko.

Perilaku berisiko remaja dalam Islam merupakan perbuatan yang merugikan. Hal ini digambarkan berdasarkan hadits yang berbunyi "Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang" (H.R. Bukhari), di mana sebagai umat muslim seharusnya mensyukuri atas nikmat waktu senggang dan kesehatan yang diberikan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Kesehatan dapat mendukung umat muslim untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat dengan menjadi pendukung supaya lebih baik dalam beribadah kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala (Husin, 2014). Seorang remaja memiliki kewajiban untuk bertanggung jawab akan perbuatan mereka, hal ini sesuai dengan hadits Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam, yaitu: "Setiap kamu adalah penanggung jawab yang akan dimintai pertanggungjawabannya atas apa yang telah dipercayakan kepadanya. Dan seorang ayah bertanggung jawab atas kehidupan keluarganya, dan akan dimintai pertanggungjawaban atasnya. Dan seorang ibu bertanggung jawab atas harta dan anak suaminya dan akan dimintai pertanggungjawaban atasnya" (HR. Bukhari Muslim).

Islam mengajarkan hambanya untuk melakukan perilaku yang baik dan mencegah perilaku yang buruk, di mana perilaku berisiko dapat digolongkan dalam perilaku yang buruk. Hal ini sesuai dengan firman Allah Subhanahu wa Ta'ala, "Wahai anakku! Laksanakanlah shalat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting" (Q.S. Al- Luqman [31]: 17). Oleh karena itu, pencegahan perilaku berisiko remaja dalam Islam perlu dilakukan. Orang tua dan teman sebaya menjadi salah satu faktor perilaku berisiko remaja yang dapat mencegah perilaku berisiko.

Peran orang tua terhadap perilaku berisiko remaja dapat dilihat dari pentingnya orang tua untuk mendidik anaknya, dimana relevan dengan hadits Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam, yaitu: "Didiklah anakmu, sebab mereka dilahirkan untuk hidup dalam suatu zaman yang berbeda dengan zamanmu" (Bukhari Muslim). Dengan adanya didikan yang baik dari orang tua, remaja akan memiliki kualitas hidup yang baik dan keberadaan mereka akan bermanfaat bagi orang lain (Kurniati, 2016). Hadits lain yang menjelaskan pentingnya mendidik anak, sejalan dengan sabda Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam, yaitu: "Jika meninggal seorang anak adam, maka terputuslah semua amalannya kecuali tiga perkara yaitu : amal jariah, ilmu yang bermanfaat, dan anak sholeh yang mendoakan" (Bukhari Muslim). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dengan didikan orang tua yang baik kepada anaknya dapat membuat remaja tidak melakukan perilaku berisiko.

Remaja dengan teman sebaya yang beriman di mana mereka merupakan saudara dalam agama, yang berpegang teguh kepada Al-Qur'an dan perintah Allah Subhanahu wa Ta'ala, saling menopang dalam kesatuan dan melarang berpecah-pecah, saling menolong dan berbuat adil antar saudara. Perilaku berisiko yang dipengaruhi oleh peer attachment, disebabkan dari kualitas teman sebaya itu sendiri di mana mereka akan memberikan dampak yang baik atau



buruk pada remaja. Hal ini sesuai dengan hadits Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam, yaitu: “Seseorang itu menurut agama teman dekatnya, maka hendaklah kalian melihat siapakah yang menjadi teman dekatnya” (H.R. Abu Daud dan Tirmidzi). Hadits tersebut mengajarkan seorang hamba hendaknya memilih teman, dimana teman yang baik akan mengajak remaja untuk berbuat kebaikan, sebaliknya teman yang buruk akan mengajak remaja untuk berbuat keburukan.

Hasil dari pembahasan ini menunjukkan bahwa peran keterikatan orang tua (parent attachment) dan keterikatan teman sebaya (peer attachment) terhadap perilaku berisiko remaja memiliki hubungan menurut tinjauan Islam. Hal ini disebabkan remaja dengan keterikatan yang baik dengan orang tua, menandakan adanya didikan yang baik oleh orang tua yang dapat membuat remaja tidak melakukan perilaku berisiko. Sedangkan, dalam keterikatan remaja dengan teman sebaya, tergantung dari kualitas teman sebaya itu sendiri yang membuat remaja harus hati-hati dalam memilih teman. Apabila teman sebaya remaja baik maka akan mengajak remaja untuk tidak melakukan perilaku berisiko.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan antara signifikansi peran parent attachment dan peer attachment terhadap dimensi-dimensi perilaku berisiko remaja. Parent attachment berperan signifikan terhadap perilaku seksual (sexual factors) dan kesehatan mental (mental health) remaja. Sedangkan, peer attachment berperan signifikan terhadap kesehatan mental (mental health) dan kekerasan dan cedera yang tidak disengaja (violence and unintentional injury) remaja. Berdasarkan tinjauan Islam, parent attachment dan peer attachment memiliki peran terhadap perilaku berisiko remaja. Didikan yang baik oleh orang tua yang baik dan pemilihan teman sebaya yang baik dapat membuat remaja tidak melakukan perilaku berisiko. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggali lebih mendalam terkait parent attachment dan peer attachment terhadap perilaku berisiko remaja, meneliti dari dua sisi yaitu hasil positif serta negatif dari peran parent attachment dan peer attachment untuk memahami bagaimana pencegahan perilaku berisiko remaja, dan disarankan agar menggunakan teknik quota sampling agar keterwakilan pada setiap kelompok data demografi dapat merata.

Penanganan perilaku berisiko remaja lebih baik dilakukan dengan tindakan preventif program promosi pencegahan perilaku berisiko remaja untuk remaja, orang tua, dan teman sebaya. Remaja diberikan program pembekalan mengenai pengetahuan akan diri sendiri dan tugas perkembangan, keterampilan mengelola tugas dan masalah, peningkatan partisipasi dalam aktivitas yang positif di lingkungan sosialnya, serta kesadaran serta kemauan untuk meminta bantuan Ketika membutuhkan saran dan bantuan kepada orang yang tepat. Orang tua diberikan program pembekalan dengan skill parenting yang suportif dan komunikatif, serta pemahaman mengenai perilaku berisiko dan dampaknya. Teman sebaya saling memberikan dukungan pada perilaku yang baik dan menghindari perilaku yang tidak baik atau berisiko.

### **Daftar Pustaka**

- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun kontrol diri remaja melalui pendekatan islam dan neuroscience. *Psikologika*, 22(1). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>.
- Andriyani, R & Miwati, I. (2013). Hubungan pengetahuan remaja tentang seks bebas terhadap perilaku seks bebas pada remaja di SMAN 2 Desa Kubu Kabupaten Rokan Hilir Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan STIKes Tuanku Tambusai Riau*, 87-94.
- Armsden, G.C & Greenberg, M.T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual Differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16 (5), 427-454. doi: 10.1007/BF02202939.
- Armsden, G. C., McCauley, E., Greenberg, M. T., Burke, P. M., & Mitchell, J. R. (1990).





- Parent and peer attachment in early adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 18(6): 683–697. doi: 10.1007/bf01342754.
- Indonesia. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2018). Survei demografi dan kesehatan: kesehatan reproduksi remaja 2017. <http://simakip.uhamka.ac.id/download/?type=pengumuman&id=288>.
- Burgess, V., Dziegielewska, F.S., & Green, E.C. (2005). Improving comfort about sex communication between parents and their adolescents: Practice based research within a teen sexuality group. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5(4), 379-90. doi: 10.1093/brief-treatment/mhi023.
- Dianawati, A. (2003). Pendidikan seks untuk remaja. Kawan Pustaka.
- Dou, K., Lin, X. Q., & Wang, Y. J. (2020). Negative parenting and risk-taking behaviors in Chinese adolescents: Testing a sequential mediation model in a three-wave longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 119. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105631>.
- Duncan, R. D. (2004). The impact of family relationship at school bullies and victims. In: L. Espelage & M. Swearer (Ed), *Bullying in American schools: A social ecological perspective on prevention and intervention*, pp. 227-244. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Fadlullah. (2018). Pendidikan Anak Usia Dini dalam Perspektif Islam. Ta'dib: *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 201, 308-320. doi: 10.29313/tjpi.v6i2.3195.
- Ghoffar, M. Abdul, dkk. (2004). Terjemahan tafsir Ibnu Katsir. Pustaka Imam Asy-Syafi'fi.
- Gullone, E & Robinson, K. (2005). The Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised (IPPA-R) for Children: A Psychometric Investigation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12(1), 67–79. doi: 10.1002/cpp.433.
- Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Ross, J., Hawkins, J., Harris, W.A., Lowry, R., McManus, T., Chyen, D., Shanklin, S., Lim, C., Grunbaum, J.A., & Wechsler, H. (2006). Youth risk behavior surveillance -- United States, 2005. *MMWR Surveill Summ*. 2006 Jun 9;55(5):1- 108. PMID: 16760893.
- Hurlock, E.B. (1991). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Penerbit Erlangga.
- Igra, V., & Irwin, C. E. (1996). Theories of adolescent risk-taking behavior. *Handbook of Adolescent Health Risk Behavior*, 35–51. doi: [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0203-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0203-0_3).
- Irwin, C. E., Jr. (1990). The theoretical concept of at-risk adolescents. *Adolescent Medicine*, 1(1), 1-14. PMID: 10350697.
- Kataki, H. (1994). The three identities of Greek family. Athens: Kedros.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2019). Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA). (2019). Fakta Kekerasan Terhadap Anak di Indonesia.
- Kementerian Perhubungan (Kemenhub). (2020). Korban Kecelakaan Lalu Lintas di Indonesia pada 2020.
- Kurniati, A. (2016). Mengatasi perilaku menyimpang remaja dalam perspektif Islam. *Edukasi: Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan*, 8(1).
- Kusumawardani, Nunik, dkk., (2015). Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia tahun 2015. PUSLITBANG Upaya Kesehatan Masyarakat Badan LITBANGKES Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, Ai. (2011). Pandangan Islam tentang faktor pembawaan dan lingkungan dalam pembentukan manusia (kajian ilmu pendidikan Islam). *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 5(1), 1-13.



- Lestary, H & Sugiharti. (2012). Perilaku berisiko remaja di Indonesia menurut Survey Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 1(3), 136–144. doi: <https://doi.org/10.22435/jkr.v1i3Agt.1389.136-144>.
- Li., dkk. (2010). Relationships among mental health, self-esteem and physical health in Chinese adolescents: an exploratory study. *Journal of Health Psychology*. doi: <https://doi.org/10.1177/1359105309342601>.
- Maisya, I. B., Susilowati, A., & Rachmalina, R. (2013). Gambaran perilaku berisiko remaja di Kelurahan Kebon Kelapa Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor tahun 2013 (studi kualitatif). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(3). p-ISSN: 2087-703X, e-ISSN: 2354-8762.
- Moretti, M. M. & Paled, M. (2004). Adolescent-parent attachment : bonds that support healthy development. *Paediatrics & Child Health*, 9(8), 551–555. doi: <https://doi.org/10.1093/pch/9.8.551>.
- Murphy, T.P., Laible, D. & Augustine, M. (2017). The influences of parent and peer attachment on bullying. *J Child Fam Stud* 26, 1388–1397. doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0663-2>.
- Oldfield., Humphrey., Hebron. (2015). The role of parental and peer attachment relationships and school connectedness in predicting adolescent mental health outcomes. *Child and Adolescent Mental Health*, 21(1), 21-29. doi: <https://doi.org/10.1111/camh.12108>.
- Ogden, J. (2004). *Health psychology : a textbook*. Third edition. Open University Press. McGraw Hill. England
- Patui, N.S., Dasuki, D., & Wahyuni, B. (2018). The roles of parents and peer friends on adolescent premarital sex behavior in high school students of Buol District. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), 50-59.
- Purba, E.P., Bangun, H., & Kabanjahe, S.A. (2020). The influence of parent attachment, exposure of media and people to the early adolescent sex behaviour in the middle school (SMP) State 4 Madya City High Cliffs in 2019. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(4).
- Ragelienė, T., & Gronhoj, A. (2020). The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behavior. A systematic literature review. *Appetite*, 148. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104592>.
- Reniers, R. L. E. P., Murphy, L., Lin, A., Bartolomé, S. P., & Wood, S. J. (2016). Risk perception and risk-taking behaviour during adolescence: The influence of personality and gender. *Plos One*, 11(4), e0153842. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153842>.
- Richter, M. (2010). Risk behaviour in adolescence: patterns, determinants and consequences. doi: [10.1007/978-3-531-92364-2](https://doi.org/10.1007/978-3-531-92364-2).
- Saarento & Salmivalli. (2015). The role of classroom peer ecology and bystanders' responses in bullying. *Child Development Perspectives*, 9(4), 201–205. doi: <https://doi.org/10.1111/cdep.12140>.
- Santelli, J. S., Sivaramakrishnan, K., Edelstein, Z. R., & Fried, L. P. (2013). Adolescent risk-taking, cancer risk, and life course approaches to prevention. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), S41-S44.
- Shtarkshall, R.A., Santelli, J.S., & Hirsch, J.S. (2007). Sex education and sexual socialization: roles for educators and parents. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 39(2), 116- 9. doi: 10.1363/3911607.
- Sitorus, R. J. (2016). Use of narcotics supports risk behaviors. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(Vol 7, No 1 (2016): Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 7(1). doi: <https://doi.org/10.26553/jikm.2016.7.1.1-5>.
- Soerachman, Rachmalina. (2007). *Global School - Based Student Health Survey (GSHS) Indonesia 2007*.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. CV Alfabeta.



- Siswanto, dkk. (2014). buku studi diet total : survey konsumsi makanan individu Indonesia 2014. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- WHO. (2018). Adolescent Health and Development. [http://www.searo.who.int/en/entity/Child\\_Adolescent/Topics/Adolescent\\_Health/](http://www.searo.who.int/en/entity/Child_Adolescent/Topics/Adolescent_Health/) En/ pada 4 Januari 2020.
- Wills & Dishion. (2010). Temperament and adolescent substance use: a transactional analysis of emerging self-control. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(1). doi: [https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3301\\_7](https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3301_7).
- Yoder., Leibowitz., & Peterson. (2016). Parental and peer attachment characteristics: differentiating between youth sexual and non-sexual offenders and associations with sexual offense profiles. *Journal of Interpersonal Violence*. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260516628805>.
- Yoonsun, Han., Heejoo, Kim., DongHun, Lee. (2016). Application of social control theory to examine parent, teacher, and close friend attachment and substance use initiation among Korean Youth, 37(4), 340-358. doi: <https://doi.org/10.1177/0143034316641727>.



## Penerimaan Masyarakat Terhadap Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 Pada Iklan Layanan Masyarakat di Indonesia

Heny Lestary\*, Rachmalina Soerachman, Ginoga Veridona, Sugiharti

Puslitbang Upaya Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan

\*lestaryheny@yahoo.com

### Abstrak

Saat Pandemi COVID-19, Perilaku 3M (menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan dengan sabun) merupakan cara yang paling efektif untuk pencegahan selain juga vaksinasi. Kementerian Kesehatan terus melakukan upaya pencegahan salah satunya dengan melakukan Kampanye Nasional 3M melalui Iklan Layanan Masyarakat (ILM), dengan *tagline* “JANGAN KENDOR!” Tujuan penelitian mengetahui penerimaan masyarakat terkait kampanye ILM 3M yang disosialisasikan melalui media massa. Metode penelitian kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner *online* secara bertahap sesuai dengan tahapan disebarkannya ILM di media massa, yaitu September – November 2020. Kuesioner berisi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, penghasilan, dan tempat tinggal), informasi, persepsi, peran serta, perilaku, serta efektivitas ILM. Sebanyak 6.727 responden berusia 15 – 65 tahun yang berasal dari 34 provinsi, dimana responden perempuan sekitar 65% dan laki – laki 35% berhasil terkumpul. Secara berturut-turut, responden yang tidak pernah melihat ILM memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan pakai sabun adalah 21%, 24%, dan 29%. Sekitar 20% responden menyatakan media ILM 3M masih perlu perbaikan. Kekurangan dari ILM 3M ini adalah warna yang dianggap tidak menarik. Istilah ‘JANGAN KENDOR!’ perlu diubah dengan kata yang lebih menguatkan perilaku 3M, seperti “TERUS LAKUKAN 3M!”, bahkan dapat ditambahkan menjadi 5M (Memakai Masker, Menjaga Jarak, Mencuci Tangan Pakai Sabun, Membatasi Mobilitas, dan Menghindari Kerumunan).

**Kata kunci:** Cuci Tangan, Masker, Jaga Jarak

### Pendahuluan

Pandemi *Corona virus disease – 19* (COVID-19) telah menyerang lebih dari 200 negara di dunia sejak tahun 2020 yang lalu, dan World Health Organization (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020 telah menyatakan bahwa dunia dilanda pandemi COVID-19 (CNN, 2020). Demikian juga halnya di Indonesia, sejak ditemukannya kasus pertama pada tanggal 2 Maret 2020, maka pada tanggal 17 Maret 2020 Presiden Republik Indonesia telah menyatakan tanggap darurat di Indonesia, yaitu dengan dikeluarkannya Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona yang diketuai oleh Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB, 2020b), dan hingga saat ini Indonesia belum bisa lepas dari pandemi COVID-19. Bahkan pada Bulan Juli – Agustus 2021, Indonesia mengalami gelombang kedua COVID-19 yang disebabkan oleh Varian Delta yang ganas sehingga mengakibatkan timbulnya kasus harian hingga 40 – 60 ribu kasus per hari, dan kematian hingga 2 ribu-an kasus per harinya. Hal tersebut menyebabkan kolapsnya rumah sakit, sulitnya pasien memperoleh oksigen, obat dan vitamin yang sulit dicari dan melambung tinggi harganya. Namun dengan gencarnya upaya bersama antara Pemerintah dengan masyarakat, saat ini kasus harian menurun hingga 1000 – 2000 kasus per hari, dengan angka kematian kurang dari 100 kasus per harinya. Hingga tanggal 8 Oktober 2021, di Indonesia telah terjadi 4.225.871 kasus positif, 4.057.760 kasus sembuh, dan 142.560 kasus kematian, dimana masih ada 25.551 kasus aktif yang tersebar di berbagai provinsi dan kabupaten/kota di Indonesia (BNPB, 2021).



Upaya yang dilakukan oleh pemerintah bersama-sama dengan masyarakat adalah menggencarkan cakupan vaksinasi COVID-19 untuk usia 12 tahun ke atas, serta kampanye protokol kesehatan 3M (Memakai masker, Menjaga jarak fisik, dan Mencuci tangan dengan sabun) (Kementerian Kesehatan, 2020). Pandemi COVID-19 dapat dikendalikan penyebarannya melalui berbagai upaya kesehatan masyarakat, termasuk merubah perilaku masyarakat agar dapat mematuhi protokol kesehatan yang sudah disosialisasikan oleh WHO maupun Pemerintah Indonesia (BNPB, 2020c). Perubahan atau adopsi perilaku baru adalah suatu proses yang kompleks dan memerlukan waktu yang relatif lama. Secara teori, perubahan perilaku atau seseorang dapat menerima atau mengadopsi perilaku baru dalam kehidupannya melalui 3 tahap, yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan (Notoatmodjo, 2007). Mencuci tangan dengan sabun selama 20 detik sangat dianjurkan sebagai langkah preventif pencegahan COVID-19. Penggunaan masker pada wajah terbukti efektif dalam mengurangi penularan COVID-19, dan menyediakan stok masker dapat mengurangi lonjakan kasus COVID-19 di tengah masyarakat (Worby & Chang, 2020). Dari hasil analisis regresi terdapat korelasi yang kuat antara budaya mencuci tangan dan besarnya wabah di berbagai negara. Secara spesifik, wilayah yang masyarakatnya tidak memiliki kebiasaan mencuci tangan secara otomatis cenderung memiliki eksposur yang jauh lebih tinggi terhadap COVID-19 (Pogrebna & Kharlamov, 2020).

Wilbur Schramm menyatakan bahwa komunikasi yang efektif adalah komunikasi yang berhasil melahirkan kebersamaan, kesepahaman antara sumber dengan penerima. Sebuah komunikasi akan efektif apabila audiens menerima pesan, pengertian, dan lain-lain sama seperti yang dikehendaki oleh penyampai (Suprpto, 2009). Tujuan komunikasi adalah menghibur, memberikan informasi, dan mendidik. Dengan tujuan tersebut berdampak pada peningkatan pengetahuan (kognitif), membangun kesadaran (sikap), dan mengubah perilaku (psikomotorik) seseorang atau masyarakat dalam suatu proses komunikasi. Media massa sebagai sarana yang mendukung kampanye, dan kampanye merupakan bagian penting dari kegiatan media massa.

Pada tahun 2020 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat membuat Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 melalui Iklan Layanan Masyarakat (ILM) 3M (Memakai Masker, Menjaga Jarak, dan Mencuci Tangan dengan Sabun), yang disebar melalui televisi dan media lainnya, dengan *tagline* “JANGAN KENDOR!”, dan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan diminta untuk mengevaluasi kampanye tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas ILM 3M dan bagaimana penerimaan masyarakat terhadap ILM tersebut.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam riset ini adalah potong lintang (*cross sectional*), dimana variabel dependen dan independen diukur secara bersamaan dalam satu waktu tertentu, dan menggunakan kerangka teori dari Lawrence Green tentang perilaku kesehatan (Green & Kreuter, 2005). Sebelum dilakukan uji coba kuesioner dan pengumpulan data, dilakukan kaji etik terlebih dahulu dengan mengirimkan protokol penelitian kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Selanjutnya mendapatkan Persetujuan Etik (*Ethical Approval*) dengan Nomor LB.02.01/2/KE.565/2020 pada tanggal 16 September 2020 (KEPK-BPPK, 2020).

Pengumpulan data dilakukan pada Bulan September – November 2020, secara daring dan bertahap dengan menggunakan kuesioner terstruktur melalui *platform gform*. Kuesioner disebar melalui media sosial dan bersurat kepada instansi terkait, sekitar satu minggu setelah ILM tayang di televisi. Berikut adalah jadwal pengumpulan data riset ini : Menggunakan masker 22 – 24 September 2020, Menjaga Jarak 15 – 16 Oktober 2020, dan Mencuci tangan dengan sabun pada 14 – 27 November 2020. Kemudian dilakukan *cleaning*



dan *editing* untuk menghindari nomor telepon yang sama, data isian yang tidak lengkap, dan sebagainya. Data yang dikumpulkan dipastikan tidak mengandung informasi sensitif responden, melainkan hanya menggunakan ID responden, provinsi, jenis kelamin, umur, pendidikan, dan pekerjaan (Rachmalina Soerachman, 2020).

Populasi adalah masyarakat yang tinggal di 34 Provinsi di Indonesia. Sampel adalah masyarakat berusia  $\geq 15$  tahun, tinggal di 34 Provinsi di Indonesia, dan bersedia mengisi kuesioner. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus besar sampel estimasi proporsi:

$$n = \frac{z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)}{d^2}$$

Di mana:

P = Estimasi proporsi (50%)

d = Simpangan mutlak (2,5%)

z = nilai z pada derajat kepercayaan  $1-\alpha/2$  (5% = 3,84)

n = 1537 ditambah 10% = 1700

maka jumlah sampel minimal yang dibutuhkan untuk setiap jenis ILM adalah 1700 responden

## Hasil

Hasil penelitian dibuat ke dalam 4 (empat) buah tabel seperti di bawah ini. Di mana tabel pertama menggambarkan distribusi responden menurut regional dan provinsi, tabel kedua adalah karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan, penghasilan dan wilayah tempat tinggal. Tabel ketiga menggambarkan perilaku 3M responden dan efektivitas ILM Kampanye Nasional 3M. Tabel keempat merupakan tabulasi silang antara penerimaan masyarakat terhadap ILM menurut karakteristik responden.

Pada Tabel 1 dapat kita lihat bahwa jumlah responden untuk ILM Memakai masker 2.331 orang (34,7%), Menjaga jarak 2.117 orang (31,5%), dan Mencuci tangan dengan sabun 2.279 orang (33,9%), sehingga total responden dalam riset ini adalah 6.727 orang (100,0%). Jumlah ini sudah jauh melebihi target sampel minimal yang berjumlah 5.100 orang.

Responden memang tidak menyebar merata untuk seluruh provinsi, dan sebaran terbanyak dari ketiga regional adalah di Regional Jawa – Bali. Namun jika dibagi ke dalam 2 kategori, maka sebaran tempat tinggal responden terbanyak adalah di luar Pulau Jawa – Bali, dibandingkan dengan responden yang tinggal di Pulau Jawa – Bali. Peneliti tidak mengontrol sebaran responden harus merata, namun hanya mengontrol hingga responden berasal dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia. Responden terbanyak untuk ketiga ILM secara berurutan berasal dari Provinsi Jawa Barat (16,3%), DKI Jakarta (10,2%), dan Jawa Tengah (6,2%). Sedangkan 3 (tiga) provinsi dengan sebaran responden terendah ada di Provinsi Kalimantan Utara (0,3%), Maluku Utara (0,3%), Sulawesi Barat (0,7%).

Dari Tabel 2 diketahui bahwa dari ketiga jenis ILM, secara total jumlah responden perempuan (67,1%) lebih banyak dibandingkan responden laki – laki (32,9%). Responden terbanyak pada umumnya berada pada kelompok umur muda (15-44) tahun, dimana sebarannya hampir merata : 15-24 tahun (21,9%), 25-34 tahun (30,3%), dan 35-44 tahun (24,9%), dan ada juga responden yang berusia lebih dari 65 tahun walaupun hanya sedikit (0,8%).

Berdasarkan tingkat pendidikan, terbanyak adalah responden dengan tingkat pendidikan D4 ke atas (59,7%), dan responden dengan pendidikan SMP ke bawah persentasenya terendah (1,7%), responden berpendidikan SMA sebanyak 22,7%, dan pendidikan D1 – D3 adalah 15,9%. Karakteristik responden menurut jenis pekerjaan, sebarannya hampir merata untuk yang tidak bekerja (16,1%), sedang sekolah (25,4%), ASN/TNI/Polri/BUMN/BUMD (28,9%),





dan pegawai swasta (16,9%). Jenis pekerjaan responden dengan persentase terendah adalah nelayan (0,3%) dan petani/buruh tani (0,5%).

**Tabel 1**  
**Distribusi Responden Menurut Provinsi dan Regional (N = 6.727)**

No	Regional dan Provinsi	Memakai masker		Menjaga jarak		Mencuci tangan dengan sabun		Total	
		N	%	n	%	n	%	N	%
<b>Regional Sumatera</b>									
1	Aceh	15	13,0	46	40,0	54	47,0	115	100,0
2	Sumatera Utara	46	52,3	10	11,4	32	36,4	88	100,0
3	Sumatera Barat	41	54,7	11	14,7	23	30,7	75	100,0
4	Riau	21	23,1	29	31,9	41	45,1	91	100,0
5	Kepulauan Riau	24	37,5	13	20,3	27	42,2	64	100,0
6	Jambi	17	23,0	19	25,7	38	51,4	74	100,0
7	Bengkulu	22	10,5	176	84,2	11	5,3	209	100,0
8	Sumatera Selatan	84	21,4	273	69,5	36	9,2	393	100,0
9	Bangka Belitung	32	28,6	66	58,9	14	12,5	112	100,0
10	Lampung	41	10,3	324	81,2	34	8,5	399	100,0
<b>Regional Jawa – Bali</b>									
11	Banten	125	55,1	28	12,3	74	32,6	227	100,0
12	Jawa Barat	506	46,2	143	13,0	447	40,8	1096	100,0
13	DKI Jakarta	357	51,9	96	14,0	235	34,2	688	100,0
14	Jawa Tengah	128	30,8	136	32,7	152	36,5	416	100,0
15	DI Yogyakarta	102	59,3	28	16,3	42	24,4	172	100,0
16	Jawa Timur	131	34,0	34	8,8	220	57,1	385	100,0
17	Bali	26	29,9	18	20,7	43	49,4	87	100,0
<b>Regional Indonesia Bagian Timur</b>									
18	Nusa Tenggara Barat	91	53,8	67	39,6	11	6,5	169	100,0
19	Nusa Tenggara Timur	37	18,0	55	26,8	113	55,1	205	100,0
20	Kalimantan Utara	11	64,7	3	17,6	3	17,6	17	100,0
21	Kalimantan Barat	16	33,3	13	27,1	19	39,6	48	100,0
22	Kalimantan Tengah	27	14,3	122	64,6	40	21,2	189	100,0
23	Kalimantan Selatan	69	31,8	6	2,8	142	65,4	217	100,0
24	Kalimantan Timur	25	23,8	25	23,8	55	52,4	105	100,0
25	Gorontalo	12	16,4	7	9,6	54	74,0	73	100,0
26	Sulawesi Utara	46	52,3	10	11,4	32	36,4	88	100,0
27	Sulawesi Barat	5	10,9	12	26,1	29	63,0	46	100,0
28	Sulawesi Tengah	13	12,5	65	62,5	26	25,0	104	100,0
29	Sulawesi Selatan	38	35,8	19	17,9	49	46,2	106	100,0
30	Sulawesi Tenggara	35	63,6	7	12,7	13	23,6	55	100,0
31	Maluku Utara	1	5,3	10	52,6	8	42,1	19	100,0
32	Maluku	34	61,8	13	23,6	8	14,5	55	100,0
33	Papua Barat	17	32,1	31	58,5	5	9,4	53	100,0
34	Papua	22	13,2	31	18,6	114	68,3	167	100,0
<b>Total</b>		<b>2.331</b>	<b>34,7</b>	<b>2.117</b>	<b>31,5</b>	<b>2.279</b>	<b>33,9</b>	<b>6.727</b>	<b>100,0</b>

Menurut tingkat penghasilan, persentase tertinggi adalah responden dengan penghasilan 2,1 – 4,8 juta rupiah (34,4%), dan persentase responden terendah adalah dengan tingkat penghasilan lebih dari 24 juta rupiah (0,9%). Responden dengan penghasilan kurang dari 1,4 juta rupiah per bulan adalah 16,1%, dan penghasilan 4,8 – 24 juta rupiah adalah 23,2%. Secara total, sebaran responden yang tinggal di Pulau Jawa – Bali (45,7%) lebih rendah persentasenya dengan yang tinggal di luar Pulau Jawa – Bali (54,3%).

Pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa ada 1,2% responden yang tidak pernah memakai masker, 7,7% yang tidak menjaga jarak, dan 17,1% tidak mencuci tangan dengan sabun. Dalam satu bulan terakhir, masing – masing sebanyak 1,9% responden baru menggunakan masker, 8,5% baru menjaga jarak, dan 6,9% baru mencuci tangan dengan sabun.

**Tabel 2**  
**Karakteristik Responden (N = 6.727)**

Karakteristik Responden	Memakai masker		Menjaga jarak		Mencuci tangan dengan sabun		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
<b>Jenis Kelamin</b>								
Laki – laki	824	37,2	668	30,2	722	32,6	2214	100,0
Perempuan	1507	33,4	1449	32,1	1557	34,5	4513	100,0
<b>Kelompok umur</b>								
15-24 tahun	346	23,5	372	25,2	756	51,3	1474	100,0
25-34 tahun	669	32,9	727	35,7	640	31,4	2036	100,0
35-44 tahun	636	37,9	585	34,9	455	27,1	1676	100,0
45-54 tahun	469	43,2	331	30,5	286	26,3	1086	100,0
55-64 tahun	173	43,0	96	23,9	133	33,1	402	100,0
>65 tahun	38	71,7	6	11,3	9	17,0	53	100,0
<b>Pendidikan</b>								
< SMP	32	27,6	45	38,8	39	33,6	116	100,0
SMA	430	28,2	425	27,8	672	44,0	1527	100,0
D1 – D3	305	28,5	402	37,6	363	33,9	1070	100,0
D4 – S3	1564	39,0	1245	31,0	1205	30,0	4014	100,0
<b>Pekerjaan</b>								
Tidak bekerja	369	34.10	296	27.36	417	38.54	1082	100,0
Sekolah	234	13.68	961	56.17	516	30.16	1711	100,0
ASN/TNI/Polri/BUMN/BUMD	935	48.05	345	17.73	666	34.22	1946	100,0
Pegawai swasta	516	45.50	206	18.17	412	36.33	1134	100,0
Wiraswasta	222	45.31	82	16.73	186	37.96	490	100,0
Petani/Buruh Tani	18	54.55	1	3.03	14	42.42	33	100,0
Pensiunan	0	0.00	171	81.43	39	18.57	210	100,0
Nelayan	0	0.00	18	100.00	0	0.00	18	100,0
Buruh/Sopir/ART	37	35.92	37	35.92	29	28.16	103	100,0
<b>Pengeluaran per bulan</b>								
< 1,4 juta	369	26.91	416	30.34	586	42.74	1371	100,0
1,4 – 2,1 juta	389	27.41	505	35.59	525	37.00	1419	100,0
2,1 – 4,8 juta	822	35.57	769	33.28	720	31.16	2311	100,0
4,8 – 24 juta	718	45.94	411	26.30	434	27.77	1563	100,0
>24 juta	33	52.38	16	25.40	14	22.22	63	100,0
<b>Tempat tinggal</b>								
Jawa – Bali	1375	44.77	483	15.73	1213	39.50	3071	100,0
Luar Jawa – Bali	956	26.15	1634	44.69	1066	29.16	3656	100,0

Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 dengan cara 3M ditayangkan oleh Pemerintah secara bertahap, dan masing-masing tahapannya secara berurutan adalah Memakai masker, Menjaga Jarak, kemudian Mencuci Tangan dengan Sabun, dan setelah dievaluasi ke masyarakat melalui survei ini, ternyata ILM tahap kedua lebih banyak tidak diketahui dibandingkan tahap pertama, dan tahap ketiga lebih banyak tidak diketahui daripada tahap kedua. Sebanyak 21,1% responden tidak mengetahui adanya ILM memakai masker, 24,1% tidak mengetahui ILM menjaga jarak, dan 29,6% tidak mengetahui ILM mencuci tangan dengan sabun.

Untuk ketiga jenis ILM, paling banyak diketahui oleh masyarakat melalui media sosial, dan paling sedikit melalui media cetak. Masyarakat mengetahui ILM 3M melalui televisi dengan persentase 73,1% untuk ILM memakai masker, 64,1% ILM menjaga jarak, dan 63,7% ILM mencuci tangan dengan sabun. Hampir semua responden dapat menerima ketiga jenis ILM dan menyatakan ILM tersebut diperlukan dan berguna bagi masyarakat, dan lebih dari 94% meneruskan ketiga jenis ILM ke orang lain.

Hal yang paling banyak disukai responden dari ILM memakai masker adalah pesannya (37,3%), sedangkan kombinasi gambar, pesan, dan warna paling banyak disukai responden

untuk ILM menjaga jarak (45,0%), dan ILM mencuci tangan dengan sabun (50,8%). Hal yang paling banyak tidak disukai responden dari ketiga jenis ILM adalah warnanya. Persentase responden yang menyatakan bahwa ketiga jenis ILM masih perlu perbaikan, secara berurutan adalah 21,2% ILM memakai masker, 17,4% ILM menjaga jarak, dan 22,0% ILM mencuci tangan dengan sabun.

**Tabel 3**  
**Perilaku 3M Responden dan Efektivitas ILM Kampanye Nasional 3M**  
**(N = 6.727)**

Perilaku 3M Responden dan Efektivitas ILM Kampanye Nasional 3M menurut Responden	Memakai masker		Menjaga jarak		Mencuci tangan dengan sabun	
	N	%	n	%	n	%
<b>Perilaku 3M Responden</b>						
Selalu melakukan	2302	98,8	1954	92,3	1889	86,1
Tidak melakukan	29	1,2	163	7,7	390	17,1
<b>Periode Melakukan Perilaku 3M</b>						
1 bulan terakhir	43	1,9	164	8,5	131	6,9
2 – 3 bulan terakhir	210	9,1	397	20,3	215	11,4
Lebih dari 4 bulan terakhir	2049	89,0	1393	71,3	1543	81,7
<b>Responden Pernah Melihat/mendengar ILM</b>						
Ya, pernah	1838	78,9	1606	75,9	1545	70,4
Tidak pernah	493	21,1	511	24,1	649	29,6
<b>Sumber Responden Melihat/Mendengar ILM</b>						
Rumah/lingkungan sekitar	1363	58,5	789	43,3	949	43,3
Tempat umum	1566	67,2	1317	64,1	1480	67,5
Tempat kerja	1370	58,8	957	45,2	901	41,1
Media sosial	1871	80,3	1356	65,9	1559	71,1
Media cetak	1186	50,9	722	42,3	850	38,7
Media elektronik	1703	73,1	1317	64,1	1398	63,7
<b>Persepsi Responden terhadap ILM</b>						
Perlu dan berguna	1821	99,1	1601	99,8	1540	99,8
Tidak perlu dan tidak berguna	17	0,9	5	0,2	5	0,2
<b>Responden Meneruskan ILM ke Orang Lain</b>						
Ya	2243	98,1	2060	98,2	2008	94,3
Tidak	44	1,9	39	1,8	124	5,7
<b>Yang disukai Responden dari ILM</b>						
Gambar	83	4,5	66	4,1	0	0,0
Gambar dan Pesan	446	24,3	421	26,2	228	10,4
Gambar, Pesan, dan Warna	491	26,7	722	45,0	1115	50,8
Gambar dan Warna	13	0,7	22	1,4	18	0,8
Pesan	686	37,3	310	19,3	0	0,0
Warna	16	0,9	12	0,7	0	0,0
Pesan dan Warna	48	2,6	28	1,7	40	1,8
Salah satu dari gambar/pesan/warna	0	0,0	0	0,0	111	5,1
Tidak ada	55	3,0	25	1,6	33	1,5
<b>Yang tidak disukai Responden dari ILM</b>						
Gambar	71	3,9	68	4,2	0	0,0
Gambar dan Pesan	19	1,0	14	0,9	12	0,8
Gambar, Pesan, dan Warna	63	3,4	33	2,1	101	6,5
Gambar dan Warna	27	1,5	25	1,6	51	3,3
Pesan	51	2,8	20	1,2	0	0,0
Warna	200	10,9	138	8,6	0	0,0
Pesan dan Warna	4	0,2	5	0,3	11	0,7
Salah satu dari gambar/pesan/ warna	0	0,0	0	0,0	153	9,9
Tidak Ada	1403	76,3	1303	81,1	1217	78,8
<b>Responden Merasa ILM masih perlu perbaikan</b>						
Ya, ada	390	21,2	280	17,4	340	22,0
Tidak, sudah cukup	1448	78,8	1326	82,6	1205	78,0

Pada tabel 3 juga dapat dilihat persepsi responden tentang ketiga jenis ILM apakah masih perlu diperbaiki atau tidak. Sebanyak 21,2% responden merasa ILM memakai masker masih perlu diperbaiki, 17,4% responden merasa ILM menjaga jarak perlu diperbaiki, dan sekitar 22,0% responden menyatakan bahwa ILM mencuci tangan dengan sabun perlu diperbaiki. Sedangkan lebih dari 78% diantara responden merasa bahwa ketiga jenis ILM sudah dirasakan cukup dan tidak perlu perbaikan lagi.

**Tabel 4**  
**Penerimaan ILM Kampanye Nasional 3M Menurut Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Responden tidak pernah mendengar/melihat ILM (%)			Responden meneruskan ILM ke orang lain (%)			Responden merasa ILM masih perlu perbaikan (%)		
	Masker	Jaga jarak	CTPS	Masker	Jaga jarak	CTPS	Masker	Jaga jarak	CTPS
<b>Jenis Kelamin</b>									
Laki – laki	56.8	61.1	80.6	34.8	31.1	31.6	42.3	38.6	34.7
Perempuan	43.2	38.9	19.4	65.2	68.9	68.4	57.7	61.4	65.3
<b>Kelompok umur</b>									
15-24 tahun	34.1	33.3	50.0	14.6	17.3	32.0	15.4	13.9	32.9
25-34 tahun	25.0	27.8	37.1	28.4	34.2	26.8	29.7	35.7	26.5
35-44 tahun	25.0	27.8	6.5	27.5	27.9	20.7	25.6	27.1	19.4
45-54 tahun	9.1	11.1	4.8	20.4	15.7	13.8	21.3	18.9	13.2
55-64 tahun	2.3	0.0	1.6	7.6	4.6	6.2	6.7	4.3	7.9
>65 tahun	4.5	0.0	0.0	1.5	0.3	0.4	1.3	0.0	0.0
<b>Pendidikan</b>									
Tidak sekolah/SD/SMP	0.0	5.6	1.6	1.3	2.1	1.7	0.8	2.9	1.5
SMA	22.7	33.3	45.2	18.4	20.0	28.8	14.4	13.6	24.4
DI/DII/DIII	11.4	11.1	14.5	13.2	19.2	16.2	12.1	17.5	13.8
DIV/S-1/S-2/S-3	65.9	50.0	38.7	67.1	58.7	53.3	72.8	66.1	60.3
<b>Pekerjaan</b>									
Tidak bekerja	22.7	22.2	25.8	15.7	13.8	17.4	12.6	8.9	16.5
Pensiunan	13.6	16.7	0.0	0.0	7.9	1.8	0.0	7.5	2.1
Sekolah	11.4	27.8	37.1	10.0	45.8	21.6	9.2	51.1	20.6
PNS/TNI/Polri /BUMN/BUMD	31.8	22.2	8.1	40.8	16.1	30.9	45.6	16.8	34.4
Pegawai Swasta	15.9	5.6	14.5	21.7	9.8	18.2	21.5	9.6	17.6
Wiraswasta	2.3	5.6	12.9	9.5	3.9	8.1	8.7	3.6	7.1
Petani/Buruh tani	13.6	0.0	0.0	0.8	0.0	0.7	0.8	0.0	0.9
Buruh/Sopir (termasuk sopir online)/Asisten rumah tangga	2.3	0.0	1.6	1.6	1.8	1.3	1.5	2.1	0.9
Nelayan	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.4	0.0
<b>Pengeluaran per bulan</b>									
< 1,4 juta	31.8	22.2	43.5	15.6	19.8	24.8	15.9	20.4	23.5
1,4 – 2,1 juta	4.5	22.2	22.6	17.0	23.6	22.9	14.6	22.5	21.8
2,1 – 4,8 juta	43.2	33.3	24.2	35.0	36.4	32.1	34.6	31.1	33.2
4,8 – 24 juta	18.2	22.2	8.1	30.9	19.5	19.7	33.8	25.0	21.2
>24 juta	2.3	0.0	1.6	1.4	0.8	0.5	1.0	1.1	0.3
<b>Tempat tinggal</b>									
Jawa – Bali	2.1	0.8	3.8	97.9	96.5	93.4	20.5	18.2	24.4
Luar Jawa – Bali	1.6	0.9	1.7	98.3	98.6	95.1	22.3	17.2	19.7



Pada tabel 4 dapat dilihat bagaimana penerimaan responden terhadap ketiga jenis ILM berdasarkan karakteristik responden. Responden laki-laki lebih banyak yang tidak mengetahui adanya ketiga jenis ILM dibandingkan dengan responden perempuan, usia 15-24 tahun adalah kelompok umur yang lebih banyak tidak mengetahui ILM memakai masker (34,1%), ILM menjaga jarak (33,3%) dan ILM mencuci tangan dengan sabun (50,0%). Responden berpendidikan D4 ke atas yang paling banyak tidak pernah melihat ILM memakai masker (65,9%) dan ILM menjaga jarak (50,0%), namun yang paling banyak tidak mengetahui ILM mencuci tangan pakai sabun adalah yang berpendidikan SMA (45,2%). Responden yang tinggal di luar Pulau Jawa – Bali lebih banyak yang tidak mengetahui adanya ketiga jenis ILM dibandingkan dengan responden yang tinggal di Pulau Jawa – Bali.

Responden perempuan cenderung lebih banyak meneruskan ketiga jenis ILM ke orang lain dibandingkan dengan responden laki-laki, dan secara kelompok umur, mereka yang cenderung lebih banyak meneruskan ILM memakai masker (28,4%) dan menjaga jarak (34,2%) adalah yang berusia 25 – 34 tahun, dan ILM mencuci tangan dengan sabun adalah kelompok usia 15 – 24 tahun (32,0%). Secara tingkat pendidikan, responden berpendidikan D4 ke atas paling banyak meneruskan ketiga jenis ILM ke orang lain dibandingkan responden yang berpendidikan rendah, demikian juga halnya menurut jenis pekerjaan, yang paling banyak meneruskan ketiga jenis ILM adalah mereka yang berprofesi sebagai PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD.

Responden laki-laki lebih banyak yang merasa bahwa ketiga jenis ILM masih perlu diperbaiki dibandingkan dengan responden perempuan. Sama halnya dengan meneruskan ILM ke orang lain, kelompok umur 25 – 34 tahun adalah yang paling banyak merasa ILM memakai masker (29,7%) dan ILM menjaga jarak (35,7%) perlu diperbaiki, dan kelompok usia 15 – 24 tahun adalah persentase tertinggi yang menyatakan ILM mencuci tangan pakai sabun perlu diperbaiki (32,9%).

Mereka yang berprofesi sebagai PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD, berpenghasilan 2,1 – 4,8 juta rupiah per bulan merupakan persentase tertinggi yang ingin ketiga jenis ILM diperbaiki. Sebanyak 22,3% responden yang tinggal di luar Pulau Jawa – Bali menyatakan bahwa ILM memakai masker masih perlu diperbaiki, sedangkan untuk ILM menjaga jarak (18,2%) dan ILM mencuci tangan pakai sabun (24,4%) paling banyak dinyatakan oleh responden yang tinggal di Pulau Jawa – Bali.

## Diskusi

Penelitian ini dilakukan secara daring sehingga memiliki beberapa keterbatasan. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebar kuesioner melalui media sosial. Cara ini dianggap sebagai cara yang paling mudah, murah, dan cepat, apalagi di saat pandemi seperti ini, dimana kontak fisik harus sangat diminimalisir. Survei daring dengan menggunakan *Google Forms* merupakan salah satu cara yang cepat, *real time*, aman, mudah digunakan, dan data yang masuk juga bisa langsung dianalisis (Sudaryo et al., 2019). Namun kelemahan dari survei daring ini adalah responden tidak bisa diprobing maupun diklarifikasi.

Penyebaran kuesioner melalui jejaring *whatsapp*, sehingga tidak bisa dikontrol distribusi sebaran sampelnya, hal ini menyebabkan distribusi sampel dari ke-34 provinsi tidak merata dan tidak proporsional dalam hal karakteristik wilayah dan individu. Secara karakteristik individu, sebaran sampel lebih dominan kepada responden dengan pendidikan tinggi (59,7%), hal ini mungkin terjadi karena sebaran di *whatsapp group* yang memang terkumpul pada karakteristik tertentu. Untuk jenis kelamin, juga lebih banyak responden perempuan (67,1%) yang berpartisipasi dibandingkan dengan responden laki-laki (32,9%), sedangkan untuk karakteristik umur dan pekerjaan cenderung tidak ada karakteristik tertentu yang mendominasi.

Hal ini serupa dengan hasil survei daring Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 yang mendapatkan responden terbesar berdomisili di Pulau Jawa (58,48%). Jumlah responden





perempuan lebih tinggi daripada responden laki-laki dan responden dengan persentase tertinggi pendidikannya adalah mereka yang lulusan perguruan tinggi (71,0%) (Badan Pusat Statistik, 2020).

Gerakan sosialisasi 3M di masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) gencar dilakukan oleh Pemerintah baik tingkat Pusat maupun Daerah. Gerakan 3M tersebut meliputi memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak sebagai upaya pencegahan memutus mata rantai penularan COVID-19. Kampanye 3M digalakkan oleh Pemerintah melalui berbagai media baik cetak maupun elektronik (Suaramerdeka.com, 2020).

Pemerintah melalui Satuan Tugas (Satgas) COVID-19 Nasional menyatakan bahwa memakai masker dengan benar, semakin banyak menjaga jarak, dan sering mencuci tangan dengan sabun, maka pandemi ini akan semakin cepat berlalu. Dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), masyarakat harus memahami bahwa dalam melakukan segala aktivitas tidak sama seperti kehidupan normal saat sebelum pandemi. Masyarakat dihimbau hanya keluar rumah jika memang benar – benar perlu, terutama bagi yang berisiko tinggi, termasuk para lanjut usia dan memiliki riwayat penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan paru (BNPB, 2020a). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok usia lansia merupakan yang paling rendah persentasenya diantara kelompok umur lainnya yang merasa tidak mengetahui tentang adanya ketiga jenis ILM, dan menyebarkan ILM ke orang lain, sehingga kelompok umur ini juga merupakan persentase terendah yang merasa bahwa ketiga jenis ILM 3M perlu diperbaiki. Oleh karena itu sosialisasi dan menjaga kaum lansia agar tidak tertular COVID-19 perlu lebih digalakkan lagi.

Bangsa Indonesia saat ini sedang menghadapi tantangan yang mengharuskan sumber daya manusia beradaptasi dengan situasi pandemi COVID-19. Aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi harus berjalan beriringan dan saling mendukung agar tercapai tujuan yang diharapkan. Untuk itu berbagai kebijakan percepatan penanganan COVID-19 harus tetap mendukung keberlangsungan perekonomian dan aspek sosial masyarakat. Agar roda perekonomian tetap dapat berjalan, maka perlu dilakukan mitigasi dampak pandemi COVID-19 khususnya di tempat dan fasilitas umum. Masyarakat harus melakukan perubahan pola hidup dengan tatanan dan adaptasi kebiasaan yang baru (*new normal*) agar dapat hidup produktif dan terhindar dari penularan COVID-19. Kedisiplinan dalam menerapkan prinsip pola hidup yang lebih bersih dan sehat merupakan kunci dalam menekan penularan COVID-19 pada masyarakat, sehingga diharapkan wabah COVID-19 dapat segera berakhir. (Kementerian Kesehatan, 2020).

Perubahan perilaku merupakan kunci dalam penanganan pandemi COVID-19. Perubahan yang mengharuskan setiap individu untuk menerapkan protokol kesehatan. Di samping itu, masyarakat harus mampu beradaptasi dengan peraturan protokol kesehatan saat melakukan aktifitas khususnya di ruang publik. Pengaturan protokol kesehatan ini dimaksudkan untuk melindungi masyarakat, sehingga semua aktivitas dapat berjalan dengan risiko penularan serendah mungkin (Satuan Tugas Penanganan COVID, 2021).

Penerapan protokol kesehatan saat ini menjadi hal utama yang wajib dilakukan, seperti menggunakan masker saat bepergian/melakukan aktivitas diluar rumah, sering mencuci tangan dengan sabun, sesering mungkin menggunakan *hand sanitizer* setelah memegang suatu benda, melakukan *social dan physical distancing* atau menjaga jarak. Program tersebut menjadi prioritas pemerintah yang solutif untuk menghadapi pandemi COVID-19, sosialisasi kepada masyarakat terus dilakukan dan pelaksanaannya menjadi pemandangan keseharian yang dilakukan oleh masyarakat (Muhammadiyah, 2021).

Kementerian Kesehatan membangun kerjasama dengan sektor lain untuk turut melakukan berbagai langkah pencegahan dan pengendalian dalam menekan laju peningkatan kasus secara simultan di berbagai bidang. Salah satunya adalah melaksanakan edukasi publik mengenai pencegahan persebaran yang sejalan dengan kebijakan yang ada. Kampanye Bersatu



lawan COVID-19 adalah salah satu edukasi kepada publik, didasarkan pada pendekatan risiko pada situasi pandemi. Kampanye ini bersandar pada penggunaan teknologi dan saluran melalui media digital/sosial dan sejenisnya agar sesuai dengan kebijakan yang berlaku untuk menjaga jarak fisik. Pada *offline* media yang digunakan bersifat tradisional seperti poster, leaflet, banner dan sebagainya. Untuk situasi pandemi, penempatan media ini dilaksanakan di fasilitas kesehatan seperti Puskesmas dan Posyandu atau pelayan kesehatan tingkat desa. Sedangkan *online* adalah kegiatan komunikasi yang menggunakan sambungan internet/data seperti media digital (koran & majalah digital, website, vlog, TV, radio), media sosial (YouTube, Facebook, Instagram, twitter) atau media yang lebih personal seperti WhatsApp, Telegram, LINE dan sejenisnya. Semua media ini bertujuan untuk melibatkan khalayak secara aktif mencari pengetahuan dan informasi yang akurat dan benar mengenai COVID-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil penelitian di PT Pelabuhan Tanjung Priok juga menyatakan bahwa penggunaan media digital (Facebook, Instagram, Twitter, dan Youtube) dan E-office terbukti lebih efektif sebagai saluran utama kampanye Tanggap COVID-19 (Saifulloh & Lazuardi, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa media sosial merupakan yang paling tinggi persentasenya bagi responden mengakses Kampanye Nasional ILM 3M.

Peneliti lainnya menemukan bahwa aplikasi Tik Tok terbukti menjadi media yang komunikatif dan efektif dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat akan pentingnya menerapkan protokol 3M (Suryani et al., 2021). Hal ini selaras dengan hasil penelitian kami yang menyebutkan bahwa kelompok umur muda cenderung yang paling tinggi persentasenya dalam merasa ILM 3M dari Kementerian Kesehatan ini masih perlu diperbaiki. Perbaikan pesan/gambar/warna dirasakan mereka diperlukan agar Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 dapat lebih diterima oleh masyarakat.

Penelitian yang dilakukan di Kota Medan pada Maret 2021 yang lalu menyatakan bahwa sosialisasi secara langsung yang dilakukan oleh duta COVID-19 membuat masyarakat merasa diperhatikan dan mereka dapat menerima sosialisasi tersebut. Tim peneliti juga menyatakan bahwa sosialisasi perlu dilakukan secara terus menerus agar masyarakat semakin terbiasa dengan protokol 3M untuk mencegah penularan COVID-19 dimanapun dan kapanpun (Silitonga et al., 2021). Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian kami yang menyatakan bahwa hampir semua responden dapat menerima pesan dari Kampanye Nasional 3M yang digaungkan Pemerintah sebagai upaya pencegahan COVID-19.

## Kesimpulan

Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 berupa Iklan Layanan Masyarakat (ILM) 3M yang ditayangkan oleh Pemerintah secara bertahap di media televisi, ternyata semakin masuk ke tahap selanjutnya semakin banyak masyarakat yang tidak mengetahuinya. Memakai masker tidak diketahui oleh 21,1% responden, menjaga jarak tidak diketahui oleh 24,1% responden, dan mencuci tangan dengan sabun tidak diketahui oleh 29,6% responden. Namun hampir 100% masyarakat yang mengetahui adanya ILM tersebut menyatakan merasa bahwa ILM dapat diterima dengan baik, dengan menyatakan bahwa ILM dirasakan perlu dan berguna, serta lebih dari 94% responden meneruskan ILM tersebut kepada orang lain. Hal yang paling tidak disukai oleh responden dari ketiga jenis ILM adalah warnanya, dan sekitar 20% responden merasa bahwa ILM masih perlu perbaikan di salah satu dari gambar/pesan/warna. Media sosial dan media televisi merupakan sarana yang dianggap paling efektif untuk ILM 3M ini.

Untuk itu penulis menyarankan agar ILM Pencegahan COVID-19 dapat dibuat dengan gambar/pesan/warna yang lebih menarik sehingga dapat meningkatkan perilaku dan penerimaan masyarakat, dan tagline “JANGAN KENDOR!” diganti dengan “TERUS LAKUKAN 3M dan JANGAN TAKUT DIVAKSIN”, karena sudah terbukti bahwa protokol kesehatan 3M yang dilakukan beriringan dengan peningkatan cakupan vaksinasi di tengah



masyarakat terbukti dapat menurunkan angka kasus konfirmasi dan kematian akibat COVID-19 di Indonesia.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan, yang telah membiayai dan mengizinkan dilakukannya penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan, yang meminta Puslitbang Upaya Kesehatan Masyarakat untuk melakukan penelitian ini, untuk melihat efektivitas Iklan Layanan Masyarakat 3M pencegahan COVID-19 pada tahun 2020.

### Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil Survei Sosial Demografi Dampak COVID-19 Tahun 2020*. BPS RI.
- BNPB. (2020a). *Ketahui: Adaptasi Kebiasaan Baru*. <https://covid19.go.id/edukasi/apa-yang-harus-kamu-ketahui-tentang-covid-19/adaptasi-kebiasaan-baru>
- BNPB. (2020b). *Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19*.
- BNPB. (2020c). *Perubahan Perilaku Jadi Kunci Pencegahan COVID-19*. <https://covid19.go.id/p/berita/perubahan-perilaku-jadi-kunci-pencegahan-covid-19>
- BNPB. (2021). *Update Percepatan Penanganan COVID-19 di Indonesia*. <https://covid19.go.id/berita/percepatan-penanganan-covid-19-di-indonesia-update-8-oktober-2021>
- CNN. (2020). *WHO Umumkan Virus Corona Sebagai Pandemi*. <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20200312000124-134-482676/who-umumkan-virus-corona-sebagai-pandemi>
- Green, L., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19* (Kepmenkes RI No. HK.01.07/MENKES/382/2020).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku*. November.
- KEPK-BPPK. (2020). *Persetujuan Etik untuk Riset Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Masyarakat Terkait Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 di Indonesia*.
- Muhammadiyah, L. U. (2021). *Peningkatan Kesadaran Protokol Kesehatan Masa Pandemi COVID-19 di SDN Setiamulya*.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Ilmu dan Seni Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta.
- Pogrebna, G., & Kharlamov, A. A. (2020). The Impact of Cross-Cultural Differences in Handwashing Patterns on the COVID-19 Outbreak Magnitude. *Research Gate, March*, 10. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23764.96649>
- Rachmalina Soerachman, dkk. (2020). *Laporan Riset Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Masyarakat Terkait Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 di Indonesia*.
- Saifulloh, M., & Lazuardi, M. F. (2021). Manajemen Kampanye Public Relations Dalam Sosialisasi Program Tanggap Covid-19. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 4(1), 53–65. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v4i1.1320>
- Satuan Tugas Penanganan COVID. (2021). *Panduan pelaksanaan protokol kesehatan*.
- Silitonga, E., Saragih, F. L., & Oktavia, Y. T. (2021). Sosialisasi Penerapan 3M Dalam Upaya Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Masyarakat Kota Medan. *Jurnal Adimas Mutiara*, 2(1), 120–127.



- Suaramerdeka.com. (2020). *Pemerintah Gencar Kampanye 3M, Apa Isinya?* <https://www.suaramerdeka.com/news/nasional/237900-pemerintah-gencar-kampanye-3m-apa-isinya>
- Sudaryo, Y., Sofiati, N. A., Medidjati, A., & Hadiana, A. (2019). *Metode Penelitian Survei Online dengan Google Forms* (E. Risanto (ed.)). ANDI.
- Suprpto, T. (2009). *Pengantar Teori dan Manajemen Komunikasi* (Cetakan Pe). Media Pressindo.
- Suryani, I., Zulfikri, A., & Muhariani, W. (2021). Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Kampanye Untuk Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 93–101.
- Worby, C. J., & Chang, H. H. (2020). Face mask use in the general population and optimal resource allocation during the COVID-19 pandemic. *Nature Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-17922-x>



## Resiliensi terhadap Kedukaan Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

**Evi Syafrida Nasution**

Fakultas Psikologi, Universitas Borobudur  
evisyafrida@borobudur.ac.id

### Abstract

*This article examines the complex and traumatic losses posed by the Covid-19 pandemic. The Covid-19 pandemic is a perfect stress storm, involving acute crises and bereavement events, disrupting many aspects of life, and ongoing multi-stress challenges with evolving conditions. The situation is so extreme that the family experiences tension and grief over so much loss, fear for loved ones, and anxiety about the future. This research method is a literature study method that examines books and 10 journals, 2 online news, the data is analyzed by content analysis techniques. The conclusion of this study is that many families who are experiencing pressure, struggling, adapting in the face of the Covid-19 pandemic need help in forging resilience (resilience). Sadness that focuses on individual symptoms. How a family deals with stress and loss is very important to know. In gaining resilience, families must strengthen ties and resources in the face of challenges or problems they face. With the help of the Covid-19 Task Force and the community that provides assistance and support, we hope to ease the burden on families so that they can recover and the Covid-19 pandemic in Indonesia can also end soon.*

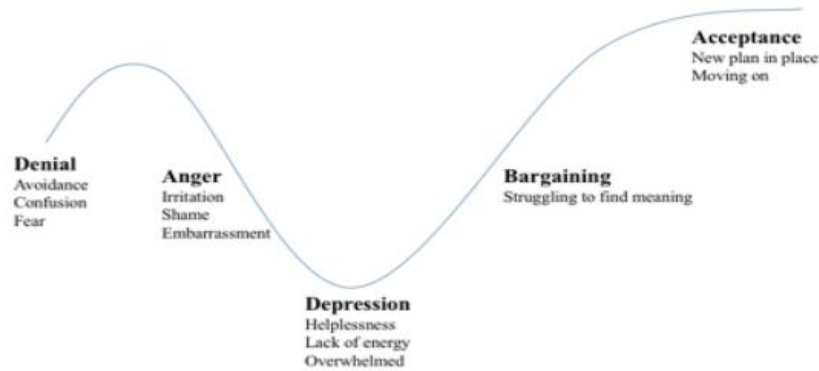
**Keywords:** Covid-19, Grief, Resilience

### Pendahuluan

Pandemi Covid-19 secara global telah berdampak besar pada semua aspek kehidupan bagi keluarga dan masyarakat. Dalam pandemi global yang sangat menegangkan, banyak kerugian berdampak pada keluarga. Keluarga banyak mengalami tekanan, berjuang dan membutuhkan bantuan dalam menempa ketahanan: untuk berduka dan beradaptasi dengan kehilangan, untuk memperkuat ikatan vital, dan untuk mengatasi tantangan yang menakutkan di masa depan. Tekanan keluarga dapat diakibatkan oleh situasi luar biasa yang melibatkan kematian orang yang dicintai atau kehilangan yang diakibatkan oleh dampak pandemi yang lebih luas.

Kehilangan adalah pengalaman yang kuat yang dapat mengguncang fondasi kehidupan keluarga. Namun, penelitian, teori, dan praktik berfokus terutama pada kesedihan individu karena kehilangan ikatan diadik. Perspektif sistemik memperluas pandangan kita tentang kerugian signifikan pada proses transaksional dan pengaruh timbal balik yang mempengaruhi semua anggota keluarga, ikatan mereka yang saling berhubungan, dan fungsi keluarga (Walsh & McGoldrick, 2013). Kubler-Ross (dalam Wang & Wang, 2021) mengemukakan tentang tahapan kedukaan antara lain penolakan, marah, depresi, tawar menawar, penerimaan yang terlihat pada gambar 1 berikut ini:





Gambar 1. Model Kedukaan Kubler-Ross (1969)

Dengan Covid-19, masih ada ambiguitas tentang bagaimana virus itu menyebar dan apakah kematian disebabkan oleh virus corona. Ketidakjelasan tentang diagnosis, gejala, dan tingkat keparahan dapat menjadi hambatan dalam mendapatkan perawatan darurat. Anggota keluarga mungkin menyalahkan diri mereka sendiri karena tidak memahami risiko atau bertindak untuk mencegah kematian dan tetap tidak jelas tentang risiko masa depan mereka (Walsh, 2020). Penolakan tragedi manusia dari penyakit dan kematian dalam penyebaran Covid-19 oleh otoritas nasional membuat penderitaan mereka tidak terlihat. Stigma tentang kemungkinan penularan seputar kematian terkait Covid menumbuhkan informasi yang salah, kerahasiaan, dan keterasingan, merusak dukungan sosial serta perawatan kesehatan dan kesehatan mental yang kritis. Laporan juga muncul tentang lonjakan bunuh diri dan kematian terkait kecanduan, dengan kekhawatiran tentang peningkatan lebih lanjut dengan efek jangka panjang pada ekonomi dan kelompok rentan (Gunnell et al., 2020).

Pendekatan yang berorientasi pada resiliensi terhadap kedukaan tertuju pada pemahaman tentang tantangan adaptasi keluarga, variabel yang meningkatkan risiko, dan proses transaksional utama yang mendorong pemulihan dan ketahanan (Walsh, 2007). Makalah ini membahas dampak dari Pandemi Covid-19 terhadap keluarga. Berfokus pada pengalaman masyarakat Indonesia di tengah tantangan yang sedang berlangsung. Bagaimana keluarga dalam menghadapi kedukaan dan bangkit kembali dengan kemampuan resiliensi yang dimiliki. Saat-saat tragedi besar dapat memunculkan yang terbaik dalam jiwa manusia: orang-orang biasa menunjukkan keberanian, kasih sayang, dan kemurahan hati yang luar biasa dalam membantu kerabat, tetangga, dan orang asing untuk memulihkan dan membangun kembali kehidupan. Profesional kesehatan mental dapat mendorong pemulihan trauma dengan beralih dari fokus patologi dan memperluas pendekatan pengobatan individu yang dominan untuk memobilisasi kapasitas ini untuk penyembuhan dan ketahanan dalam keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan latar belakang, dirumuskan permasalahan penelitian: Bagaimana gambaran resiliensi terhadap kedukaan yang dialami masyarakat di masa pandemi Covid-19? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi terhadap kedukaan yang dialami masyarakat di masa pandemi Covid-19. Diharapkan penelitian ini dapat memberi ilmu pengetahuan kepada masyarakat terkait resiliensi terhadap kedukaan di masa pandemi Covid-19.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau studi literatur. Adapun pelaksanaan penelitian ini dengan cara mengkaji berbagai teori melalui kepustakaan dari buku dan jurnal ilmiah, serta beberapa fakta terkait fenomena Covid-19 dari internet. Hasil dari berbagai kajian literatur ini digunakan untuk menjelaskan resiliensi terhadap kedukaan yang dialami oleh masing-masing individu, keluarga, dan masyarakat. Penelusuran dilakukan dengan bantuan *Google*. Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu melakukan



penyeleksian, evaluasi, dan pemaknaan terhadap semua hasil riset yang sesuai dan erat dengan resiliensi dan kedukaan. Berdasarkan tinjauan 56 referensi, peneliti memperoleh 10 jurnal, 2 berita *online* yang sesuai untuk dikaji lebih lanjut.

## Pembahasan

### *Kehilangan yang Dialami selama Pandemi Covid-19*

Bencana besar umumnya melibatkan kondisi bencana dengan korban jiwa dan gangguan yang meluas (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Paling sering, ada peristiwa krisis lokal jangka pendek, seperti badai. Tetapi dalam sebuah pandemi, kondisi ekstrem dapat bertahan selama berbulan-bulan dan bahkan bertahun-tahun, dengan kematian yang berkelanjutan dan serangkaian gangguan yang dirasakan di seluruh dunia (Walsh, 2020).

Dalam pandemi Covid-19, banyak keluarga mengalami rasa kehilangan yang terus menerus dan meluas: kematian tragis dan ancaman kehilangan orang yang dicintai, hilangnya kontak fisik dengan anggota keluarga dan jaringan sosial, hilangnya pekerjaan, keamanan finansial, dan mata pencaharian, hilangnya cara hidup sebelum krisis, ancaman hilangnya harapan dan impian untuk masa depan. Dalam makalah ini, berfokus pada kerugian dengan kematian yang rumit dan traumatis, yang paling menghancurkan dari semua kerugian. Ketika jumlah kematian di seluruh dunia meningkat menjadi jutaan yang tak terbayangkan, kita mungkin lupa bahwa setiap kematian adalah kehilangan yang tragis bagi orang-orang terkasih. Dari semua pengalaman manusia, kematian merupakan tantangan adaptasi yang paling menyakitkan dan paling luas jangkauannya bagi keluarga. Dengan kematian dalam keluarga, setiap anggota mengalami kehilangan hubungan unik mereka: dengan pasangan hidup, orang tua, anak, atau saudara kandung; dengan kakek atau cucu. Keluarga mungkin kehilangan fungsi peran vital dengan kematian pencari nafkah.

Di Indonesia, kasus pertama Covid-19 dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020. Setelah pengumuman kasus pertama tersebut, hingga kini Indonesia terus melaporkan kasus baru infeksi virus Corona-19 tersebut. Untuk mencegah penularan semakin meluas, kegiatan yang berpotensi mempertemukan banyak orang dalam satu waktu yang sama dibatasi, misalnya bersekolah, bekerja di kantor atau pabrik, menonton film di bioskop, menghadiri konser musik, dll. Selain itu, banyaknya pasien Covid-19 yang memerlukan perawatan medis membuat dokter dan tenaga kesehatan lain sebagai garda terdepan penanganan Covid-19 mendapat beban kerja ekstra. Dampak besar pada berbagai aspek kehidupan masyarakat Indonesia, antara lain: a. Tingginya angka kematian dokter. Berdasarkan data dari Tim Mitigasi Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB ID) per 28 November 2020 pukul 00.00 WIB terdapat 180 dokter di Indonesia yang gugur akibat pandemi Covid-19. b. Pembelajaran jarak jauh. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) mengambil kebijakan penerapan pembelajaran jarak jauh (PJJ) sebagai upaya mencegah penularan virus Corona semakin luas. c. Resesi ekonomi. Indonesia resmi mengalami resesi ekonomi yang ditandai dengan produk domestik bruto (PDB) pada kuartal III-2020 minus mencapai 3,49 persen (Rizal, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam pembaruan epidemiologi mingguan Covid-19 yang terbit tanggal 24 Agustus 2021 melaporkan jumlah kematian sepanjang pekan ketiga Agustus naik 1% dibandingkan minggu sebelumnya. Berikut 5 negara dengan jumlah kematian tertinggi di pekan ketiga Agustus 2021: 1. Indonesia dengan 8.784 kematian baru, turun 16%; 2. Amerika Serikat dengan 6.712 kematian baru, naik 58%; 3. Brasi dengan 5.649 kematian baru, turun 7%; 4. Rusia dengan 5.545 kematian baru, turun 1%; 5. Meksiko dengan 4.666 kematian baru, naik 27% (Kurniawan, 2021).

Kematian mendadak, yang paling umum terjadi pada kasus Covid-19 yang berkembang pesat dan parah, merupakan pengalaman yang mengejutkan bagi keluarga. Orang yang dicintai yang pulih mungkin tiba-tiba berubah menjadi lebih buruk. Seringkali ada penderitaan fisik yang ekstrem sebelum kematian, yang menyakitkan bagi orang yang dicintai, tidak berdaya



dan kurangnya pilihan pengobatan. Dengan pembatasan karantina, anggota keluarga tidak dapat berada di samping tempat tidur, untuk memberikan kenyamanan dan mengucapkan selamat tinggal. Sakit hati tambahan terjadi ketika pertemuan dilarang untuk pemakaman dan ritual penguburan yang membantu keluarga dan komunitas mereka untuk menghormati almarhum, berbagi kesedihan, dan memberikan dukungan timbal balik (Imber-Black, 2020).

Dampak kerugian diperparah dengan risiko situasional, kekuatan sistemik/struktural yang lebih besar, dan/atau dinamika keluarga yang kompleks. Misalnya pada risiko situasional, risiko dan rasa sakit kehilangan meningkat ketika orang yang dicintai bekerja di garis depan dan dalam pekerjaan dengan paparan virus berulang kali. Sangat memilukan bagi keluarga pekerja darurat perawatan kesehatan yang tertular virus corona saat memberikan perawatan kritis, seringkali kekurangan peralatan pelindung, tanpa jeda dari kelebihan kasus, dan menderita secara emosional ketika nyawa tidak dapat diselamatkan. Mereka yang mengasingkan diri untuk melindungi anggota keluarga mereka sendiri kehilangan dukungan mereka (Walsh, 2020).

#### *Adaptasi terhadap Sumber Stres*

Pandemi Covid-19 dengan berbagai dampak sosialnya telah menimbulkan trauma bagi jutaan orang, orang dewasa dan anak-anak. Keterkejutan awal dan ketidakpercayaan adalah hal biasa, namun penyangkalan yang tak tergoyahkan menjadi merugikan karena tidak menghadapi kenyataan yang harus dihadapi. Dalam keluarga, toleransi diperlukan untuk reaksi yang berbeda: Satu anggota mungkin diliputi kesedihan dan kerinduan, sementara yang lain marah karena ketidakadilan karena kehilangan. Seorang pencari nafkah mungkin perlu menyembunyikan emosinya agar berfungsi di tempat kerja. Anak-anak kecil mungkin menunjukkan keterikatan yang cemas atau membutuhkan kontak terus-menerus sementara remaja mungkin menjauh (Walsh & McGoldrick, 2013).

Di banyak tempat telah terjadi gelombang kedua, diharapkan sebagian besar keluarga mengalami kursus *roller-coaster* dalam upaya untuk mengatasi dan beradaptasi. Keluarga dapat diliputi oleh dampak emosional, relasional, dan fungsional dari banyak tekanan dalam hidup mereka. Adaptasi dapat menjadi lebih rumit dalam hubungan yang sangat bertentangan, kasar, atau terasing atau dengan reaktivasi emosi yang menyakitkan di sekitar trauma atau kehilangan masa lalu (Walsh & McGoldrick, 2013).

Adaptasi melibatkan perubahan perhatian yang dinamis secara bergantian antara kehilangan dan pemulihan, terfokus pada kesedihan dan pada saat lain pada tantangan yang muncul (Stroebe & Schut, 2010). Dengan tuntutan menekan, banyak yang tidak memiliki waktu dan ruang untuk memproses kerugian yang rumit, yang mungkin terungkap dalam penggunaan zat, konflik relasional, atau masalah yang berfokus pada anak. Banyak yang hanya mencari konseling di kemudian hari, setelah dukungan sosial awal berkurang dan dampak dari kehilangan dirasakan. Ini akan membutuhkan langkah intervensi yang disesuaikan dengan setiap keluarga, perhatian pada kesedihan yang berulang, upaya mengatasi, dan arah masa depan.

#### *Resiliensi Keluarga di Masa Pandemi Covid-19*

Resiliensi adalah proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan - seperti masalah keluarga dan hubungan, masalah kesehatan yang serius, atau stresor di tempat kerja dan keuangan. Resiliensi berarti "memantul kembali" dari pengalaman yang sulit. Penelitian telah menunjukkan bahwa resiliensi itu biasa, bukan luar biasa. Orang biasanya menunjukkan ketahanan. Menjadi tangguh bukan berarti seseorang tidak mengalami kesulitan atau kesusahan. Rasa sakit dan kesedihan emosional umum terjadi pada orang-orang yang telah menderita keragaman besar atau trauma dalam hidup mereka. pada kenyataannya, jalan menuju ketangguhan cenderung



melibatkan tekanan emosional yang cukup besar. Resiliensi bukanlah sifat yang dimiliki atau tidak dimiliki orang. Hal itu melibatkan perilaku, pikiran, dan tindakan yang dapat dipelajari dan dikembangkan pada siapa pun (Comas-Diaz, dkk., 2013).

Dengan kemajuan dalam penelitian, resiliensi sekarang dipahami sebagai melibatkan proses sistemik multilevel yang dinamis dari waktu ke waktu. Respons terhadap bencana oleh masyarakat dan sistem yang lebih besar dapat membuat perbedaan bagi kesejahteraan dan ketahanan individu dan keluarga. Resiliensi keluarga mengacu pada kapasitas dalam fungsi keluarga untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan. Lebih dari sekadar bertahan kehilangan dan mengatasi gangguan, ketahanan melibatkan adaptasi positif: mendapatkan kembali kemampuan untuk berkembang, dengan potensi transformasi dan pertumbuhan positif yang ditempa melalui pengalaman yang membakar (Walsh, 2020).

Kombinasi faktor berkontribusi pada resiliensi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa faktor utama dalam resiliensi adalah memiliki hubungan yang peduli dan mendukung di dalam dan di luar keluarga. Hubungan yang menciptakan cinta dan kepercayaan, memberikan panutan, dan menawarkan dorongan dan kepastian membantu meningkatkan ketahanan seseorang. Beberapa faktor tambahan yang terkait dengan resiliensi yang dapat dikembangkan dalam diri sendiri (Comas-Diaz, dkk., 2013), termasuk:

1. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis dan mengambil langkah-langkah untuk melaksanakannya.
2. Pandangan positif tentang diri sendiri dan kepercayaan pada kekuatan dan kemampuan diri sendiri.
3. Keterampilan dalam komunikasi dan pemecahan masalah.
4. Kemampuan untuk mengelola perasaan dan impuls yang kuat.

Mengembangkan resiliensi adalah perjalanan pribadi. Tidak semua orang bereaksi dengan cara yang sama terhadap peristiwa kehidupan yang traumatis dan penuh tekanan. Pendekatan untuk membangun ketahanan yang berhasil untuk satu orang mungkin tidak berhasil untuk orang lain. Orang menggunakan berbagai strategi. Beberapa variasi mungkin mencerminkan perbedaan budaya. Budaya seseorang mungkin berdampak pada bagaimana dia mengomunikasikan perasaan dan menghadapi kesulitan, misalnya apakah dan bagaimana seseorang terhubung dengan orang penting lainnya, termasuk anggota keluarga besar dan sumber daya komunitas. Dengan meningkatnya keragaman budaya, masyarakat memiliki akses yang lebih besar ke sejumlah pendekatan berbeda untuk membangun ketahanan. Beberapa atau banyak cara untuk membangun ketangguhan, mungkin tepat untuk dipertimbangkan dalam mengembangkan strategi pribadi: membuat koneksi, hubungan baik dengan anggota keluarga dekat, teman, atau orang lain adalah penting; hindari melihat krisis sebagai masalah yang tidak dapat diatasi; terimalah bahwa perubahan adalah bagian dari hidup; bergerak menuju tujuan yang ingin dicapai; ambil tindakan tegas; carilah peluang untuk penemuan diri; menumbuhkan pandangan positif tentang diri sendiri; pertahankan pandangan yang penuh harapan (Comas-Diaz, dkk., 2013).

Pendekatan dengan model Resiliensi Komunitas *Linking Human Systems*, kerangka teoritis untuk memulai dan mempertahankan perubahan dalam komunitas yang telah mengalami transisi atau kehilangan yang cepat dan waktu yang tidak tepat. Model ini mengasumsikan bahwa individu, keluarga, dan masyarakat secara inheren kompeten dan tangguh, dan dengan dukungan dan dorongan yang tepat, mereka dapat mengakses individu dan kekuatan kolektif yang akan memungkinkan mereka untuk mengatasi kerugian mereka. Kompetensi ini dapat dipupuk dengan membantu orang mendapatkan kembali rasa keterhubungan satu sama lain; dengan orang-orang yang datang sebelum mereka; dengan pola, ritual, dan cerita sehari-hari mereka yang memberikan makna spiritual; dan dengan sumber daya nyata dalam komunitas mereka. Daripada memaksakan infrastruktur pendukung buatan, intervensi ini melibatkan anggota masyarakat yang dihormati untuk bertindak sebagai agen





alami untuk perubahan. "Tautan komunitas" ini menyediakan jembatan antara profesional luar, keluarga, dan komunitas, terutama dalam keadaan di mana intervensi dari luar mungkin tidak diterima.

### Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pandemi Covid-19 memberikan dampak yang luar biasa bagi masyarakat, tidak terkecuali masyarakat Indonesia. Meningkatnya angka pasien yang sakit dan meninggal karena terpapar Covid-19 memberikan dampak tersendiri bagi anggota keluarga. Sumber stres yang banyak membuat anggota keluarga mengalami tekanan, berjuang, beradaptasi dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini membutuhkan bantuan dalam menempa resiliensi (ketahanan). Kesedihan yang berfokus pada gejala secara individual, pendekatan sistemik yang berorientasi pada ketahanan dengan kerugian kompleks mengontekstualisasikan kesusahan dan memobilisasi sumber daya relasional untuk mendukung adaptasi positif. Bagaimana sebuah keluarga menghadapi stres dan kehilangan sangat penting; terapis dapat membantu keluarga memperkuat proses transaksional untuk saling mendukung dan memobilisasi upaya aktif untuk mengatasi tantangan. Dalam memperoleh ketahanan, mereka memperkuat ikatan dan sumber daya dalam menghadapi tantangan masa depan. Dengan adanya bantuan dari Satuan Tugas Penangan Covid-19 dan komunitas yang memberikan bantuan dan dukungan, berharap dapat meringankan beban keluarga sehingga dapat pulih kembali serta pandemi Covid-19 di Indonesia juga dapat segera berakhir.

### Daftar Pustaka

- Comas-Diaz, L., Luthar, S. S., Maddi, S. R., O'Neill, H. K., Saakvitne, K. W., Tedeschi, R. G. (2013). Washington, D. C. The American Psychological Association (APA). [https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the\\_road\\_to\\_resilience.pdf](https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the_road_to_resilience.pdf)
- Imber-Black, E. (2020). Rituals in the time of Covid-19. Imagination, Responsiveness and the Human Spirit. *Family Process*. 59(3). 912-921. <https://doi.org/10.1111/famp.12581>.
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N, et al. (2020). Suicide Risk and Prevention during the Covid-19 Pandemic. *The Lancet*. 7(6). 468-471.
- Kurniawan, S.S. (2021). Duh, Angka Kematian Akibat Covid-19 di Indonesia Masih yang Tertinggi di Dunia. <https://newssetup.kontan.co.id/news/duh-angka-kematian-akibat-covid-19-di-indonesia-masih-yang-tertinggi-di-dunia>. Diakses tanggal 7 Oktober 2021.
- Landau, J. (2007). Enhancing Resilience: Families and Communities as agents for change. *Family Process*. 46(3). 351-365.
- Masten, A., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystemic Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of Covid-19. *Adversity and Resilience Science*. 1. 95-106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>.
- Rizal, J. G. (2020). Kilas Balik 9 Bulan Pandemi Covid-19 dan Dampaknya bagi Indonesia. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/12/03/063000665/kilas-balik-9-bulan-pandemi-covid-19-dan-dampaknya-bagi-indonesia?page=all>. Diakses tanggal 6 Oktober 2021.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. *Omega: Journal of Death and Dying*. 61. 273-289.
- Walsh, F. (2007). Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience. *Family Process*. 46. 207-227. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x>
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (2013). Bereavement: A Family Life Cycle Perspective. *Family Science*. 4(1). 20-27.





- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of Covid-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*. 59(3). 898-911. Doi.org/ 10.1111/famp.12588
- Wang, R. & Wang, Y. (2021). Using the Kubler-Ross Model of Grief with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): An Analysis of Manchester by the Sea. *Metathesis: Journal of English Language Literature and Teaching*. 5(1). 79-92. Doi: 10.31002/metathesis.v5i1.3700



## Hubungan Antara Harapan Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tingkat Awal di Masa Pandemi Covid-19

Shafa Karina Nugraha\*, Rahmah Hastuti  
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara  
\*shafakarinanugraha@gmail.com

### Abstrak

Covid-19 mulai muncul dari Wuhan pada akhir tahun 2019 dan mengakibatkan berbagai perubahan kebijakan di seluruh dunia. Semua perubahan tidak terduga ini dikombinasikan dengan tuntutan beradaptasi dengan lingkungan baru meningkatkan kemungkinan menurunnya kesejahteraan subjektif mahasiswa tingkat awal yang sedang melalui masa transisi. Untuk mencapai kesejahteraan subjektif pada diri mahasiswa, maka diperlukan suatu proses yang dapat menggerakkan mahasiswa untuk mencapai tujuannya. Dalam kehidupan mahasiswa tingkat awal, proses ini digunakan dalam melakukan transisi akademik dan sosial secara daring. Proses dalam menjalankan kehidupannya ini disebut sebagai *hope*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *hope* dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat awal dalam konteks pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian yang sedang berlangsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Peneliti akan menggunakan metode *purposive sampling* untuk pemilihan sampel. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 145 responden. Terdapat tiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu *adult hope scale* (Snyder, 1991), *satisfaction with life scale* (Diener et al., 1985), dan *scale of positive and negative experience* (Diener et al., 2009).

**Kata kunci:** Harapan, Kepuasan Hidup, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa Awal, Pandemi Covid

### Pendahuluan

Pada akhir Desember 2019, *corona virus disease* (Covid-19) muncul dari Wuhan, dan mengakibatkan wabah tersebut menyebar di banyak kota di Tiongkok (Wu et al., 2020). Virus ini pertama kali berasal dari kelelawar lalu melalui perantara yang belum diketahui, ditularkan kepada manusia (Singhal, 2020). Pada 30 Januari 2020, ketika kasus pertama dilaporkan di Eropa dan Amerika Serikat, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menamai penyakit ini sebagai Covid-19 dan menyatakannya sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian global (Tuason et al., 2021). Hingga saat ini, virus tersebut masih berada di sekitar masyarakat dan mengakibatkan perubahan tatanan kehidupan masyarakat dalam segala aspek.

Virus ini mengakibatkan berbagai perubahan kebijakan di seluruh dunia. Interaksi antar individu menjadi berkurang intensitasnya dikarenakan terdapat kebijakan karantina kewilayahan (Siahaan, 2020). Selain itu, terjadi penutupan sekolah demi memutuskan rantai penyebaran virus corona. Data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menunjukkan bahwa dalam skala internasional terdapat setidaknya 290,5 juta siswa yang aktivitas belajarnya terganggu akibat penutupan sekolah (Purwanto et al., 2020). Penutupan sekolah ini menggantikan sementara pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran secara dalam jaringan/daring, yang dilakukan dari rumah masing-masing (Hermanto & Srimulyani, 2021).

Bagi lulusan sekolah menengah atas (SMA) yang melalui studi lanjut diperkuliahan, kebijakan baru membawa tuntutan yang lebih besar dalam beradaptasi. Transisi dari SMA ke perguruan tinggi melibatkan perpindahan ke struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal; interaksi dengan teman sebaya dari latar belakang yang lebih beragam; dan peningkatan fokus pada pencapaian dan penilaian (Santrock, 2019). Bagi mahasiswa, periode tahun pertama perkuliahan dianggap sebagai masa yang paling menantang (Feldt et al., 2011).



Mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres karena lingkungan akademik, budaya, dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi (De Coninck et al., 2019). Dalam salah satu survei, peningkatan jumlah mahasiswa tahun pertama dilaporkan memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi. 41 persen mahasiswa tahun pertama mengatakan mereka sering atau kadang-kadang merasa kewalahan dengan semua yang harus mereka lakukan, 12 persen mengindikasikan mereka depresi, dan 34,5 persen melaporkan merasa cemas (Eagan & others, 2017). Dalam konteks pandemi ini, masa transisi yang dialami siswa SMA yang baru akan memasuki perkuliahan, menjadi lebih berat karena individu juga memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan sistem belajar daring dan membangun hubungan dengan individu lain secara daring.

Padahal di luar statusnya sebagai mahasiswa, merekapun sebagai masyarakat dalam lingkungan sosial mengalami dampak dari berbagai perubahan yang terjadi akibat pandemi. Semua perubahan tidak terduga ini dikombinasikan dengan tuntutan beradaptasi dengan lingkungan baru meningkatkan kemungkinan tekanan psikologis. Berinteraksi secara daringpun menimbulkan tekanan tambahan pada kesehatan mental individu. Kurangnya sistem dukungan sosial atau keterputusan dengan masyarakat meningkatkan kemungkinan individu menjadi lebih rentan (Jakhar & Kharya, 2020). Gejala dari kurangnya dukungan sosial atau hambatan interaksi secara langsung dapat bervariasi dari gangguan tidur, ketakutan akan penyakit yang menular, kecemasan, serangan panik, gejala obsesif, depresi hingga perilaku paranoia, dan keputusan atau hilangnya harapan (Jakhar & Kharya, 2020). Padahal harapan dipandang sebagai sumber yang kuat dalam mengelola situasi yang menyebabkan stres atau situasi yang tidak menyenangkan (Genç & Arslan, 2021). Harapan yang lebih tinggi terkait dengan tingkat stres yang rendah dan gejala depresi yang lebih rendah pula (Waynor et al., 2012). Individu yang penuh harapan terlihat gigih dalam mengejar tujuan mereka dan melakukan tindakan yang efektif bahkan ketika mereka menghadapi kesulitan (Genç & Arslan, 2021). Teori harapan yang dikemukakan oleh Snyder (2000) disebutkan bahwa harapan akan meningkatkan kesejahteraan subjektif ketika individu mengalami kesuksesan dalam mengejar tujuannya atau berhasil melewati masa sulit.

Dalam konteks pandemi, kesejahteraan subjektif menjadi hal yang sangat penting. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi telah terbukti secara alami mampu menafsirkan peristiwa yang tidak pasti atau tidak terduga dengan cara yang positif (Diener & Ryan, 2009). Kemampuan untuk menafsirkan peristiwa dengan cara yang positif menjadi hal yang penting dan berharga karena kemampuan tersebut dapat bertindak sebagai penguat individu dari peristiwa yang tidak terduga, seperti pandemi Covid-19 ini.

Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat awal pada masa pandemi covid-19 ini sangat erat kaitannya dengan *hope*. Diener (1984) mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif adalah evaluasi menyeluruh individu mengenai kehidupan mereka dan pengalaman emosional mereka. Individu menilai kehidupan mereka dalam penilaian kognitif dan afektif yang mereka rasakan. Dalam kehidupan mahasiswa, individu memberi penilaian terhadap kehidupannya selama menjadi mahasiswa tingkat awal di masa pandemi covid-19. Untuk mencapai kesejahteraan subjektif pada diri mahasiswa, maka diperlukan juga suatu proses yang dapat menggerakkan mahasiswa untuk mencapai tujuannya. Dalam kehidupan mahasiswa tingkat awal, proses ini digunakan dalam melakukan transisi akademik dan sosial secara daring. Proses dalam menjalankan kehidupannya ini disebut sebagai *hope*.

Snyder (2000) mendefinisikan harapan sebagai kemampuan menetapkan tujuan, menghasilkan cara untuk mencapai tujuan tersebut, dan memiliki motivasi untuk mencapainya. Dalam melalui proses transisi dari SMA ke perguruan tinggi secara daring, tidak jarang mahasiswa menemukan permasalahan seperti sulitnya mengenal sifat orang hanya melalui komunikasi secara daring atau sulitnya memahami materi yang dijelaskan oleh dosen. Akan tetapi, dengan adanya harapan ini mahasiswa tetap bergerak demi mencapai hasil akademis



yang memuaskan maupun menjalin hubungan pertemanan. Jika individu berhasil meraih tujuan yang sudah ditetapkan, maka kesejahteraan subjektif mahasiswa pun akan mengalami peningkatan. Harapan memberi keyakinan pada diri mahasiswa bahwa mereka dapat melalui proses transisi ini dengan baik dan lancar.

## Metode

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal tahun ajaran 2021/2022 pada universitas di daerah Jakarta. Penelitian ini tidak membatasi ras, agama, maupun suku. Secara umum, partisipan yang diikutsertakan dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut; (a) mahasiswa tingkat awal, tahun ajaran 2021/2022, (b) dewasa awal yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (c) berada pada rentang usia antara 18 hingga 25 tahun, (d) mahasiswa aktif yang mengikuti pembelajaran daring akibat adanya pandemi Covid-19, dan (e) berkuliah di perguruan tinggi negeri atau swasta di daerah Jakarta. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *purposive sampling* untuk pemilihan sampel. *Purposive sampling* dilakukan karena terdapat kriteria partisipan penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti untuk memenuhi tujuan penelitian (Dharma, 2011). Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti bermaksud menggunakan metode perhitungan dari Hair et al. (2010). Persyaratan minimal yang dibutuhkan untuk sampel adalah lima kali jumlah indikator penelitian dan rasio yang digunakan adalah 5:1. Terdapat 29 indikator dalam penelitian ini, sehingga besar sampel untuk penelitian ini adalah 145 responden.

Terdapat tiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu *adult hope scale* (Snyder, 1991), *satisfaction with life scale* (Diener et al., 1985), dan *positive and negative experience* (Diener et al., 2009). *Adult hope scale* memiliki 12 butir dan menggunakan skala likert 1 s/d 8 yang menunjukkan bahwa skala 1 (sangat tidak setuju) menunjukkan rendahnya harapan mahasiswa tingkat awal. Sementara skala 8 (sangat setuju) menunjukkan tingginya harapan mahasiswa tingkat awal. *Satisfaction with life scale* memiliki 5 butir dan menggunakan skala pengukuran likert 1 s/d 7 yang menunjukkan bahwa skala 1 (sangat tidak setuju) menunjukkan rendahnya kepuasan hidup mahasiswa tingkat awal. Sementara skala 7 (sangat setuju) menunjukkan tingginya kepuasan hidup mahasiswa tingkat awal. *The positive and negative experience* memiliki 12 butir dan menggunakan skala pengukuran likert 1 s/d 5 yang menunjukkan bahwa skala 1 (sangat jarang atau hampir tidak pernah) menunjukkan jaranginya frekuensi perasaan yang ada pada butir muncul pada mahasiswa tingkat awal. Sementara skala 5 (sangat sering atau selalu) menunjukkan seringnya frekuensi perasaan yang ada pada butir muncul pada mahasiswa tingkat awal.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga merupakan penelitian korelasional, yang artinya penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana suatu variabel berkaitan dengan variabel lain. Melalui studi korelasional, peneliti mendapatkan informasi terkait dengan tingkat hubungan antar variabel (Azwar, 2010). Penelitian ini bermaksud untuk melihat hubungan antara variabel *hope* dan variabel *subjective well-being*.

## Hasil

Penelitian ini merupakan penelitian yang sedang berlangsung.

## Diskusi

Teori harapan Snyder mengasumsikan bahwa harapan mengarah ke tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi ketika individu mengalami kesuksesan dalam mengejar tujuan yang telah mereka tetapkan. Snyder dan Lopez (2005) mengatakan bahwa harapan berfungsi untuk mendorong emosi dan kesejahteraan individu. Seperti halnya dengan kesehatan fisik, harapan juga sangat penting untuk kesehatan psikologis. Dalam teori harapan, stresor mewakili apa



yang mengganggu tujuan normal individu untuk menjadi bahagia. Oleh karena itu, ketika menghadapi stresor, individu harus menemukan jalur alternatif untuk mencapai tujuan kenormalan, serta motivasi untuk menggunakan jalur tersebut. Ketika dihadapkan dengan stresor, individu yang memiliki harapan lebih tinggi menghasilkan lebih banyak strategi untuk menghadapi stresor (*pathway*) dan mengekspresikan kemungkinan yang lebih besar untuk menggunakan strategi tersebut (*agency*).

Pemikiran yang penuh harapan memerlukan aspek seperti kemampuan untuk menetapkan tujuan yang jelas, membayangkan jalur yang bisa diterapkan, dan memotivasi diri sendiri untuk bekerja menuju tujuan (Snyder, 2000). Individu yang memiliki harapan yang lebih tinggi menghasilkan pengejaran tujuan yang lebih sukses di berbagai arena kinerja, seperti, atletik, akademisi, dan koping (Snyder, 2002). Selanjutnya, keberhasilan mengejar tujuan ini dikaitkan dengan peningkatan harga diri dan kesejahteraan (Snyder, 2000).

Genç dan Arslan (2021) melakukan penelitian mengenai peran optimisme dan harapan dalam meningkatkan kesejahteraan subyektif mahasiswa di Turkey dalam konteks Covid-19. Hasil penelitian menemukan bahwa orang dewasa muda dengan tingkat stres yang tinggi akibat virus corona memiliki optimisme dan harapan yang lebih rendah. Rendahnya optimisme dan harapan pada diri orang dewasa muda berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yang lebih rendah.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tingkat awal di masa pandemi Covid-19. Penelitian merupakan penelitian yang sedang berlangsung. Sejauh ini berdasarkan hasil *literature review*, ditemukan bahwa kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat awal pada masa pandemi covid-19 ini sangat erat kaitannya dengan harapan. Snyder mengasumsikan bahwa harapan mengarah ke tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi ketika individu mengalami kesuksesan dalam mengejar tujuan yang telah mereka tetapkan. Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat dalam memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu Psikologi, yaitu memberikan informasi mengenai hubungan harapan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tingkat awal, serta menambah data kajian empiris. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengambilan keputusan dan perumusan kebijakan di perguruan tinggi selama masa pandemi untuk kelancaran dan peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penelitian ini tidak akan mungkin terwujud tanpa dukungan luar biasa dari berbagai pihak internal maupun eksternal. Terima kasih kepada segenap dosen di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara atas dukungan dan bimbingannya terhadap penelitian ini sehingga telah menjadi inspirasi dalam membuat riset ini berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Azwar, S. (2010). Metode penelitian. Pustaka Pelajar
- De Coninck, D., Matthijs, K., & Luyten, P. (2019). Subjective well-being AMONG first-year UNIVERSITY Students: A TWO-WAVE prospective study in Flanders, Belgium. *Student Success*, 10(1), 33–45. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10i1.642>
- Dharma, K. K. (2011). Metodologi penelitian keperawatan: panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. Trans Info Media.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>





- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Eagan, K., & others (2017). *The American college freshman: National norms fall 2016*. Los Angeles: Higher Education Research Institute, UCLA.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to College: Construct validity of the student adaptation to College Questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 92–104. <https://doi.org/10.1177/0748175611400291>
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote College STUDENTS' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.255>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*, 6th Edition. NJ: Prentice-Hall International.
- Hermanto, Y. B., & Srimulyani, V. A. (2021). The challenges of online learning during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 54(1), 46. <https://doi.org/10.23887/jpp.v54i1.29703>
- Jakhar, J., & Kharya, P. (2020). Social distancing and promoting psychological well being During covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 1–4. <https://doi.org/10.1177/0020764020968132>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C.C., Wijayanti, L. M., Putri, R. S., & Santoso, P. B. (2020). Studi eksploratif dampak pandemic covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EdyPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap DUNIA PENDIDIKAN. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Singhal, T. (2020). A review of CORONAVIRUS Disease-2019 (covid-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281–286. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1304\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1304_01)
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Oxford Handbook of positive psychology*. Oxford University.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Tuason, M. T., Güss, C. D., & Boyd, L. (2021). Thriving during covid-19: Predictors of psychological well-being and ways of coping. *PLOS ONE*, 16(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248591>



- Waynor, W. R., Gao, N., Dolce, J. N., Haytas, L. A., & Reilly, A. (2012). The relationship between hope and symptoms. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 35(4), 345–348. <https://doi.org/10.2975/35.4.2012.345.348>
- Wu, Y.-C., Chen, C.-S., & Chan, Y.-J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217–220. <https://doi.org/10.1097/jcma.0000000000000270>



## Penanganan Gangguan Kecemasan dengan Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring

Muhammad Hanifa Khairurahman\*, Nurul Hartini, B. Primandini Yunanda Harumi

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

muhammad.hanifa.khairurahman-2017@psikologi.unair.ac.id

### Abstrak

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang rentan dialami seseorang. Terapi kognitif perilaku merupakan salah satu intervensi psikologis yang umum digunakan untuk menangani gejala gangguan kecemasan. Pada dasarnya, terapi kognitif perilaku dilakukan secara langsung dan tatap muka. Saat ini, pelaksanaan terapi kognitif perilaku tidak hanya dilakukan secara tatap muka, namun dapat dilakukan jarak jauh dengan memanfaatkan media telekonferensi yang mudah diakses tanpa bertemu secara langsung. Lalu, apakah terapi kognitif perilaku masih efektif jika dilakukan secara online? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penanganan gangguan kecemasan umum dengan menggunakan terapi kognitif perilaku secara daring. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan asesmen psikologis, wawancara, dan observasi, serta analisis deskriptif pada skala *depression anxiety stress scale-42* (DASS-42). Penelitian ini adalah studi kasus, partisipan merupakan seorang wanita di Sidoarjo yang menunjukkan gejala gangguan kecemasan umum. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan gejala gangguan kecemasan yang dialami partisipan. Simpulan dari penelitian ini adalah terapi kognitif perilaku secara daring efektif untuk menurunkan gejala gangguan kecemasan, namun perlu memperhatikan tata cara pelaksanaan asesmen hingga intervensi yang dilakukan.

**Kata kunci:** Daring, Gangguan Kecemasan, Terapi Kognitif Perilaku

### Pendahuluan

Pada awal tahun 2020, tepatnya bulan Maret pandemi Covid-19 mulai mewabah di Indonesia. Situasi ini mengacaukan tatanan yang sudah ada menimbulkan berbagai macam permasalahan di berbagai bidang seperti kesehatan dan perekonomian. Masyarakat perlu berubah mengikuti situasi yang terjadi, dan hal ini membuat masyarakat cemas dan stres.

Kecemasan didefinisikan sebagai *apprehension* atau ketakutan atas masalah yang diantisipasi akan terjadi. Umumnya kecemasan sering dikaitkan dengan rasa takut, meskipun secara deskriptif, takut merujuk pada reaksi atas ancaman yang dirasakan. Perbedaan antara cemas dan takut terletak pada bentuk ancaman yang dihadapi. Jika kecemasan mengantisipasi ancaman dimasa depan yang belum terlihat, maka takut adalah respon emosi yang dirasakan langsung ketika sedang menghadapi ancaman (Kring dkk., 2012).

Sebenarnya cemas maupun takut bukan hal yang buruk, bahkan merupakan respon yang adaptif pada suatu keadaan (Kring dkk., 2012). Ketakutan itu fundamental dalam respon "*fight-or-flight*" yang dapat menyelamatkan nyawa jika situasinya tepat. Cemas yang adaptif dapat membantu untuk menyadari ancaman, mempersiapkan diri dan rencana di waktu mendatang, mengurangi permasalahan yang potensial terjadi, bahkan dapat meningkatkan kinerja seseorang dalam melakukan aktivitasnya (Yerkes & Dodson, 1908 dalam Kring dkk., 2012).

Meskipun cemas adalah respon alami dan adaptif, cemas juga dapat menjadi masalah jika muncul secara terus menerus dan tidak dapat dikendalikan. Gangguan kecemasan adalah tipe gangguan yang paling umum ditemukan. Contohnya di US, dari 8000 orang, kurang lebih 28% pernah mengalami gejala kecemasan pada suatu waktu dalam hidupnya (Kessler dkk., 2005 dalam Kring dkk., 2012). Menurut Hewstone dkk. (2005) kecemasan disebabkan oleh



faktor biologis, genetik, dan psikososial. Faktor psikososial berkaitan dengan pengalaman-pengalaman individu. Bagaimana individu memandang lingkungan sebagai sebuah situasi yang berbahaya, yang tidak dapat ia kendalikan dan ia merasa tidak berdaya saat mengalami situasi tersebut.

Dampak gangguan kecemasan akan mempengaruhi berbagai aspek psikososial dan keberfungsian diri, seperti menurunnya kemampuan berpikir, persepsi, emosi yang tidak stabil dan cenderung tidak tenang, serta menunjukkan perilaku menghindar atau justru bergantung pada orang lain (Beck dkk., 2005). Selain itu, gejala pada fisik berupa detak jantung yang cepat, nafas tersengal, tremor, sakit perut, kehilangan nafsu makan, hingga kulit terlihat pucat serta telapak tangan berkeringat (Beck dkk., 2005). Gangguan kecemasan menyeluruh atau *generalized anxiety disorder* merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang rentan dialami seseorang. Gangguan kecemasan menyeluruh ditandai dengan adanya perasaan cemas menetap yang dipicu oleh suatu subjek, objek, situasi, maupun aktivitas yang spesifik. Perasaan cemas tersebut dapat muncul secara tiba-tiba dan sulit untuk dikendalikan (Nevid dkk., 2014).

Jika mengacu kepada DSM IV-TR kondisi yang dialami oleh partisipan mengarahkan pada kecenderungan gangguan kecemasan. Ia mengeluhkan rasa cemas yang tidak dapat dikendalikan ketika menghadap atasannya di tempat kerja. Gejala yang dialami berupa sulit konsentrasi, hilang nafsu makan, keringat dingin, dan nafas yang sesak ketika mengingat atau berada di lingkungan tempat kerjanya. Rekan kerjanya tidak ada yang mengalami hal serupa meskipun memiliki rasa takut pada atasannya, hingga memperkuat dugaan bahwa kondisinya ini sudah termasuk tidak normal.

Gangguan kecemasan dapat ditangani secara medis maupun psikologis. *Cognitive behavior therapy* atau terapi kognitif perilaku merupakan salah satu penanganan psikologi yang umum digunakan untuk mengurangi dan mengendalikan gejala cemas. Secara sederhana, terapi kognitif perilaku merupakan metode untuk merasakan apa yang dipikirkan. Sebagai suatu intervensi, terapi kognitif perilaku juga berpandangan bahwa penilaian seseorang pada suatu keadaan akan mempengaruhi emosi yang perilakunya. Fenn & Byrne (2013) menyimpulkan bahwa permasalahan yang melibatkan respon emosi dan perilaku disebabkan interpretasi yang dimiliki seseorang pada keadaannya. Terapi kognitif perilaku meyakini bahwa proses berpikir, perilaku dan emosi memiliki keterikatan, sehingga penanganan gangguan psikologisnya akan berkuat pada interaksi ketiga komponen tersebut (Fenn & Byrne, 2013).

Menurut Fenn & Byrne (2013), terdapat beberapa hal menjadi kunci keberhasilan dari terapi kognitif perilaku, yaitu hubungan yang terbangun antara klien dan konselornya, intervensi yang dirancang, serta proses pemecahan masalah. Umumnya proses tersebut dapat dicapai dengan melakukan intervensi secara langsung dan tatap muka, namun saat ini pelaksanaan intervensi terapi kognitif perilaku dapat dilakukan secara daring. Terapi kognitif perilaku secara daring muncul sebagai media untuk memfasilitasi klien yang memiliki keterbatasan waktu atau lokasi untuk melakukan intervensi secara tatap muka (Luo dkk., 2020). Beberapa kondisi juga memungkinkan seorang klien melakukan intervensi secara daring sembari menunggu waktu atau kesempatan untuk melakukan terapi kognitif perilaku secara tatap muka (Pedersen dkk., 2020). Kondisi pandemi covid-19 memberi kesempatan bagi para praktisi untuk melakukan intervensi secara daring.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku dapat digunakan untuk menangani gejala gangguan kecemasan (Hall dkk., 2016). Hoffmann dkk. (2014) juga menyebutkan bahwa terapi kognitif perilaku berhubungan dengan kualitas hidup pada individu yang mengalami keluhan kecemasan. Begitu pula dengan terapi kognitif perilaku yang dilakukan secara daring. Hasil tinjauan yang dilakukan oleh Saddichha dkk., (2014) menyebutkan bahwa terapi kognitif perilaku yang dilakukan secara daring reliabel dan pelaksanaannya dapat dilakukan semirip mungkin dengan intervensi tatap muka. Namun di



Indonesia masih belum banyak penelitian yang meninjau atau meneliti tentang terapi kognitif perilaku secara daring, apakah memang betul efektif pelaksanaan terapi kognitif secara daring?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari penerapan terapi kognitif perilaku yang dilakukan secara daring kepada individu yang menunjukkan gejala gangguan kecemasan. Hipotesis yang diajukan adalah terapi kognitif perilaku secara daring efektif untuk menurunkan gejala gangguan kecemasan.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Studi kasus dilakukan untuk menjelaskan dinamika pelaksanaan intervensi terhadap partisipan dengan terapi kognitif perilaku secara daring. Pelaksana penelitian ini adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi yang mengambil mata kuliah Asesmen dan Intervensi Psikologi Klinis. Partisipan penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 23 tahun.

Partisipan adalah seorang karyawan akunting pada sebuah perusahaan swasta di Sidoarjo. Partisipan menunjukkan gejala gangguan kecemasan menyeluruh dengan keluhan adanya pikiran yang berlebihan dan rasa takut setiap kali akan menghadap atasan di tempat kerjanya. Rasa takutnya kerap membuatnya merasakan pusing, mual, sesak di bagian dada, keringat dingin, tangan gemetar, hingga tidak nafsu makan yang sudah dialami selama tiga bulan.

Data diperoleh dengan wawancara, observasi, dan asesmen psikologis. Wawancara dilakukan kepada partisipan untuk memahami keluhan dan deskripsi permasalahan yang dialami. Wawancara dilakukan kepada partisipan dan rekan kerja yang mengetahui permasalahan partisipan. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku yang tampak selama pelaksanaan asesmen secara daring.

Asesmen psikologis yang digunakan antara lain: 1) *Depression Anxiety Stress Scale – 42* (DASS-42) yang bertujuan untuk mengetahui kecemasan, stres, dan depresi yang dialami partisipan, 2) *Sack's Sentences Completion Test* (SSCT) untuk mengetahui kondisi psikologis terkait penyesuaian diri di lingkungan sosial, dan 3) Tes Grafis untuk mengetahui cara partisipan menilai diri sendiri dan permasalahan yang dialami.

Asesmen yang dilakukan, seperti wawancara, observasi, dan pemeriksaan psikologis keseluruhan dilakukan secara daring. Proses wawancara dan observasi dapat dicatat, begitu pula dengan pemeriksaan psikologis. Seluruh kegiatan dilakukan secara daring, baik proses pemberian instruksi maupun observasinya. Observasi pelaksanaan asesmen dilaksanakan berdasarkan kondisi partisipan, perilaku, respon, dan emosi yang dapat terlihat pada layar monitor. Pada pemeriksaan psikologis yang hanya memerlukan respon verbal atau tulisan dapat dilakukan dengan memberikan lembar pemeriksaan yang setelah diisi dapat dikirimkan kembali kepada pemeriksa. Pada pemeriksaan psikologis yang memerlukan pensil dan kertas seperti tes grafis, hasil tes yang dilakukan oleh partisipan dikirimkan kepada pemeriksa dengan cara memfoto.

Evaluasi rangkaian intervensi dilakukan berdasarkan hasil wawancara dan observasi terkait jalannya terapi kognitif perilaku serta perubahan kondisi partisipan. Perubahan kondisi partisipan juga diukur dengan menggunakan DASS-42 sebelum dan sesudah rangkaian intervensi diberikan.

Terapi kognitif perilaku dilaksanakan dalam 4 sesi dengan rentang waktu pelaksanaan 45-60 menit per sesi yang rancangannya dapat dilihat pada Tabel 1. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara daring menggunakan platform ZOOM tanpa pertemuan tatap muka.



Tabel 1. Rancangan Intervensi Terapi Kognitif Perilaku

Sesi	Kegiatan	Tujuan Kegiatan	Target Perilaku
1	Kontrak kegiatan dan memahami pikiran	Membangun kesepakatan antara klien dan konselor pada proses intervensi dan memahami konsep ABC dalam berpikir yang digunakan dalam intervensi.	Partisipan mengetahui tanggung jawab klien-konselor serta tujuan dari intervensi yang dilakukan
2	Memahami keyakinan irasional	Memahami proses berpikir hingga berperilaku berdasarkan konsep ABC yang didiskusikan. Menemukan respon baru yang adaptif.	Partisipan memahami bentuk pikiran yang mengganggu serta mampu mengelola dan menentukan pikiran yang lebih adaptif dengan kondisinya.
3	Berlatih relaksasi	Evaluasi respon baru yang ditemukan dan diterapkan partisipan dan belajar untuk mengurangi kecemasan dengan relaksasi <i>deep breathing</i> .	Partisipan mampu melakukan respon yang adaptif dan menerapkan <i>deep breathing</i> untuk mengatasi kecemasan.
4	Evaluasi dan terminasi	Evaluasi rangkaian konseling dan terminasi intervensi	Partisipan mengetahui evaluasi yang didapatkan selama intervensi, mengetahui intervensi telah berakhir, dan dapat menerapkan hasil intervensi secara mandiri.
5	<i>Follow up</i>	Tindak lanjut dari kegiatan intervensi yang dijalankan.	Partisipan mampu menerapkan hasil intervensi secara mandiri dan mampu mempertahankan kondisinya.

## Hasil

### Hasil Asesmen Psikologis

Berdasarkan data yang diperoleh, keluhan yang dialami partisipan memenuhi kriteria gangguan kecemasan umum, diantaranya sulit mengendalikan cemas yang dialami, cemas yang disertai dengan sulit konsentrasi dan merespons pembicaraan, gelisah terus menerus, hilang nafsu makan, serta mengalami sulit tidur. Selain itu, partisipan mengalami kecemasan yang tidak berkaitan dengan gangguan psikologis lainnya, mengalami gejala fisik seperti sulit bernafas yang mana keseluruhan gejala yang muncul tidak berkaitan dengan efek zat atau obat-obatan. Hasil asesmen psikologis menunjukkan partisipan kurang mampu untuk melakukan penilaian secara matang. Hasil Tes Grafis juga menunjukkan partisipan cenderung berpikir berlebihan pada satu hal yang mana jika tidak dapat dikelola dapat menimbulkan rasa cemas.

Partisipan cenderung menutup diri dan mengalami kesulitan untuk menyalurkan emosinya. Meski begitu, partisipan masih dapat mengeluarkan rasa marah atau takutnya dengan menangis sendirian atau di tempat yang sepi. Pada aspek sosial, partisipan menilai lingkungan kerjanya adalah lingkungan yang tidak aman dan menunjukkan tendensi untuk menghindari konflik. Meski begitu, partisipan masih mampu untuk bersosialisasi dan berupaya

untuk beradaptasi dengan kondisi yang dialami di lingkungan bekerja. Partisipan juga menilai pekerjaan dan rekan kerjanya secara positif.

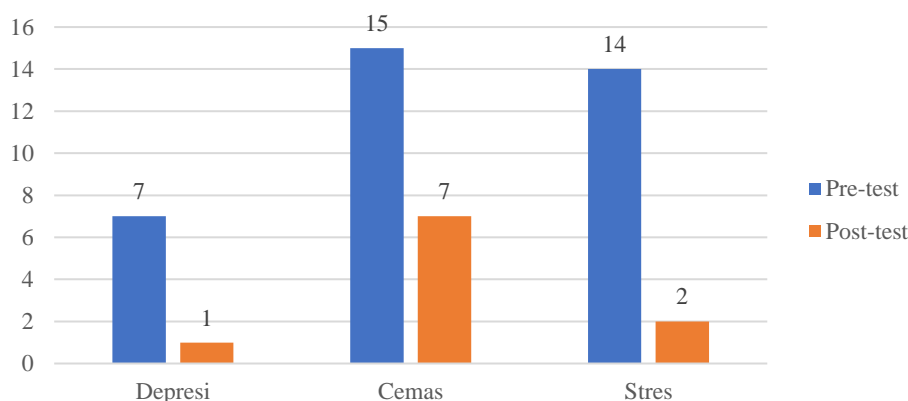
Kecemasan yang dialami subjek terjadi di lingkungan kerja, terutama pada atasannya. Partisipan menilai atasannya adalah seorang yang berubah-ubah dalam memberikan instruksi. Dampaknya partisipan dan rekan kerjanya sering disalahkan sehingga harus mengulangi pekerjaannya hingga mendapatkan persetujuan dari atasannya. Partisipan juga pernah melihat seorang rekan kerjanya dipecat karena permasalahan kecil oleh atasannya. Setiap kali partisipan membawa laporan pekerjaan kepada atasan, partisipan merasa cemas, sehingga memeriksa pekerjaannya berkali-kali bahkan muncul respon fisiologis seperti sesak pada bagian dada, keringat dingin, mual, serta gemetar.

Pengukuran dengan menggunakan DASS-42 menunjukkan bahwa partisipan mengalami kecemasan yang tinggi atau parah serta depresi dan stres dengan kategori normal. Berdasarkan kondisi psikologis partisipan, dapat disimpulkan bahwa partisipan menunjukkan kecenderungan mengalami gangguan kecemasan menyeluruh.

#### Hasil Intervensi Terapi Kognitif Perilaku

Intervensi terapi kognitif perilaku diberikan sebanyak empat sesi dan satu sesi *follow up* atau tindak lanjut. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berupa *cognitive restructuring* dengan menggunakan formulasi *Activating Events* atau *trigger*, *Belief*, dan *Consequence* (ABC) untuk membantu partisipan memahami pikiran dan membangun pikiran alternatif. Selain itu relaksasi dengan *deep breathing* juga digunakan untuk melatih mengendalikan *distress* akibat gejala kecemasan yang muncul.

Gambar 1. Perubahan Skor DASS-42 Partisipan



Pada grafik Gambar 1 terlihat perubahan gejala cemas yang dimiliki partisipan berdasarkan DASS-42 yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi yang menunjukkan perubahan tingkatannya. Kecemasan yang dialami partisipan sebelum intervensi dilakukan menunjukkan skor 15 yang berada pada kategori parah, sedangkan kecemasan yang dirasakan partisipan setelah intervensi menunjukkan skor 7 yang berada pada kategori normal. Kondisi lainnya, yaitu stres dan depresi juga menunjukkan penurunan skor meskipun masih berada pada kategori yang sama ketika diawal intervensi, yaitu normal.

Hasil intervensi juga menunjukkan perubahan pada *irrational belief* maupun pemikiran negatif mengenai situasi yang akan dialami. Partisipan mampu memahami pikiran-pikiran yang membuatnya cemas serta mengelolanya dengan mengembangkan alternatif berpikir lain yang sesuai dengan keadaannya. Selain itu partisipan juga mampu untuk mengendalikan cemas dengan kemampuan untuk menenangkan diri yang diperoleh dan diterapkannya dalam keseharian. Secara keseluruhan, partisipan mengikuti seluruh rangkaian asesmen dan



intervensi dengan terapi kognitif perilaku secara daring dan mampu menunjukkan target perilaku yang dirancang untuk mengatasi keluhannya.

Berdasarkan pengamatan selama pertemuan daring, dapat terlihat bahwa partisipan menunjukkan adanya perubahan perilaku dan emosi selama proses intervensi. Di awal intervensi saat pertemuan daring dilakukan, ketika partisipan bercerita permasalahannya dan perasaannya ia terlihat sering menoleh ke arah kiri dan kanan. Ekspresi wajahnya pun terlihat lesu dan terkesan memiliki tatapan kosong. Pada pertemuan kedua dan selanjutnya, partisipan sudah mengurangi perilaku menoleh ke kiri dan kanan. Ekspresinya pun terlihat menjadi lebih tenang daripada sebelumnya. Hal ini dipengaruhi karena beberapa proses intervensi telah diterapkan oleh partisipan secara perlahan. Evaluasi hasil terapi kognitif perilaku secara daring lainnya dapat dilihat pada Tabel 2.

## Diskusi

Seseorang dapat mengalami gangguan kecemasan akibat pengaruh dari keyakinan atau *belief* mengenai ketakutan, ketidakpastian, maupun kekhawatiran mengenai suatu hal atau permasalahan yang sulit dikendalikan (Koerner dkk., 2015). Keyakinan partisipan mengenai pemecatan diri atau salah mengerjakan pekerjaan mengarahkannya pada rasa takut dan cemas yang sangat sulit dikendalikan, terutama saat mengerjakan tugas dan akan menghadapi atasannya. Individu yang cenderung memiliki keyakinan negatif memang rentan mengalami distorsi pikiran yang sering kali mempersepsikan kejadian umum yang normal terjadi, menjadi suatu hal yang mengancam, sehingga kognitif hanya akan fokus untuk mempersiapkan atau mengantisipasi kemungkinan yang akan terjadi (Beck dalam Kring dkk., 2012). Kondisi ini dapat berdampak munculnya penilaian yang kurang baik terhadap hubungan interpersonal dan terkadang membentengi diri dari konflik interpersonal yang dinilai akan melukai perasaannya (Koerner dkk., 2015).

Hasil asesmen psikologis yang dilakukan menghasilkan gambaran diri yang mampu mengarahkan pada kondisi diri yang mempengaruhi munculnya gejala cemas dan intervensi yang direncanakan. Sama halnya dengan asesmen psikologis secara konvensional, asesmen psikologis secara daring menggunakan media internet dapat memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk keperluan diagnosis dan terapi serta eksplorasi diri dari partisipan yang diberikan asesmen psikologis (Parakh dkk., 2014). Gambaran kondisi partisipan dapat diketahui berdasarkan asesmen psikologis dengan menggunakan SSCT, tes grafis, dan DASS-42 yang keseluruhan dilakukan secara daring. Mau tidak mau semua tes dilakukan secara langsung (*live*), assessor harus mencari cara agar proses asesmen tetap valid dengan mengikuti aturan pelaksanaan tes semaksimal mungkin. Cara-cara yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1) SSCT – assessor *share screen* menunjukkan satu-per-satu pertanyaan tes dan klien diminta untuk langsung menjawab tanpa berpikir panjang, kemudian asesor mencatat jawabannya. 2) DASS-42 – dilakukan sama seperti cara SSCT, yaitu asesor *share screen*, klien menjawab, assessor mencatat jawabannya langsung. 3) Tes grafis – assessor meminta klien menyiapkan peralatan pensil 2B dan kertas A4 kosong, assessor memberikan instruksi sampai klien paham dan mulai menggambar, selama proses menggambar assessor menunggu dan hanya dapat melihat wajah klien di layar, saat selesai klien diminta mengirimkan foto dari hasil tes grafisnya. Meskipun tes grafis dapat dilakukan, pelaksanaannya secara online ini menjadi keterbatasan assesor karena tidak dapat melihat langsung proses menggambarnya.

Hasil analisis dari intervensi yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku secara daring dapat menurunkan gejala gangguan kecemasan menyeluruh yang dialami partisipan. Partisipan melaporkan bahwa intervensi yang dijalankan membantunya untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya, sehingga dapat memberikan respons yang lebih adaptif ketika menghadapi pemicu gangguannya. Hasil analisis secara deskriptif dari DASS-42 yang digunakan juga menunjukkan adanya perubahan pada gejala kecemasan yang

dialami. Diketahui saat pemeriksaan awal, gejala kecemasan yang dialami partisipan menunjukkan kategori parah, maka di akhir intervensi menunjukkan kondisi kecemasan yang normal.

Tabel 2. Evaluasi Hasil Intervensi

No.	Tujuan Kegiatan	Sebelum	Sesudah
1	Kontrak kegiatan dan memahami pikiran	Partisipan belum mendapatkan deskripsi tanggung jawab sebagai klien dengan konselor dalam intervensi dan belum mendapatkan gambaran intervensi yang dijalankan.	Partisipan sebagai klien dan konselor mengetahui tanggung jawab masing-masing selama intervensi. Partisipan mengetahui kerangka ABC dalam berpikir yang akan digunakan dalam intervensi
2	Memahami keyakinan irasional	Partisipan merasa cemas dan berpikir dirinya melakukan kesalahan, akan dimarahi, atau dipecat saat akan menghadapi atasannya.	Partisipan memahami bentuk pikiran yang mencetuskan gejala cemas yang dimiliki. Partisipan dapat menentukan pikiran yang baru untuk menghadapi situasi yang membuatnya cemas
3	Berlatih relaksasi	Partisipan cenderung menahan perasaan cemasnya sehingga rasa cemas yang muncul terkadang tidak dapat diatasi dan berlangsung dalam beberapa saat meskipun situasi pencetusnya sudah berakhir.	Partisipan mengetahui teknik relaksasi dengan <i>deep breathing</i> untuk mengendalikan rasa cemas dan memahami kondisi apa saja yang dapat diatasi dengan teknik relaksasi.
4	Evaluasi dan terminasi	Partisipan belum mengevaluasi perubahan yang terjadi pada dirinya selama intervensi dijalani.	Partisipan dan konselor mendapatkan gambaran mengenai perubahan dan evaluasi dari intervensi yang dijalankan. Partisipan merasa mampu untuk mengatasi rasa cemas dan merasa lebih tenang setelah menerapkan intervensi yang diberikan secara langsung
No.	Tujuan Kegiatan	Sebelum	Sesudah
5	<i>Follow up</i>	Konselor belum mengetahui kondisi partisipan satu bulan setelah terminasi.	Partisipan merasa kecemasannya berkurang dan masih menerapkan metode intervensi yang diterapkan ketika merasa cemas maupun menghindari rasa tidak nyaman, seperti sedih dan terbebani pekerjaan.



Menurut Bengtsson (2014) terapi kognitif perilaku secara daring tidak terbatas pada waktu dan ruang sehingga konselor maupun klien dapat menyesuaikan lokasi dan waktunya masing-masing. Selain itu ia juga menjelaskan bahwa terapi kognitif perilaku secara daring menitikberatkan pada motivasi intrinsik yang dimiliki klien untuk menjalankan proses konseling. Hal ini dapat menjadi alasan untuk menggunakan terapi kognitif perilaku secara daring, terutama pada partisipan penelitian ini yang menunjukkan adanya keinginan dan motivasi untuk dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya. Selain itu Bengtsson (2014) juga menjelaskan bahwa terapi kognitif perilaku memiliki kelebihan dimana pelaksanaannya dapat dilakukan secara daring serta dapat menggunakan metode intervensi tertentu tanpa terpaku pada panduan yang baku, sehingga terapi ini dapat menyesuaikan dengan kebutuhan klien.

Terapi kognitif perilaku secara daring menerapkan *cognitive restructuring* dan relaksasi sebagai bagian dari intervensi. *Cognitive restructuring* merupakan metode dalam terapi kognitif perilaku yang dapat membantu klien untuk memikirkan ulang mengenai kesalahan dalam berpikir atau mengubah keyakinan yang menyimpang mengenai suatu keadaan, sehingga klien dapat memberikan respons emosional yang lebih baik (Dombeck & Moran, 2014 dalam Erford, 2015).

Melalui formulasi ABC yang digunakan dalam *cognitive restructuring*, klien dapat mengidentifikasi pikiran dan keyakinannya pada perasaan dan perilaku yang tidak adaptif pada satu situasi (Branch & Willson, 2007). Hal ini dialami oleh partisipan yang merasa metode *cognitive restructuring* dengan formulasi ABC ini mampu membuatnya menemukan alternatif berpikir dari pikiran yang menggangukannya.

Selain teknik yang berfokus pada kognitif, metode relaksasi dengan *deep breathing* juga digunakan untuk mengelola perilaku. Menurut Kottler & Chen (2011 dalam Erford, 2015), belajar untuk bernafas lebih dalam dan efisien dapat membantu subjek mengendalikan stres. Selain itu, latihan bernafas dalam juga mampu menenangkan diri dan mengurangi ketegangan otot, sakit kepala pada tangan atau kaki akibat distres yang dialami (Erford, 2015). Metode ini juga berhasil dan efektif untuk mengurangi permasalahan yang dialami partisipan akibat dari gejala kecemasan yang dialaminya.

Secara keseluruhan, rangkaian intervensi yang diawali dengan asesmen psikologis hingga terapi kognitif perilaku secara daring menunjukkan hasil yang sesuai dengan keperluannya. Terapi kognitif perilaku dapat membantu klien untuk berpikir dan bertindak dalam rangka mengatasi permasalahan emosi dan perilakunya (Branch & Wilson, 2007). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mewton dkk. (2012) serta Kumar dkk. (2017) yang menjelaskan bahwa terapi kognitif perilaku yang dilakukan secara daring atau berbasis internet mampu membantu klien untuk menurunkan dan mengelola gejala gangguan cemas yang dialami.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi kognitif perilaku secara daring mampu untuk menangani gejala gangguan kecemasan yang dialami partisipan. Hal tersebut dapat dilihat dari penurunan tingkatan kecemasan serta adanya perubahan dalam pikiran, perilaku, dan emosi partisipan sebelum dan sesudah menjalani rangkaian intervensi dengan terapi kognitif perilaku. Khususnya pada klien yang memang memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih baik seperti partisipan pada penelitian ini. Asesmen psikologis yang dilibatkan dalam rangkaian intervensi terapi kognitif perilaku juga dapat menunjukkan fungsinya dalam memeriksa kondisi partisipan.

Saran yang dapat disampaikan terkait penelitian ini disampaikan untuk partisipan atau klien yang menjalani intervensi, konselor atau terapis, instansi yang memiliki kewenangan terkait pelaksanaan asesmen dan intervensi psikologis, serta peneliti selanjutnya. Bagi partisipan atau klien, diharapkan dapat mempersiapkan tempat yang kondusif untuk





melaksanakan pertemuan daring. Bagi konselor atau terapis diharapkan dapat: 1) memilih dan menggunakan asesmen psikologis yang sesuai untuk digunakan secara daring, baik berdasarkan norma maupun interpretasinya. Contoh asesmen yang tidak sesuai adalah tes IQ, yang mana lebih baik jika menggunakan platform online tes dan bukan menggunakan teleconference seperti pada penelitian ini; 2) memastikan klien memahami tes yang diberikan, bisa menggunakan contoh dan ilustrasi jika diperlukan; 3) mampu memastikan kenyamanan klien selama pertemuan daring mengingat terbatasnya ruang dan objek observasi; 4) mampu mengkomunikasikan jalannya interpretasi yang dapat diterima klien maupun menggunakan media bantu lainnya untuk memfasilitasi pertemuan daring.

Bagi instansi terkait, diharapkan dapat mengembangkan panduan tertulis mengenai asesmen dan intervensi secara daring, sehingga bagi praktisi dapat memiliki pegangan atau dasar dalam melakukan asesmen dan intervensi secara daring. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan jumlah partisipan yang terlibat agar hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih beragam dan objektif.

Dalam penelitian ini peneliti juga mengidentifikasi kelebihan dan keterbatasan pelaksanaan rangkaian terapi kognitif perilaku secara daring, mulai dari asesmen hingga intervensi. Kelebihannya adalah terapi kognitif perilaku cukup mudah untuk dipahami dan diterapkan oleh partisipan meskipun berdasarkan pertemuan yang tidak langsung. Tentu saja syaratnya adalah konselor harus menjelaskan dengan baik, bahkan memberikan contoh yang sesuai dengan pengalaman subjek. Penjelasan ini dapat ditunjang dengan tabel atau gambar. Dengan demikian, subjek pun dipastikan mampu mengerjakan penugasan dan mengaplikasikan terapi kognitif perilaku dalam menghadapi kecemasannya sehari-hari.

Keterbatasan pelaksanaan rangkaian terapi kognitif perilaku secara daring diantaranya: 1) Peneliti tidak dapat memastikan lingkungan sekitar partisipan bebas dari gangguan dan berada pada lingkungan yang kondusif selama pertemuan berlangsung, 2) Partisipan lebih mudah terdistraksi ketika melaksanakan pertemuan daring, 3) Terbatasnya kontrol pada pelaksanaan asesmen psikologis yang memenuhi standar kualitas asesmen dan interpretasi, terutama pada asesmen yang berbasis pensil dan kertas, dalam hal ini khususnya pada tes grafis yang memerlukan observasi pada proses menggambar dan interpretasi pada kesan umum pada gambar yang dibuat.

## Daftar Pustaka

- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Basic Books.
- Bengtsson, J. (2014). *Therapists' experience of conducting CBT online vis-a-vis face-to-face* [Umea Universitas].  
<https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:794095/FULLTEXT01.pdf>
- Branch, R., & Willson, R. (2007). *Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Dummies*. Wiley & Sons.
- Erford, B. T. (2015). *40 Techniques Every Counselor Should know*. Pearson.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 6(9), 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
- Hall, J., Kellet, S., Berrios, R. E., Bains, M. K., & Scott, S. (2016). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(11), 1063–1073.
- Hewstone, M., Fincham, F. D., & Foster, J. (2005). *Psychology*. Blackwell Publishing.
- Hoffmann, S. G., Wu, J. Q., & Boettcher, H. (2014). Effect of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders on quality of life: a meta-analysis. *J Consult Clin Psychol*, 82(6).
- Koerner, N., Talloon, K., & Kusec, A. (2015). No Title Maladaptive Core Beliefs and their



- Relation to Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Behavior Therapy*.  
<https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1042989>
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G. C., & Neale, J. M. (2012). *Abnormal Psychology*. John Wiley & Sons.
- Kumar, V., Sattar, Y., Bseiso, A., Khan, S., & Rutkofsky, I. H. (2017). The Effectiveness of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy in Treatment of Psychiatric Disorders. *Cureus*, 9(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.1626>
- Luo, C., Sanger, N., Singhal, N., Patrickka, K., Shams, I., Shahid, H., Hoang, P., Schmidta, J., Lee, J., Haber, S., Puckering, M., Buchanan, N., Lee, P., Ng, K., Sun, S., Kheyson, S., Chung, D. C. Y., Sanger, S., Thabane, L., & Samaan, Z. (2020). A comparison of electronically-delivered and face to face cognitive behavioural therapies in depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 100442. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100442>
- Mewton, L., Wong, N., & Andrews, G. (2012). The Effectiveness of Internet Cognitive Behavioural Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Clinical Practice Depression and Anxiety. *Depression and Anxiety*, 29(10), 843–849. <https://doi.org/10.1002/da.21995>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World*. Pearson Education.
- Parakh, M., Ghosh, D., & Mehta, V. S. (2014). Web based assessment: New avenues in psychological testing. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(4), 504–506.
- Pedersen, M. K., Mohammadi, R., Mathiasen, K., & Elmoose, M. (2020). Internet-based cognitive behavioral therapy for anxiety in an outpatient specialized care setting: A qualitative study of the patients' experience of the therapy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 846-854.
- Saddichha, S., Al-Desouki, M., Lamia, A., Linden, I. A., & Krausz, M. (2014). Online interventions for depression and anxiety – a systematic review. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 841–881. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.945934>
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Basic Books.
- Bengtsson, J. (2014). *Therapists' experience of conducting CBT online vis-a-vis face-to-face* [Umea Universitet]. [https://www/diva-portal.org/smash/get/diva2:794095/FULLTEXT01.pdf](https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:794095/FULLTEXT01.pdf)
- Branch, R., & Willson, R. (2007). *Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Dummies*. Wiley & Sons.
- Erford, B. T. (2015). *40 Techniques Every Counselor Should know*. Pearson.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 6(9), 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
- Hall, J., Kellet, S., Berrios, R. E., Bains, M. K., & Scott, S. (2016). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(11), 1063–1073.
- Hewstone, M., Fincham, F. D., & Foster, J. (2005). *Psychology*. Blackwell Publishing.
- Hoffmann, S. G., Wu, J. Q., & Boettcher, H. (2014). Effect of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders on quality of life: a meta-analysis. *J Consult Clin Psychol*, 82(6).
- Koerner, N., Talloon, K., & Kusec, A. (2015). No TitleMaladaptive Core Beliefs and their Relation to Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1042989>
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G. C., & Neale, J. M. (2012). *Abnormal Psychology*. John Wiley & Sons.
- Kumar, V., Sattar, Y., Bseiso, A., Khan, S., & Rutkofsky, I. H. (2017). The Effectiveness of



- Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy in Treatment of Psychiatric Disorders. *Cureus*, 9(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.1626>
- Luo, C., Sanger, N., Singhal, N., Patrickka, K., Shams, I., Shahid, H., Hoang, P., Schmidta, J., Lee, J., Haber, S., Puckering, M., Buchanan, N., Lee, P., Ng, K., Sun, S., Kheyson, S., Chung, D. C. Y., Sanger, S., Thabane, L., & Samaan, Z. (2020). A comparison of electronically-delivered and face to face cognitive behavioural therapies in depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 100442. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100442>
- Mewton, L., Wong, N., & Andrews, G. (2012). The Effectiveness of Internet Cognitive Behavioural Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Clinical Practice Depression and Anxiety. *Depression and Anxiety*, 29(10), 843–849. <https://doi.org/10.1002/da.21995>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World*. Pearson Education.
- Parakh, M., Ghosh, D., & Mehta, V. S. (2014). Web based assessment: New avenues in psychological testing. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(4), 504–506.
- Pedersen, M. K., Mohammadi, R., Mathiasen, K., & Elmoose, M. (2020). Internet-based cognitive behavioral therapy for anxiety in an outpatient specialized care setting: A qualitative study of the patients' experience of the therapy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 846-854.
- Saddichha, S., Al-Desouki, M., Lamia, A., Linden, I. A., & Krausz, M. (2014). Online interventions for depression and anxiety – a systematic review. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 841–881. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.945934>



## Hubungan antara Kesepian dan Adiksi Bermedia Sosial Instagram pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Siti Latipah, Fajar Erikha\*

Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Jakarta

\*fajar@unusia.ac.id

### Abstrak

Pandemi Covid-19 telah membuat perubahan pada semua aspek khususnya aspek pendidikan, program *stay at home* dan *physical distancing* dilaksanakan sebagai cara untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Saat merasakan kesepian, individu akan berinteraksi dan mengekspresikan dirinya dengan orang lain salah satunya secara *online*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Responden penelitian ini terdiri dari 251 mahasiswa yang berumur 18-25 tahun dan menggunakan media sosial Instagram. Instrumen untuk mengukur kesepian yaitu *UCLA Loneliness scale 3* Russel (1996) dan instrumen untuk mengukur adiksi bermedia sosial Instagram adalah *The Internet Addiction Test*. Menggunakan desain kuantitatif dengan metode analisis korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* melalui pengambilan sampel berdasarkan *Convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesepian responden dan tingkat adiksi bermedia sosial Instagram yang bervariasi. Selain itu, peneliti ini menemukan adanya korelasi antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram. Hasil uji signifikansi, menemukan adanya korelasi yang signifikan antara variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram dengan hasil 0,014 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa apabila individu merasakan kesepian yang tinggi maka adiksi bermedia sosial Instagram juga akan mengalami kenaikan, dan begitu juga sebaliknya.

**Kata Kunci:** Adiksi Internet, Instagram, Kesepian, Mahasiswa, Media Sosial, Pandemi Covid-19.

### Pendahuluan

*Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) merupakan virus yang menyebabkan sindrom saluran pernapasan yang parah. Wabah virus corona yang berpusat di Republik Rakyat Cina dan telah menyebar ke berbagai negara. Komite Darurat WHO Pada 30 Januari 2020 mengumumkan keadaan darurat kesehatan global karena meningkat jumlah kasus Covid-19 menurut Velavan & Meyer (2020). Di Indonesia pada tanggal 31 Maret 2020 terkonfirmasi kasus Covid-19 sebanyak 1.528 dan kasus kematian Covid-19 sebanyak 136 kasus.

Wabah penyakit Covid-19 telah membuat perubahan pada semua aspek khususnya aspek pendidikan, program *stay at home* dan *physical distancing* dilaksanakan sebagai cara untuk mengurangi perluasan Covid-19 dalam penelitian Khasanah dkk (2020). Dampak psikologis dari pandemi COVID-19 pada mahasiswa menurut Raldy., David., Opod (2021), antara lain kecemasan, depresi, PTSD (*Post Traumatic Stress Syndrome*) dan PTG (Pasca Trauma). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan di Masa Darurat Penyebaran Covid-19 yang memberikan arahan proses belajar dari rumah, kebijakan pembelajar di rumah juga mencakup guru dan siswa melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menurut Arifa (dalam Ratulangi, dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan Risalah (dalam Ratulangi, dkk., 2020) menyatakan dampak negatif dari Covid-19 mengurangi efisiensi belajar pada siswa dan dapat menyebabkan kecanduan bermedia sosial, sehingga tidak bisa jauh dari *gadget*.



Di masa pandemi COVID-19 penggunaan media sosial seperti Instagram sangat dibutuhkan masyarakat. Menurut laporan media TechCrunch (Junawan & Laugu, 2020) melakukan survei dari 14-24 Maret, data menunjukkan 4.444 penggunaan Instagram meningkat sebesar 40% dari 27% di awal pandemi hingga saat ini. Perilaku pengguna Instagram meningkat sejak pandemi, pengguna Instagram mengunggah insta story 6,1 kali sehari atau mengalami peningkatan sebesar 21%. Adiksi merupakan individu yang mengalami kondisi medis dan mental dengan penggunaan suatu zat tertentu secara berlebihan (kompulsif) menurut Thakkar (dalam Aprilia, 2019). Media sosial adalah media digital sebagai penghubung, berinteraksi, menghasilkan, dan berbagi pesan dengan orang lain menurut Lewis (dalam Aprilia, 2019).

Ketertarikan yang besar terhadap media sosial membuat individu merasakan kecanduan media sosial sehingga mendorong individu untuk menggunakannya dalam waktu yang lama dan mengganggu aktivitas sehari-hari, kehidupan sosial serta kesehatan mental, hal ini disebut Adiksi bermedia sosial Andreassen & Pallesen (dalam Rahardjo, 2020). Young (dalam Aprilia, 2019) menjelaskan bahwa ketergantungan pada media sosial Instagram sudah termasuk dalam jenis ketergantungan pada internet atau adiksi.

Young (1996) mendefinisikan *internet addiction*, gangguan kontrol impuls yang tidak memabukkan, individu yang mengalami kecanduan internet dilihat dari menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan internet dan tidak bisa mengontrol. 6 faktor yang berpotensi menyebabkan kecanduan yang dikembangkan dalam tes *Internet Addiction Test* (IAT) menurut Prince (dalam Putri, 2021) yaitu: penggunaan berlebihan, pengabaian pekerjaan, perasaan antisipasi yang meningkat, pengendalian diri berkurang dan mengabaikan kehidupan sosial.

Menurut Young (1996) faktor penyebab adiksi media sosial yaitu: (a) gender, di mana laki-laki sering mengalami adiksi seperti game *online*, *cybersex* dan judi, sedangkan perempuan sering mengalami adiksi seperti belanja secara virtual dan *chatting*, (b) kondisi psikologis, hal ini terjadi berkaitan dengan emosional misalnya, depresi, kecemasan, (c) kondisi sosial ekonomi, ketika seseorang yang bekerja lebih mudah mengalami adiksi bermedia sosial dibandingkan seseorang yang tidak bekerja karena mudah mengakses internet dan memiliki uang yang cukup, (d) tujuan dan waktu penggunaan internet, penggunaan internet bertujuan untuk mengurangi atau sebagai jalan keluar untuk melupakan permasalahan yang dialami dalam kehidupan sehingga penggunaan media sosial sebagai hiburan dan menggunakan *smartphone* seharian untuk mengakses internet terutama media sosial.

Internet dapat membuat pengguna merasa terasingkan dan juga membuat orang merasa kesepian (*loneliness*) Grace-Far Paglia et., (dalam Angel, 2019). Kesepian (*loneliness*) secara langsung menjadi penyebab terjadi adiksi internet. Saat merasakan kesepian, individu akan berinteraksi dengan orang lain secara online, mengekspresikan dirinya dengan sebanyak orang lain secara *online* menurut Mckenna, Green & Gleason (dalam Angel, 2019). Penelitian yang dilakukan Prasetya (dalam Angel, 2019) terdapat dua penyebab mahasiswa menjadi adiksi internet yaitu faktor internal, untuk menghilangkan kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan yang mengganggu pikirannya dan faktor eksternal mengenai sarana prasarana pendukung mengakses internet.

Russell (1996) menyebutkan *loneliness* merupakan individu dalam sistem psikofisiologi yang mempunyai kepribadian dinamis, menentukan karakteristik tingkah laku dan pemikirannya, keinginan individu pada kehidupan sosial di lingkungannya, serta adanya depresi. Ketika seseorang merasa kehidupan sosialnya lebih kecil dari yang mereka inginkan, sehingga membuat seseorang merasakan kesepian menurut Peplau & Perlman (1982). Russell (1996) kesepian didasarkan pada tiga aspek, yaitu kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*sosial desirability*) dan (*depression*). Weis (dalam Missasi, 2015) berpendapat bahwa terdapat 2 tipe kesepian yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) karena individu tidak





puas akan kehidupan sosial yang dimilikinya atau tidak mempunyai hubungan yang intim dan kesepian sosial (*sosial emotional*) kesepian yang disebabkan karena individu tidak melibatkan dirinya berpartisipasi dalam kelompok, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi.

Baron & Byrne (dalam Angel, 2019), karakteristik individu yang mengalami kesepian, yaitu (a) kurang terbuka, artinya kurang membuka diri terhadap orang-orang sekitar, (b) negativitas personal, individu yang mengalami kesepian akan lebih sulit menyelesaikan masalahnya karena memiliki kesan negatif pada orang lain dan juga kesan negative pada dirinya, (c) minimnya waktu bersama orang lain, individu yang mengalami kesepian lebih sering menghabiskan waktu sendiri, (d) efek negatif, individu yang mengalami kesepian akan merasakan efek negatif yaitu depresi, kecemasan dan ketidakpuasan.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya oleh Candra (2017) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kesepian dan intensitas penggunaan media sosial, dengan begitu individu yang merasa kesepian yang tinggi akan lebih sering menggunakan media sosial dan sebaliknya. Penelitian oleh Miftahurrahmah & Farida (2020) dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa dalam taraf yang rendah.

Penelitian sebelumnya menjadi bahan rujukan peneliti tetapi, berbeda konteks. penelitian ini berfokus pada keadaan yang sedang terjadi saat ini yaitu pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Dengan Ha adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 dan Ho tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* karena besarnya peluang anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak diketahui. Sampel yang didapatkan melalui pengambilan sampel berdasarkan *convenience sampling* adalah cara memilih responden penelitian berdasarkan ketersediaan dan kesediaannya Shaugnassy (dalam Marhamah, 2014). Responden dalam penelitian ini 251 mahasiswa S1 antara usia 18-25 tahun.

Skala kesepian menggunakan *UCLA Loneliness Scale 3* yang disusun oleh Russel (1996) yang berjumlah 20 aitem, dengan menggunakan skala likert yang terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu tidak pernah (1), jarang (2), Sering (3), selalu (4) dan memiliki sifat *favorable* dan *unfavorable*. Skala adiksi bermedia sosial instagram menggunakan *Internet Addiction Test (IAT)* yang dikembangkan oleh Cengizhan dan Young pada tahun 1996 (dalam Widyanto & McMurrin, dalam Putri, 2021) berjumlah 20 aitem, menggunakan skala likert terdiri atas 6 pilihan jawaban yaitu: tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), agak sering (4), sering (5), dan selalu (6). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program SPSS.

## Hasil

Pada penelitian ini terdapat dua data kuantitatif yang dihasilkan, yaitu skor skala *UCLA Loneliness Scale 3* dan skor skala *Internet Addiction Test (IAT)*.

Berdasarkan tabel 1 responden laki-laki berjumlah 71 atau 28,3 % mahasiswa, sedangkan responden perempuan berjumlah 186 atau 71,7 % mahasiswa. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden penelitian ini adalah perempuan.

**Table 1 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

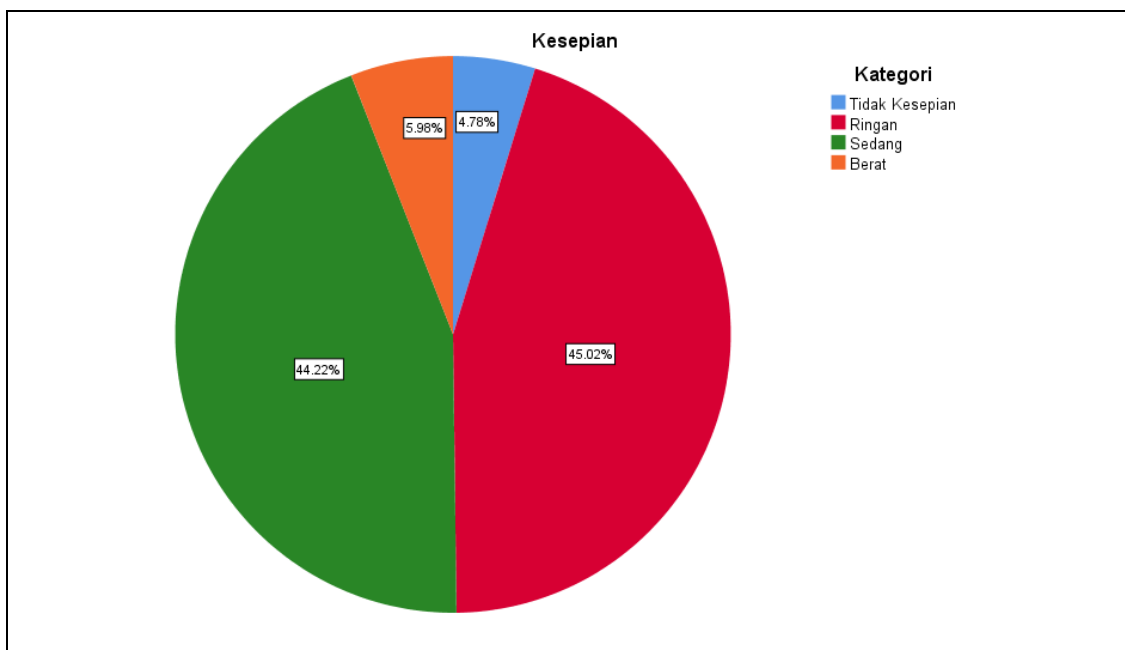
Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	71	28,3%
Perempuan	180	71.7%
<b>Total</b>	<b>251</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui responden yang tinggal selama pandemi Covid-19 di kos/ kontrakan/ asrama berjumlah 28 atau 11,2 % mahasiswa, responden yang tinggal di rumah orang tua berjumlah 212 atau 84,8 % mahasiswa dan responden yang tinggal selain-lain berjumlah 11 atau 4 % mahasiswa. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di rumah orang tua mereka.

**Table 2 Jumlah Responden Tinggal Selama Pandemi Covid-19**

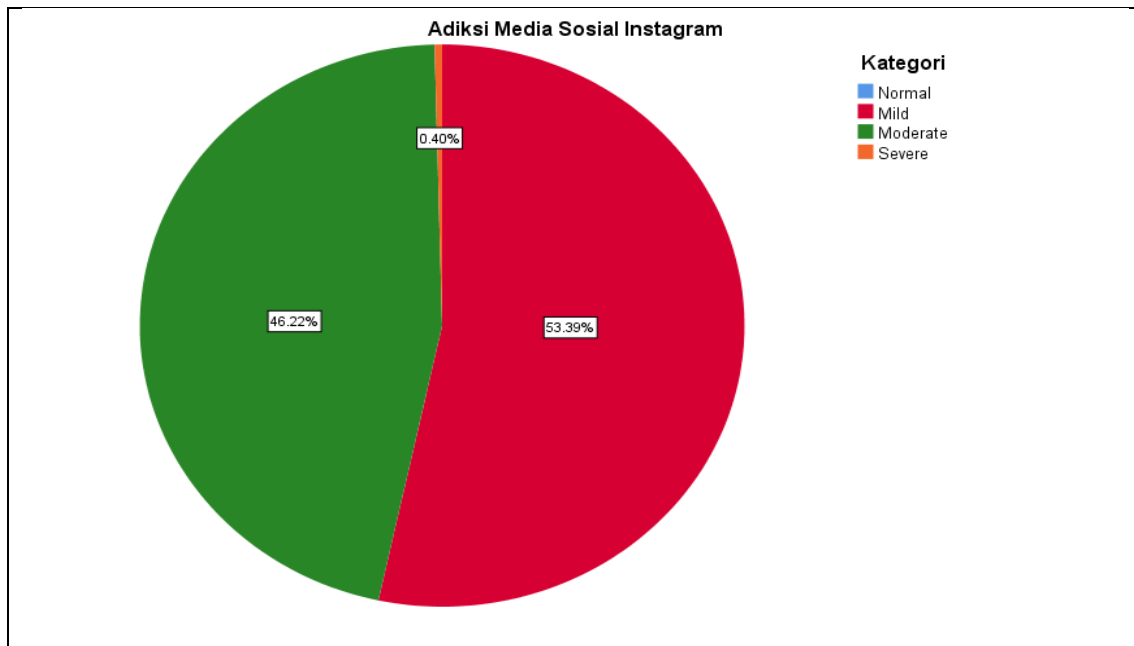
Tempat Tinggal Selama Pandemi Covid-19	Jumlah	Presentase(%)
Kos/ Kontrakan/ Asrama	28	11,2%
Rumah orang tua	212	84,8%
Dan lain-lain	11	4%
<b>Total</b>	<b>251</b>	<b>100,00%</b>

**Gambar 1 Presentase Kesepian**



Berdasarkan gambar 1, setelah dikategorikan, mahasiswa yang menjadi responden di masa pandemi Covid-19 sebagian besar merasakan kesepian ringan dan sedang. Mahasiswa yang merasakan kesepian ringan sebanyak 113 atau 45.02% mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang merasakan kesepian berjumlah 111 atau 44,22% mahasiswa.

**Gambar 2 Presentasi Adiksi Bermedia Sosial**



Berdasarkan gambar 2, jadi apabila dikategorikan, mayoritas mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini di masa pandemi Covid-19 Program Strata 1 yang berumur 18-25 tahun mempunyai potensi kecanduan internet ringan dengan jumlah 134 mahasiswa (52,5%). Dan mengalami kecanduan internet sedang sebanyak 116 mahasiswa atau 47% .

**Table 3 Korelasi antara kesepian dan adiksi bermedia sosial**

		Correlations	
		UCLA	Trans_IAT
Spearman's rho	UCLA	Correlation	1.000
		Coefficient	
		Sig. (2-tailed)	.
		N	251
	Trans_IAT	Correlation	.154*
		Coefficient	
		Sig. (2-tailed)	.014
		N	251

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

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,014 ( $p < 0,05$ ), maka kedua variabel di atas berkorelasi. Nilai koefisien korelasi antara variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram sebesar 0,154. Maka menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang lemah di antara variabel kesepian dan variabel adiksi bermedia sosial Instagram. Hal berdasarkan ketentuan uji korelasi nilai pada Spearman Rho Gravetter & Farzano (2016 dalam Putri (2020)), bahwa mendekati nilai 1, korelasi secara konsisten positif sempurna.

Dari hasil analisis korelasi parsial di atas, jika data dikontrol oleh jenis kelamin maka variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram memiliki korelasi dengan nilai korelasi sebesar 0,154 karena ( $p > 0,05$ ). Sig (2-tailed) dalam uji korelasi parsial dengan nilai 0,015, maka menunjukkan signifik. Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dapat berperan dalam keterhubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram.

Table 4 Uji persial jenis kelamin

		Correlations	
Control Variables		UCLA	Trans_IAT
Jenis Kelamin	<i>UCLA Loneliness Scale 3</i>	Correlation	1.000
		Significance (2-tailed)	.
		Df	0
Trans_ The Internet Addiction Test		Correlation	.154
		Significance (2-tailed)	.015
		Df	248

## Diskusi

Pandemi Covid-19 membuat perubahan pada semua aspek khususnya aspek pendidikan, program *stay at home* dan *physical distancing*. Proses pembelajaran dari rumah dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19, dampak negatif dari pandemic covid-19 pada pembelajaran menyebabkan kecanduan bermedia sosial, sehingga tidak bisa jauh dari *gadget*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa yang berumur 18-25 tahun di masa pandemi Covid-19 presentase tingkat kesepian mempunyai potensi ringan dan sedang dan tingkat adiksi bermedia sosial Instagram mempunyai potensi kecanduan internet ringan dan sedang.

Berdasarkan hasil uji korelasi, kesepian diketahui memiliki hubungan positif dan signifikan dengan adiksi bermedia sosial Instagram dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,154. Selain itu, hasil uji signifikansi memperlihatkan bahwa adanya nilai yang signifikan di antara variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram dengan nilai *sig.2-tailed* 0,014. Hal ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula tingkat adiksi bermedia sosial Instagram. Sebaliknya, pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 semakin rendah tingkat kesepian maka rendah pula tingkat adiksi bermedia sosial Instagram. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) penelitian ini diterima, sedangkan hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Miftahurahmah & Farida (2020) juga menyatakan adanya hubungan positif antara kecenderungan sosial bermedia dengan kesepian pada mahasiswa. Selanjutnya penelitian Yulianto (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh positif kesepian terhadap kecenderungan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa Pendidikan psikologis Universitas Negeri Jakarta saat menjalani PSBB. Untuk menghilangkan perasaan kesepian terutama mahasiswa perantau dengan intensitas penggunaan bermedia sosial Candra (2017). Hal ini membuktikan bahwa kesepian dapat membuat adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa.

Dalam penelitian ini tempat tinggal sebagian besar mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah rumah orang tua. Responden mengalami tingkat tingkat adiksi bermedia sosial ringan dan sedang. Faktor individu mengalami adiksi media sosial menurut Young (1998) adalah kondisi psikologis seperti depresi atau kecemasan dan kondisi sosial ekonomi. Depresi dan kecemasan merupakan dampak psikologis yang dialami mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Menurut Raldy, dkk. (2021) untuk meminimalisir kecemasan dan depresi dengan tinggal bersama orang tua. Tinggal di rumah orang tua dengan fasilitas yang lengkap untuk mengakses internet. Dalam penelitian ini ditemukan mahasiswa tinggal di rumah orang tua berpotensi mengalami adiksi bermedia sosial ringan dan sedang.

Penelitian ini menemukan responden sebagian besar tinggal di rumah orang tua dan mengalami tingkat kesepian ringan dan sedang. Menurut Russell (1996) Individu dapat mengalami kesepian dari 3 aspek yaitu: (a) kepribadian (*personality*), dan (b) keinginan sosial (*sosial desirability*). Pandemi Covid-19 membuat banyak perubahan dalam kehidupan sehari-



hari dan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 di rumah saja, hal ini membuat individu kurang berinteraksi atau bertemu dengan orang terdekat dan (c) depresi (*depression*).

Hasil penelitian ini juga ditemukan jenis kelamin dapat berperan dalam keterhubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram. Hasil data demografis responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 71 atau 28,3 % mahasiswa, sedangkan responden perempuan berjumlah 186 atau 71,7 % mahasiswa. Secara umum perempuan lebih sering menunjukkan tanda-tanda adiksi bermedia sosial dibandingkan laki-laki menurut Hong, Chiu, & Huang (2012 dalam Yulianto (2020)).

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari hasil analisis penelitian ini, menemukan adanya korelasi antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram. Apabila individu merasakan kesepian yang tinggi maka adiksi bermedia sosial Instagram juga akan mengalami kenaikan, dan begitu juga juga sebaliknya. Jenis kelamin dapat berperan dalam keterhubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram.

Penelitian selanjutnya dapat menambahkan kuantitas penggunaan bermedia sosial Instagram dalam sehari dan dalam kuesioner ditambahkan responden tinggal di kota besar atau kota kecil agar dapat melihat tingkat kesepian dan kecanduan media sosial. Serta proses adaptasi aitem 9 dan 17 *UCLA Loneliness Scale 3* yang tidak sempurna sehingga terdapat 2 aitem yang tidak valid dan akhirnya digugurkan. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menyebarkan kuesioner yang tidak merata terhadap mahasiswa di Indonesia. Peneliti mengalami kesulitan mendapatkan responden yang bersedia mengisi kuesioner. Sehingga solusi yang diambil oleh peneliti adalah mengirimkan Direct Message, Messenger, dan Chat WhatsApp kepada mahasiswa agar berkenan membantu dalam mengisi dan membagikan kuesioner.

### **Daftar Pustaka**

- Angel, D. (2019). Hubungan Antara Loneliness Dengan Kecenderungan Internet Adiction Pada Mahasiswa [Disertasi Doktoral, Tidak Dipublikasikan]. Universitas Negeri Semarang.
- Aprillia, A. D. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan [Disertasi Doktoral, tidak dipublikasikan, Universitas Medan Area.
- Candra, Dyah Ayu. (2017). Kesepian Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. [Tesis, tidak dipublikasikan]. University of Muhammadiyah Malang.
- Junawan, Hendra., Laugu, Nurdin., (2020). Eksistensi Bermedia Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, Vol. 4 No. 1, Juni 2020.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyeki, B. (2020). Pendidikan dalam masa pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41-48.
- Marhamah, K. (2014). Religiusitas dan Resiliensi Remaja Muslim dari Orang Tua Bercerai. Studi Korelasi dan Komparasi pada Remaja Muslim di SMA Umum dan SMA Berbasis Islam Kota Bandung. (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153-160.
- Putri, Dwi. (2021). Hubungan Antara Adiksi Bermedia Sosial Instagram Dan Religisitas Remaja Akhir Mahasiswa UNUSIA Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Sosial Dan Humaniora: Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Bermedia Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran





- Need Fulfillment dan Sosial Bermedia Engagement. *Jurnal psikologi sosial*, 18(1), 5-16.
- Raldy, R. A., David, L. E., & Opod, H. (2021). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), 227-232.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(3), 251-258.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3 (Instructions). *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3-4. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3):Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 10-40.
- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Tropical medicine & international health*, 25(3), 278.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emerge of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Yulianto, Rizki Fajar. (2020). Pengaruh Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Bermedia Sosial Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menjalankan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Di Masa Pandemi Covid-19. *Thesis*: Universitas Negeri Jakarta.



## Hubungan *Body Image* dengan *Self-Esteem* pada Remaja Akhir Pengguna Instagram di Jabodetabek

Fina Idamatus Silmi, Elmy Bonafita Zahro\*

Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

\*elmy.bonafita@unusia.ac.id

### Abstrak

*Instagram* merupakan salah satu media sosial berisi konten foto atau video yang paling populer dan banyak digunakan oleh anak muda. Dengan menggunakan *Instagram*, masyarakat dapat memperoleh informasi yang berguna, namun disisi lain juga dapat menimbulkan berbagai efek negatif, seperti masalah pada *body image* dan *self-esteem*. Gambar selebriti yang menampilkan tubuh ideal dapat menyebabkan masalah *body image* seseorang. Hal tersebut tidak hanya akan menurunkan *body image*, tetapi juga dapat meningkatkan suasana hati (*mood*) yang negatif dan dapat menurunkan *self-esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimental. Pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik *purposive sampling* (n=190). Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu MBSRQ-AS dan RSE yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia serta melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek. Selain itu, diketahui bahwa terdapat perbedaan *body image* yang signifikan pada laki-laki dan perempuan. Hasil olah data lainnya juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara mengikuti dan tidak mengikuti selebgram dalam konteks *body image*.

**Kata Kunci:** Body image, Self-esteem, Remaja, Instagram

### Pendahuluan

Remaja adalah masa dimana individu beralih dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perkembangan pada aspek fisik, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2010). Masa remaja adalah masa dimana terjadi banyak perubahan, salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Secara umum, remaja sangat memperdulikan dan mengkhawatirkan penampilan fisiknya dan selalu ingin menampilkan dirinya sebaik mungkin. Akan tetapi, hal tersebut dapat menyebabkan adanya perbandingan penampilan pada orang lain ataupun figur tubuh ideal yang kerap muncul di media (Aristantya & Helmi, 2019). Salah satu media yang banyak menampilkan figur tubuh ideal adalah media sosial.

Media sosial merupakan media *online* yang telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada kehidupan anak-anak muda di seluruh dunia. Mereka biasanya menggunakan media sosial sebagai sarana interaksi, memperoleh informasi dan hiburan. Akan tetapi, media sosial juga dapat menimbulkan berbagai efek negatif, salah satunya adalah dapat mempengaruhi bagaimana individu melihat tubuhnya (Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017). Contoh media sosial yang populer adalah *Facebook*, *Twitter*, *Youtube*, *Instagram* dan *Pinterest*. Salah satu media sosial yang paling populer dan banyak digunakan oleh anak muda adalah *Instagram* (Aristantya & Helmi, 2019). Berdasarkan data yang dikeluarkan Napoleon Cat, dari Januari hingga Mei 2020, pengguna *Instagram* di Indonesia mencapai 69,2 juta (69.2700.000) pengguna (Good News From Indonesia, 2020).

*Instagram* adalah media sosial yang dapat diakses oleh semua kalangan dan digunakan untuk mengunggah foto atau video. Media sosial *Instagram* membuat penggunaannya menjadi



lebih ekspresif dalam memperlihatkan citra diri di depan publik (Kertamukti, Nugroho & Wahyono, 2018). Banyak remaja yang berusaha menciptakan foto atau video terbaik dengan mengubah dan menyunting guna mendapatkan banyak *like* dan komentar. Dengan banyaknya *like* atau komentar, maka hal tersebut dapat menjadi indikator bahwa foto maupun video yang di unggah menarik bagi orang lain (Tyler, 2016). Mengunggah foto dan video di *Instagram* ibarat kebutuhan dasar penggunanya. Dengan kepopuleran *Instagram* membuat banyak selebgram bermunculan. Selebgram adalah orang yang mempunyai banyak *followers*, dimana ia menampilkan berbagai foto dan video menarik (Nadia, 2017). Selain itu, *Instagram* juga digunakan sebagai media iklan dan promosi yang dimana hal tersebut juga mengundang kemunculan selebgram (Aristantya & Helmi, 2019).

Kemunculan selebgram yang kerap mengunggah foto maupun video yang memperlihatkan bentuk tubuh ideal (*body goals*) dapat membuat pengguna *Instagram* lainnya memiliki keinginan untuk memiliki tubuh serupa (Aristantya & Helmi, 2019). Selain itu, kepopuleran selebgram yang sangat digemari dengan tubuh langsing dan cantik juga dapat membuat pengguna *Instagram* mengalami (*body dissatisfaction*) ketidakpuasan akan tubuhnya, cemas dengan berat badannya, dan mengalami gangguan makan (Harper & Tiggemann, 2008; Morry & Staska, 2001; Murnen, Smolak, Mills, & Good, 2003 dalam Ghaznavi & Taylor, 2015).

Setiap individu tentunya memiliki konsep ideal tentang penampilan fisiknya. Hal ini membuat remaja yang merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sesuai dengan konsep ideal akan merasa bahwa dirinya memiliki kekurangan pada penampilan fisik (Andiyati, 2016). Persepsi individu terkait konsep tubuh ideal juga akan membuat individu menilai tampilan fisiknya yang kemudian akan membuat individu memiliki berbagai macam pandangan mengenai tubuh atau disebut juga *body image*. *Body image* merupakan sikap positif maupun negatif individu terhadap tampilan fisiknya (Pujawati, 2015).

Remaja adalah individu yang sangat memperhatikan dan mengkhawatirkan bagaimana bentuk tubuh ideal yang diinginkan dan dimilikinya. Di masa pubertas, citra tubuh sebagai salah satu aspek psikologis yang penting baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Jenis kelamin mempengaruhi persepsi remaja terhadap tubuhnya. Remaja perempuan lebih merasa kurang puas akan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas (Santrock, 2010).

Sebuah riset yang dilakukan Brown dan Tiggemann (2016) menunjukkan bahwa gambar selebriti yang menampilkan tubuh ideal dapat menyebabkan masalah *body image* seseorang. Hal tersebut tidak hanya akan menurunkan *body image*, tetapi juga gambar-gambar yang menampilkan tubuh ideal dapat meningkatkan suasana hati (*mood*) yang negatif dan dapat menurunkan *self-esteem* (Aristantya & Helmi, 2019). *Body image* adalah pengalaman individu dalam bentuk pikiran, pandangan, perasaan, dan persepsi terhadap bentuk dan berat badan. Serta evaluasi individu terhadap penampilannya yang dapat berupa positif maupun negatif. Apabila individu merasa puas dengan penampilannya atau kondisi tubuhnya, maka yang akan muncul adalah persepsi positif. Sedangkan apabila persepsi yang muncul adalah negatif dan terjadi kesenjangan antara penilaian mengenai tubuhnya dengan gambaran tubuh yang menurutnya ideal (Grogan, 2008).

Stereotipe masyarakat terhadap standar kecantikan juga dapat mempengaruhi bagaimana individu melihat dan menilai dirinya dan tentunya juga dapat mempengaruhi (*self-esteem*) harga dirinya. Menurut Rosenberg (1965) *self-esteem* merupakan evaluasi positif ataupun negatif seseorang terhadap dirinya yang dapat disimpulkan sebagai pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. *Self-esteem* yang positif akan membuat individu merasa nyaman dengan dirinya dan dapat mengatasi kecemasan, kesepian, dan penolakan sosial (Vaughan & Hogg; Sarwono & Meinarno dalam Firjanti & Ediati, 2019). Menurut Lerner dan Steinberg dalam Firjanti Ediati (2019) remaja yang menilai bahwa dia tidak memiliki daya tarik fisik



akan memiliki evaluasi diri dan *self-esteem* yang rendah. Menurut Santrock (2012) *self-esteem* pada usia remaja cenderung menurun. Individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi akan mempunyai gambaran diri yang positif, sedangkan individu yang mempunyai *self-esteem* rendah akan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dan terus memikirkan kekurangannya (Rahmania & Ika, 2012).

Remaja menilai bahwa media sosial *Instagram* berpengaruh besar terhadap keyakinan, masalah penampilan, dan *body image* (Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Fardouly (2017) telah ditemukan bahwa terdapat pengaruh penggunaan *Instagram* dengan masalah *body image* wanita muda yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh dan objektivitas diri, internalisasi kecantikan ideal, kecenderungan perbandingan penampilan secara umum, dan perbandingan penampilan dengan kelompok sasaran tertentu di *Instagram* dapat memediasi hubungan antara penggunaan *Instagram* dan perhatian terhadap *body image* wanita dan objektifikasi diri. Penelitiannya dilakukan dengan menggunakan survei online berbentuk kuesioner yang dibagikan pada wanita muda dengan usia 18 hingga 25 tahun di Amerika Serikat. Hasil penelitiannya menemukan bahwa penggunaan *Instagram* secara positif berkaitan dengan ketidakpuasan diri di kalangan wanita muda dan hubungannya dimediasi oleh internalisasi ideal kecantikan masyarakat dan perbandingan penampilan dengan selebriti di *Instagram*.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka pada penelitian ini ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan *body image* dan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna *Instagram*. Peneliti memilih karakteristik partisipan remaja akhir karena pada tahap perkembangan tersebut terjadi perubahan fisik dan emosional yang membuat mereka lebih memperhatikan penampilan fisik. Peneliti memilih remaja akhir yang tinggal di daerah Jabodetabek dikarenakan wilayah tersebut merupakan pusat kota metropolitan yang diasumsikan masyarakatnya cenderung mengikuti tren terkini termasuk dalam hal penggunaan sosial media. Urgensi penelitian ini adalah peneliti ingin melihat hubungan *body image* dengan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna *Instagram* baik laki-laki maupun perempuan. Keunikan pada penelitian ini adalah target responden tidak hanya perempuan tetapi juga laki-laki. Diketahui bahwa remaja perempuan dinilai sebagai individu yang kerap memikirkan dan memperhatikan tampilan fisiknya, akan tetapi penelitian ini dilakukan pada remaja laki-laki dan perempuan dikarenakan peneliti melihat bahwa saat ini yang memperhatikan penampilan fisik dan menggunakan produk perawatan (*skincare*) tidak hanya perempuan, laki-laki juga sudah mulai banyak memperhatikan penampilan fisiknya dan menggunakan produk perawatan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan fenomena tersebut.

### *Body image*

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body image* adalah konstruk psikologis multidimensi, yang meliputi persepsi, kognitif, emosional, relasional, dan perilaku komponen. *Body image* merupakan sikap individu terhadap tubuhnya yang diperoleh melalui penilaian yang positif maupun negatif.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) aspek-aspek *body image* terbagi menjadi lima aspek, diantaranya:

- a. Evaluasi penampilan : yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh. Menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan.
- b. Orientasi penampilan : yaitu perhatian seseorang terhadap penampilannya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh : yaitu mengukur kepuasan bagian tubuh seseorang secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (bokong, paha, pinggul, dan kaki), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, dan lengan), dan penampilannya secara keseluruhan.



- d. Kecemasan menjadi gemuk : yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan seseorang terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh : mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

Grogan (2016) membagi Komponen-komponen *body image* menjadi empat komponen, diantaranya: 1.) Kepuasan subjektif global (evaluasi tubuh) yaitu bagaimana individu menilai ukuran, bentuk, dan berat tubuhnya yang ideal. Pemahaman mengenai kepuasan subjektif pada konsep *body image* termasuk mengukur estimasi bagian-bagian secara keseluruhan. 2.) Afeksi (perasaan yang berhubungan dengan badan) yaitu perasaan yang dialami seseorang tentang kondisi tubuh dan penampilannya. Afeksi menunjukkan bagaimana perasaan individu terhadap tubuhnya. 3.) Kognisi (investasi dalam penampilan dan keyakinan tentang tubuh) yaitu pikiran individu tentang penampilan tubuhnya. Komponen ini menunjukkan sikap yang lebih jauh dari sekedar merasakan, individu pada tahap ini mulai merencanakan apa yang harus dilakukan untuk mencapai bentuk dan penampilan tubuh yang ideal. 4.) Perilaku yaitu komponen perilaku memiliki keterkaitan dengan berat badan, sehingga item yang muncul terkait dengan upaya-upaya dalam menjaga berat badan seperti melakukan puasa, diet, dan bahkan penggunaan obat penurun badan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002) yaitu: 1.) Faktor media massa, penggambaran media mengenai standar kecantikan tokoh wanita ideal adalah yang memiliki tubuh kurus (Tiggeman dalam Cash & Pruzinsky, 2002). Hal ini berarti dengan level tubuh kurus yang dimiliki, banyak wanita percaya bahwa mereka adalah orang-orang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki dengan memiliki tubuh yang berotot. 2.) Faktor keluarga, menurut teori belajar sosial, orang tua merupakan agen penting sosialisasi yang mempengaruhi *body image* anak-anak mereka melalui pemodelan, umpan balik, dan instruksi. 3.) Faktor hubungan interpersonal, menurut Gokee dan Dunn (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) hubungan interpersonal merupakan cara melihat diri kita, kemudian membandingkannya dengan orang lain dan semua umpan balik yang diterima berkontribusi terhadap konsep diri.

### *Self-esteem*

*Self-esteem* merupakan bagian terpenting dari konsep diri. Pada waktu tertentu, *self-esteem* yang identik dengan “konsep diri” memperoleh banyak perhatian dalam literatur tentang diri (Rosenberg, 1976;1979 dalam Cast dan Burke, 2002). *Self-esteem* biasanya dipandang sebagai perasaan seseorang tentang harga dirinya secara keseluruhan dan dianggap relatif konstan dari waktu ke waktu dan situasi (Rosenberg, 1965;1979 dalam Lennon, S.J., Rudd, N.A., Sloan, B., & Kim, J.S, 1999). *Self-esteem* dapat dikatakan sebagai aspek penting dalam pembentukan konsep diri dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya apabila individu tersebut tidak bisa menghargai dirinya sendiri dan sulit menghargai orang lain di sekitarnya (Srisayekti, Setiady & Sanitioso, 2015).

Menurut Rosenberg (1965) *self-esteem* berfokus pada keseluruhan evaluasi positif ataupun negatif seseorang terhadap dirinya, *self-esteem* dapat disimpulkan sebagai pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. *Self-esteem* terbagi menjadi dua dimensi, yaitu dimensi kompetensi dan dimensi nilai. Dimensi kompetensi mengacu pada bagaimana individu menilai dirinya mampu dan efektif (*self-esteem* berbasis efikasi) seperti pada kemampuan akademik, kecakapan sosial, penampilan fisik, dll. Sedangkan dimensi nilai mengacu pada bagaimana individu merasa bahwa dirinya berharga (Gecas & Schwalbe, 1983 dalam Cast & Burke, 2002).

*Self-esteem* juga mempunyai peran penting dalam kesehatan mental. Individu dengan *self-esteem* tinggi akan melihat dirinya secara positif, sadar terhadap kelebihanannya dan menganggap kelebihanannya lebih penting dari kelemahannya. Sedangkan individu yang





memiliki *self-esteem* rendah melihat dirinya secara negatif dan hanya berfokus pada kelemahannya (Pelham & Swan dalam Aditomo & Retnowati, 2004).

Menurut Robinson (1991) dalam Aditomo dan Retnowati (2004), *self-esteem* lebih spesifik dari konsep diri yang mengimplikasikan penilaian terhadap diri (evaluasi). Konsep diri dan harga diri merupakan aspek terpenting bagi manusia, hal ini dikarenakan manusia sangat memperhatikan berbagai hal tentang dirinya seperti siapa dirinya, seberapa positif atau negatif orang lain dalam menilai dirinya, dan bagaimana bentuk citra yang ditampilkan kepada orang lain, dll (Byron & Byrne, 1994 dalam Aditomo & Retnowati, 2004).

Menurut Rosenberg (1965) *self-esteem* terbagi menjadi tiga aspek diantaranya:

- a. Fisik (*Physical Self-esteem*) : Aspek ini berkaitan dengan keadaan fisik seseorang dimana seseorang menerima atau ingin merubah keadaan fisiknya.
- b. Sosial (*Social Self-esteem*) : Bagaimana kemampuan seseorang dalam melakukan hubungan sosial, dan pada aspek ini juga menilai kemampuan berkomunikasi seseorang terhadap orang lain dalam lingkungannya.
- c. Kinerja (*Performance Self-esteem*) : Aspek ini berkaitan dengan kemampuan dan prestasi seseorang, yang dimana dapat dilihat dari percaya diri atau tidaknya individu dengan kemampuannya.

### Remaja

Remaja menurut ilmu kedokteran dikenal sebagai tahap perkembangan fisik, yaitu dimana alat kelamin manusia telah mencapai kematangannya, yang berarti secara anatomis alat kelamin dan kondisi tubuhnya mencapai bentuk yang sempurna serta secara faali alat kelamin tersebut juga telah berfungsi dengan sempurna (Sarwono, 2010). Remaja dalam bahasa Inggris yaitu *adolescence* yang memiliki arti tumbuh kearah kematangan, baik kematangan fisik maupun kematangan social-psikologis (Muss, 1968 dalam Sarwono, 2010). Remaja menurut psikologis sangat berkaitan dengan kehidupan dan keadaan masyarakat dimana masa remajanya sangat panjang dan ada pula yang hampir tidak ada sama sekali (Sarwono, 2010).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 1974 remaja didefinisikan sebagai:

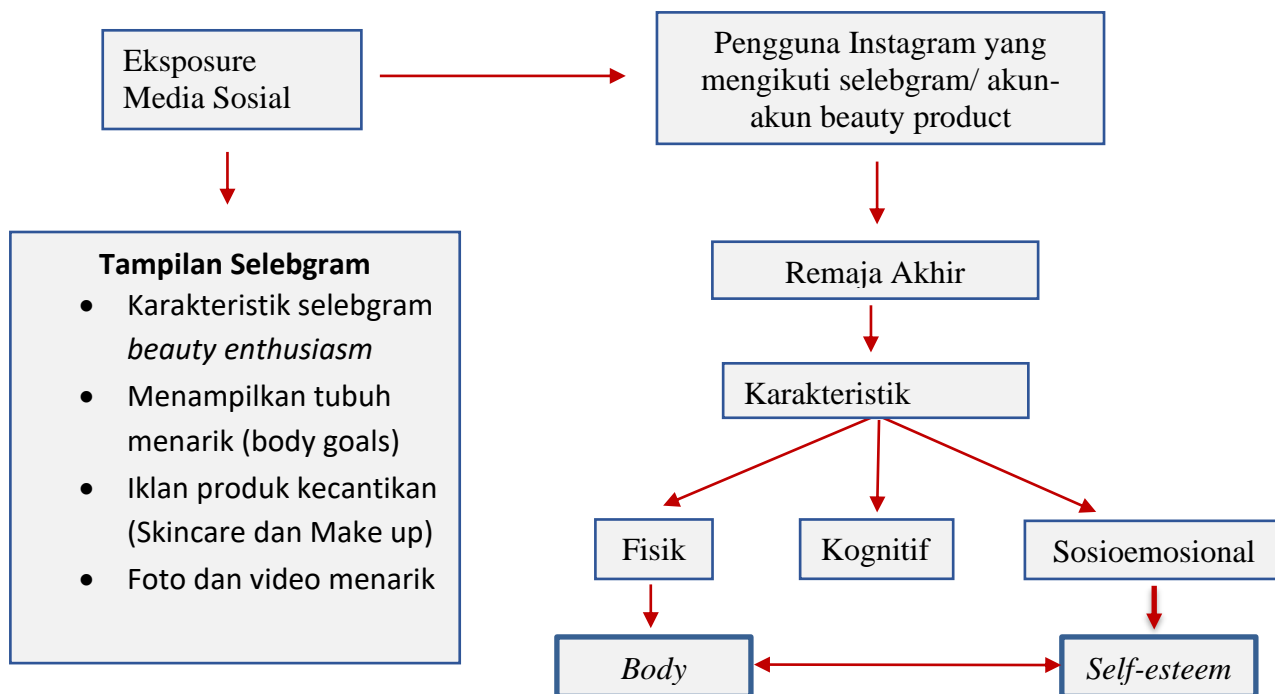
1. Individu yang berkembang dari pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya hingga mencapai kematangan seksual.
2. Individu menempuh perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak sampai menjadi dewasa.
3. Adanya peralihan dari ketergantungan social-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri. (Sarwono, 2010)

Menurut WHO, remaja awal di mulai dari usia 10 hingga 14 tahun dan remaja akhir di mulai dari usia 15 hingga 20 tahun. Sedangkan menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), pada usia 15 sampai 24 tahun ditetapkan sebagai (*youth*) usia pemuda (Sanderowitz & Paxman, 1985 dalam Sarwono, 2010). Di Indonesia, batasan remaja mendekati batasan PBB tentang pemuda yaitu usia 15 hingga 24 tahun (Sarwono, 2010). Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal di mulai dari usia 13 hingga 16/17 tahun. Dan masa remaja akhir di mulai dari usia 16/17 tahun hingga 18 tahun. Hurlock membedakan remaja awal dan remaja akhir dikarenakan pada masa remaja akhir seseorang sudah mencapai transisi perkembangan yang mendekati masa dewasa (Sarwono, 2010).

Remaja akhir merupakan tahap usia konsolidasi kedewasaan yang ditandai dengan pencapaian beberapa hal. Seperti minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, ego mencari kesempatan untuk bergabung dengan orang lain, dan pada pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi (Sarwono dalam Ramadhani & Putrianti, 2014). Menurut Santrock (2007) Individu yang termasuk dalam kategori remaja akhir akan cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional dikarenakan mengalami banyak perubahan-perubahan yang cepat (Andiyati, 2016). Remaja pada usia 15

sampai 18 tahun akan mengalami banyaknya perubahan baik secara kognitif, emosional, sosial, berpikir menjadi lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Selain itu juga terjadi perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial (Steinberg dalam Ifdil dkk., 2017).

Gambar 1 Dinamika Teori



Pada gambar bagan di atas menunjukkan bahwa Instagram merupakan salah satu media sosial yang digunakan untuk mengunggah foto maupun video. Instagram dapat diakses dan digunakan oleh semua kalangan, termasuk oleh remaja. Remaja adalah individu yang sangat memperhatikan dan mengkhawatirkan bagaimana bentuk tubuh ideal yang diinginkan dan dimilikinya. Hal ini dapat memungkinkan remaja untuk membandingkan dirinya dengan orang lain ataupun figur tubuh ideal yang kerap muncul di media. *Exposure* media sosial Instagram banyak menampilkan tampilan fisik menarik baik dalam bentuk foto maupun video. Tampilan fisik menarik tersebut banyak di tampilkan oleh selebriti Instagram atau biasa disebut (selebgram). Selain itu, Instagram juga digunakan sebagai media iklan dan promosi. Selebgram juga banyak mempromosikan produk-produk perawatan kecantikan seperti make up dan skincare.

Selebgram yang sering menampilkan tubuh ideal dan mempromosikan berbagai produk kecantikan atau perawatan tersebut dapat mempengaruhi penggunanya khususnya pengguna yang masih berusia remaja dimana pada usia remaja banyak terjadi perubahan fisik. Perubahan fisik sangat mempengaruhi remaja dalam memperdulikan tampilan fisiknya. Remaja juga dapat membandingkan dirinya dengan tampilan tubuh ideal yang muncul di media yang dilihat, bahkan dapat membuat mereka ingin memiliki tubuh ideal serupa dengan apa yang dilihatnya.

Menurut Santrock (2010), Remaja adalah masa dimana individu beralih dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perkembangan pada aspek fisik, kognitif, dan sosioemosional. Pada perkembangan fisik remaja, terdapat salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik yang pasti terjadi yaitu *body image*. *Body image* merupakan evaluasi sikap positif maupun negatif terhadap tampilan fisik yang dimana pada remaja cenderung sibuk dengan tubuh mereka dan menilai seperti apa tubuh mereka. Sedangkan perubahan yang signifikan menjadi ciri perkembangan sosioemosional pada remaja. Perubahan tersebut



mencakup peningkatan upaya untuk memahami diri sendiri dan mencari identitas, salah satunya yaitu *self-esteem*. *self-esteem* merupakan keseluruhan cara kita mengevaluasi diri sendiri baik positif maupun negatif. *Self-esteem* juga merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi *body image*. *Self-esteem* individu dapat berkorelasi negatif terhadap ketidakpuasan tubuh dan kebiasaan memandang tubuh secara negatif. Dengan demikian, pada penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek.

## Metode

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan menggunakan analisis data numerical (angka) yang di olah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Sedangkan desain penelitian korelasional bertujuan untuk melihat sejauh mana variasi pada suatu variable berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variable lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2010). Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui atau membuktikan ada tidaknya suatu hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Gravetter dan Wallnau, 2005).

Partisipan penelitian ini adalah remaja dari usia 15 sampai 24 tahun baik laki-laki maupun perempuan yang berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek) yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*. Karakteristik partisipan pada penelitian adalah individu yang sedang berada pada tahap perkembangan remaja akhir yaitu usia 15 sampai 24 tahun (Sarwono, 2010). Partisipan atau sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pada penilaian peneliti tentang siapa yang dapat memberikan informasi terbaik untuk mencapai tujuan peneliti (Kumar, 2005). Sampel penelitian mencakup jumlah partisipan lebih besar dari persyaratan minimal 30 partisipan. Dimana semakin besar  $n$  (semakin besar nilai  $n$  = banyaknya elemen sampel) semakin memberikan hasil yang akurat (Supranto, 2006). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 190 partisipan.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dalam bentuk kuesioner, yaitu serangkaian daftar pertanyaan yang jawabannya dicatat responden (Kumar, 2005). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala alat ukur, yaitu MBSRQ-AS dan RSE. Alat ukur MBSRQ-AS (*The Multidimensional Body Self-relations Questionnaire Appearance Scales*) dikembangkan oleh Thomas F. Cash yang digunakan untuk mengukur orientasi penampilan, kepuasan tubuh secara global, dan sikap tubuh. MBSRQ-AS disusun berdasarkan lima subskala, yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*). Sedangkan alat ukur RSE (*Rosenberg Self-esteem Scale*) dikembangkan oleh Morris Rosenberg (1965) yang digunakan untuk mengukur *self-esteem*.

Uji coba alat ukur dilakukan guna melihat validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut. Menurut (Anastasi & Urbina, 1997) alat ukur psikologis yang baik harus mempunyai nilai reliabilitas dan validitas yang tinggi. Uji coba alat ukur dilakukan pada 145 remaja di Jabodetabek yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*. Uji validitas dilakukan dengan cara uji validitas isi dan validitas konstruk. Uji validitas isi dilakukan melalui expert judgement dan uji keterbacaan melalui partisipan. Sedangkan validitas konstruk dilakukan dengan melihat korelasi antar item untuk mengetahui tingkat daya diskriminasi item (Azwar, 2010). Daya diskriminasi item dianggap memuaskan apabila nilai korelasi item dengan true score nya mencapai angka 0,20 (Crocker & Algina, 1986).

Menurut (Nunnally dalam Steiner, 2003) alat ukur dianggap reliabel apabila koefisien reabilitas *Alfa Cronbach* minimal 0,70. Hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan pada

responden sebanyak 145 adalah mendapatkan koefisien reliabilitas alat ukur MBSRQ-AS sebesar 0,754 yang berarti alat ukur MBSRQ-AS dianggap reliabel. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas terhadap MBSRQ-AS dengan total awal item sebanyak 23 item menunjukkan hasil bahwa item yang dipertahankan adalah 14 item dan item yang di hilangkan sebanyak 9 item yaitu item nomor 3, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 19, 20. Alat ukur RSE mendapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,856 yang dimana alat ukur RSE dianggap reliabel. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur RSE dengan total awal item sebanyak 10 menunjukkan hasil bahwa item yang dipertahankan sebanyak 7 item dan item yang dihilangkan sebanyak 3 item, yaitu item nomor 2, 6, 8.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS versi 26. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lain, yaitu melihat koefisien korelasi antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja akhir yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*. Teknik analisis statistic untuk mengukur korelasional adalah menggunakan *Pearson Correlation*.

## Hasil

Gambaran umum partisipan didapatkan dengan menghitung frekuensi dan presentase jawaban partisipan dari data partisipan. Data partisipan yang diolah adalah gambaran umum partisipan berdasarkan jenis kelamin, usia, domisili, lama menggunakan Instagram, mengikuti atau tidak mengikuti selebgram. Partisipan penelitian berjumlah sebanyak 190 orang. Berdasarkan data jenis kelamin, partisipan laki-laki sebanyak 33 orang (17,4 %) dan partisipan perempuan sebanyak 157 orang (82,6 %). Berdasarkan karakteristik usia, partisipan penelitian ini berada pada rentang usia 15-24 tahun. Usia partisipan sebagian besar di dominasi pada usia 20-22 tahun. Berdasarkan domisili, partisipan paling banyak berasal dari Bekasi dengan jumlah 59 orang (31,1%). Berdasarkan lamanya menggunakan Instagram, mayoritas partisipan menggunakan Instagram lebih dari 5 tahun dengan jumlah 113 orang (59,5%). Berdasarkan mengikuti dan tidak mengikuti selebgram, partisipan yang mengikuti selebgram sebanyak 154 (81,1%) sedangkan yang tidak mengikuti sebanyak 36 (18,9).

Di bawah ini terdapat table hasil perhitungan korelasi antara *Body image* dan *Self-esteem* pada remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek.

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi antara *Body image* dan *Self-esteem* Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram di Jabodetabek**

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi (2-tailed)	N
<i>Body image</i> <i>Self-esteem</i>	-.084	.252	190

Berdasarkan perhitungan *pearson correlation* diketahui hasil korelasi antara *body image* dan *self-esteem* diperoleh skor koefisien korelasi sebesar  $r = -0.084$  ( $P = 0.252 > 0.05$ ), yang dimana dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek. Hal ini berarti hipotesis alternative yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek **ditolak** dan hipotesis null **diterima**.

Di bawah ini merupakan tabel hasil analisis tambahan untuk mengetahui perbedaan *body image* pada laki-laki dan perempuan yang merupakan remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek dan analisis perbedaan *body image* pada partisipan yang mengikuti atau tidak mengikuti selebgram.

**Tabel 2. Hasil Uji Independent Sample t-test *Body image* dengan Jenis Kelamin Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram di Jabodetabek**

Variabel	F	Signifikansi	N
<i>Body image</i> Jenis Kelamin	0.003	0,956	190

Berdasarkan perhitungan diatas diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan *body image* yang signifikan antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 190 orang yang terdiri dari 33 laki-laki dan 157 perempuan. Melihat dari jumlah sampel antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan yang tidak setara kemungkinan dapat mempengaruhi hasil analisis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan *body image* yang signifikan antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan pada remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek.

**Tabel 3. Hasil Uji Independent Sample t-test *Body image* dengan Partisipan yang Mengikuti atau Tidak Mengikuti Selebgram Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram di Jabodetabek**

Variabel	F	Signifikansi	N
<i>Body image</i> Selebgram	0,339	0,561	190

Berdasarkan perhitungan diatas diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan *body image* yang signifikan antara partisipan yang mengikuti selebgram dan partisipan yang tidak mengikuti selebgram. Dari total 190 partisipan, yang mengikuti selebgram sebanyak 154 partisipan dan partisipan yang tidak mengikuti selebgram sebanyak 36 partisipan. Melihat dari jumlah partisipan yang mengikuti selebgram dan yang tidak mengikuti selebgram yang tidak setara kemungkinan dapat mempengaruhi hasil analisis yang tidak signifikan. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan *body image* yang signifikan antara partisipan yang mengikuti dan tidak mengikuti selebgram pada remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek.

## Pembahasan

Pertama, pada penelitian ini ditemukan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem* pada pengguna Instagram di Jabodetabek. Dari hasil ini diketahui bahwa pembentukan *self-esteem* tidak dipengaruhi oleh *body image* pengguna Instagram. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Fuller-Tyszkewics, McCabe, Skouteries, Richardson, Nihill, Watson, dan Solomon (2015) bahwa *body image* negatif tidak mempengaruhi *self-esteem* secara signifikan. Meskipun demikian, terdapat penelitian lain yang dapat membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem* diantaranya penelitian Nurvita dan Handayani (2015) yang memperoleh hasil dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja awal yang mengalami obesitas. Penelitian Sari (2012) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dan *self-esteem* pada tuna daksa. Terdapat aspek yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian lain yaitu perbedaan pada kondisi tampilan fisik partisipan. Pada penelitian lain yang menghubungkan antara *self-esteem* dan *body image* dengan hasil signifikan tersebut menggunakan karakteristik subjek dengan tampilan fisik yang spesifik, seperti obesitas dan tuna daksa. Sedangkan pada penelitian ini tidak menyertakan tampilan fisik secara spesifik, hal tersebut dapat mempengaruhi mengapa





penelitian ini tidak signifikan. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* dan *body image* tidak selalu dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.

Kedua, hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *body image* yang signifikan antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek. Menurut (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999) bahwa jenis kelamin mempunyai dampak yang besar pada *body image* seseorang, yang dimana dapat terlihat jelas berdasarkan pada perhatian besar yang diberikan pada tubuh perempuan maupun laki-laki dalam budaya populer. Perbedaan jenis kelamin dalam konteks *body image* merupakan salah satu temuan paling kuat dalam psikologi sastra yang dimana perempuan dan laki-laki merasa, berpikir, dan berperilaku berbeda sehubungan dengan tubuh mereka (Serdula dkk, 1993; Thompson, 1996). Perempuan dan laki-laki cenderung berbeda dalam mengevaluasi dan berbicara mengenai tubuh mereka (Halliwell & Dittmar, 2003). Laki-laki cenderung mengevaluasi tubuh mereka sebagai entitas yang utuh dan fungsional, seperti misalnya “lihat bagaimana saya bisa lebih cepat berlari”. Sedangkan perempuan cenderung menilai tubuh sebagai kumpulan dari bagian yang berbeda, seperti misalnya “saya benci ukuran paha saya”. Hal ini mencerminkan perbedaan sifat kesadaran tubuh perempuan dan laki-laki serta target fokus tubuh mereka (Franzoi, 1995; Franzoi, Kessenich & Sugrue, 1989; Fredrickson & Robert, 1997; McKinley & Hyde, 1996). Perempuan pada umumnya mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh dan objektifikasi diri yang lebih tinggi, perasaan mereka tentang tubuh lebih erat dengan harga diri, dan mereka terlibat dalam banyak perilaku perubahan tubuh yang ekstrem dari pada laki-laki (Murnen & Don, 2012). Pada penelitian ini jumlah partisipan antara jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan sangat berbeda dan tidak seimbang. Hal ini diasumsikan oleh peneliti dapat mempengaruhi hasil analisis, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* dan jenis kelamin pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek.

Ketiga, hasil analisis tambahan yang berikutnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* dan partisipan yang mengikuti atau tidak mengikuti selebgram pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek. Kemunculan selebgram yang kerap mengunggah foto maupun video yang memperlihatkan bentuk tubuh ideal (*body goals*) dapat membuat pengguna Instagram lainnya memiliki keinginan untuk memiliki tubuh serupa (Aristantya & Helmi, 2019). Selain itu, kepopuleran selebgram yang sangat digemari dengan tubuh langsing dan cantik juga dapat membuat pengguna Instagram mengalami (*body dissatisfaction*) ketidakpuasan akan tubuhnya, cemas dengan berat badannya, dan mengalami gangguan makan (Harper & Tiggemann, 2008; Morry & Staska, 2001; Murnen, Smolak, Mills, & Good, 2003 dalam Ghaznavi & Taylor, 2015). Brown dan Tiggeman (2016), dalam penelitiannya mengatakan bahwa gambar selebriti yang menampilkan tubuh ideal dapat menurunkan *body image* seseorang dan dapat meningkatkan suasana hati negatif serta dapat menurunkan harga diri. Pengaruh negatif dari tampilan tubuh ideal tersebut adalah resiko dari penggunaan media sosial. Pada penelitian ini jumlah partisipan yang mengikuti dan tidak mengikuti selebgram sangat berbeda dan tidak seimbang. Hal ini diasumsikan oleh peneliti dapat mempengaruhi hasil analisis, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* dan partisipan yang mengikuti selebgram dan tidak mengikuti selebgram pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek. Peneliti kemudian melakukan analisis tambahan untuk memperkaya data. Hasil dari analisis tambahan ini diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* dengan jenis kelamin pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek. Selain itu juga



tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* dengan partisipan yang mengikuti atau tidak mengikuti selebgram pada remaja akhir pengguna Instagram di Jabodetabek.

Saran dari hasil penelitian ini direkomendasikan bahwa ketika terdapat peneliti yang ingin meneliti dengan topik yang sama dengan penelitian ini, maka lebih baik apabila karakteristik partisipan dibuat lebih spesifik yang memang memiliki isu masalah *body image*. Selain itu, peneliti belum mengetahui secara jelas jumlah populasi, seperti berapa banyak jumlah remaja akhir di Jabodetabek yang menggunakan Instagram. Untuk penelitian selanjutnya akan lebih baik apabila diperoleh data yang menginformasikan jumlah populasinya. Dengan demikian jumlah sample lebih proposional dan metode sampling yang digunakan lebih tepat sehingga hasilnya lebih representatif terhadap populasi.

Peneliti menggunakan alat tes dalam bentuk yang sudah disederhanakan. Setelah melakukan studi literatur, peneliti menemukan bahwa terdapat alat tes yang sama dengan versi yang lebih lengkap. Peneliti menyarankan pada penelitian berikutnya menggunakan alat ukur dengan versi yang paling lengkap. Dengan demikian apabila terdapat item-item yang tidak sesuai/gugur harapannya tidak terlalu banyak mengurangi itemnya. Dalam penelitian ini peneliti sudah mempertimbangkan aspek waktu sejak kapan penggunaan social media Instagram oleh partisipan. Meski demikian, durasi dan frekuensi seberapa aktif dalam menggunakan dan mengakses Instagram sebaiknya ditambahkan ke dalam karakteristik partisipan.

#### Daftar Pustaka

- Aditomo, A., Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 1, 1-14. DOI: [10.22146/jpsi.7033](https://doi.org/10.22146/jpsi.7033)
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas x di SMA Negeri 2 Bantul. *Journal Bimbingan dan Konseling*, 4, 80-86
- Aristantya, E. K & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, Vol 5, 114-128.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Az'Zahrario, F. N., dan Ediati, A. (2019) *hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja pengguna instagram*. [Skripsi Sarjana, tidak dipublikasikan]. Universitas Diponegoro
- Blascovich, J., Tomaka, J. (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. Academic Press.
- Brown, Z., Tiggenmann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on instagram: effect on women's mood and *body image*. *Body image*, Vol 19, 37-43.
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. Gender and *Body image*. *Handbook of Gender Research in Psychology*. New York: Springer.
- Cash, T. F. (2000). *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. Old Dominion University.
- Cash, T. F., Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Cast, A. D., Burke, P. J. (2002). *A Theory of Self-esteem*. The University of North Carolina Press, Vol 80(3), 1041-1068.
- Ciarrochi, J., Bilich, L. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package: Process Measures of Potential Relevance to ACT*. School of Psychology: University of Wollongong.
- Crocker, L., Algina, J. (1986). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. Forth Worth: Holt, Rinehart, and Winston, INC.



- Faidatun, N. (2017). Pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap citra tubuh mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah Iain Ponorogo tahun 2016. *Dialogia*, Vol 15, 1-20.
- Fardouly, BK Willburger, LR Vartanian. (2017). *Instagram Use and Young Women's Body image Concerns and Self-Objectification: Testing Mediational Pathways*. *New Media & Society*, Vol 20, 1380-1395.
- Franzoi, S. L., Kessenich, J. J., & Sugrue, P. A. (1989). Gender Differences In The Experience of Body Awareness: An Experiential Sampling Study. *Sex Roles*, Vol 21, 675-684.
- Ghaznavi, J., Taylor, LD. (2015). Bones, body parts, and sex appeal: an analysis of #thinspiration image on popular social media. *Body image*, Vol 16, 54-61.
- Good News From Indonesia. (2021). Pengguna Instagram di Indonesia didominasi wanita dan generasi milenial. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/06/14/pengguna-instagram-di-indonesia-didominasi-wanita-dan-generasi-milenial>
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Woman and Children (3th ed)*. London: Routledge.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2003). *A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging*. *Sex Roles*, 49, 675-684.
- Herabadi, A. G. (2007). Hubungan antara kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh dengan body esteem dan harga diri. *Jurnal Makara Sosial Humaniora*, Vol IX (7), 19-23.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2 (3), 107-113.
- Indozone. (2021). Hasil survei: Ini definisi cantik menurut perempuan Indonesia <https://www.indozone.id/beauty/8JsMOa/hasil-survei-ini-definisi-cantik-menurut-perempuan-indonesia/read-all>
- Kertamukti, R., Nugroho, H., Wahyono, B. (2018). Komunikasi visual: Fantasi tubuh wanita kelas menengah di instagram. *Jurnal Kajian Komunikasi*, Vol 6, 231-246.
- Lennon, S. J., Rudd, N. A., Sloan, B., Kim, J. S. (1999). Attitudes toward gender roles, self-esteem, and body image: Application of a model. *Clothing and Textiles Research Journal*, 17(4), 191-202.
- Mellor, D., Tyszkiewicz, M. F., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). *Body image and self-esteem across age and gender: a short-term longitudinal study*. *Sex Roles*, 63: 672-681
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta.
- Murnen, S. K., & Don, B. P. (2012). *Body image and Gender Roles. Encyclopedia of Body image and Human Appearance*, San Diego: Academic Press. Vol 1, 128-134.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Klinis dan Kesehatan Mental*, 4 (1), 41-49
- Pujawati, I. (2015). *Studi Deskriptif Mengenai Body image Pada Remaja Putri Akhir Usia 19-22 Tahun Pengguna Instagram*. Universitas Padjajaran.
- Rahmania, R., Ika, C. (2012). Hubungan Antara Self Esteem dengan Kecenderungan Body Dismorphic Disorder pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol 1 (2), 112-115.
- Ramadhani, T. N., Putrianti, F. G. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, Vol 4, 2087-7641.
- Rosenberg, M. (1965). *Self Report Measures for Love and Compassion Research*. Princeton NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self Image*. Princeton NJ: Princeton University Press.



- Santrock, J. W. (2010) *Life-Span Development, Thirteenth Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Sari, D. N. P. (2012). *Hubungan Antara Body image dan Self-esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa*. Calyptra, Vol 1, No 1.
- Sari, I.A.W.P., Suarya, L.M.K.S. (2018). *Hubungan Antara Social Comparison dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh pada Remaja Perempuan*. Jurnal Psikologi Udayana, Universitas Udayana, Vol 5, 165-277.
- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi Remaja*. Edisi 1, Cetakan 20, Rajawali Press.
- Srisayekti, W., Setiady, D. A., Sanitioso, R. B. (2015). *Harga Diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar*. Jurnal Psikologi, Vol 42, 141-156.
- Streiner, D. L. (2003). *Starting at The Beginning: An Introduction to Coefficient Alpha and Internal Consistency*. Journal of Personality Assessment, 80 (1), 99-103
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, J. K. (1996). *Body image, Eating Disorders, and Obesity: An Emerging Synthesis*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assesment, And Treatment of Bodi Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tyler, S. (2016). *Instagram: What Makes You Post?*. Pepperdine Journal Of Communication Research, Vol 4(1), 30-39.
- Varns, J. A. (2016). *Body image and Anthropometric Measurements in Bariatric Surgery Patients*. Dissertations. 128.



## **Health Anxiety dan Keterpaparan Media Daring di Aceh**

**Dinda Anisa\*, Marty Mawarpury, Maya Khairani, Haiyun Nisa**  
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala  
\*dindaanisa@mhs.unsyiah.ac.id

### **Abstrak**

Kecemasan kesehatan terjadi ketika individu merasakan adanya perubahan pada tubuh, yang kemudian ditafsirkan sebagai gejala penyakit serius. Salah satu yang menjadi pemicu seseorang mengalami kecemasan kesehatan adalah terpapar oleh informasi yang tersedia di media secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media dan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 378 individu dewasa awal di Aceh yang dipilih dengan metode sampling non probabilitas dengan kriteria berusia 20-34 tahun dan menggunakan media sosial. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Short Health Anxiety Inventory* (SHAI) dengan nilai alpha 0,92 dan Skala Keterpaparan Media dengan nilai alpha 0,73. Analisis data menggunakan teknik korelasi *spearman's rho* menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,211 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat hubungan positif antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media online pada dewasa awal di Aceh. Sejumlah 82,6% dewasa awal di Aceh memiliki kecemasan kesehatan ringan dan 79,6% dewasa awal di Aceh memiliki akses informasi kesehatan di media online dalam tataran kadang-kadang hingga sering.

**Kata kunci:** *Health Anxiety*, Keterpaparan Media, Media Online

### **Pendahuluan**

Situasi krisis kesehatan yang sedang terjadi pada masa sekarang telah merusak banyak tatanan kehidupan manusia. Selain berkaitan dengan tatanan kehidupan, persoalan kesehatan ini juga berdampak pada kondisi psikologis seseorang, yang akan mengarah kepada gangguan psikologis (Jarnawi, 2020). Hal ini sesuai dengan pendapat Özdin dan Özdin (2020) bahwa gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, ketakutan, stres, dan masalah tidur, merupakan hal yang sangat sering terjadi pada masa kini. Isu-isu kesehatan yang sedang terjadi menjadi salah satu pemicu munculnya berbagai gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan kesehatan. Sejalan dengan pendapat Goodman (2018) kecemasan kesehatan berawal dari cemas atau khawatir yang dialami oleh individu berkaitan dengan kondisi kesehatannya dan akan menjadi kecemasan kesehatan ketika kekhawatiran atau cemas yang dialami secara terus menerus dan sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kecemasan kesehatan terjadi ketika individu merasakan adanya sensasi atau perubahan pada tubuh, yang kemudian ditafsirkan sebagai gejala penyakit serius (Asmundson & Fergus, 2019). Cirino (2018) menyebutkan kecemasan kesehatan merupakan keyakinan secara terus menerus yang dialami individu bahwa dirinya mengalami penyakit yang serius, keyakinan yang hadir secara terus menerus menjadikan seseorang mengalami kekhawatiran secara berlebihan dan dapat mengganggu kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Cirino (2018) menjelaskan kondisi kecemasan kesehatan akan sangat berbahaya jika terus dipertahankan dalam diri individu, karena dapat mengurangi kemampuan individu dalam bekerja secara profesional, mengganggu produktivitas aktivitas sehari-hari, serta memperburuk hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki kecemasan kesehatan juga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami peningkatan stres, kecemasan, bahkan depresi (Landi et al., 2020)





Permasalahan kecemasan kesehatan paling sering dialami oleh individu yang berada pada rentang usia dewasa awal hingga pertengahan masa dewasa, yang mana kondisi kecemasan kesehatan ini dapat lebih memburuk seiring bertambahnya usia (Cirino, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulina (2016) menunjukkan bahwa usia dewasa awal merupakan rentang usia yang lebih sering mengalami kekhawatiran dan cemas terhadap kondisi kesehatannya. Salah satu yang menjadi pemicu seseorang mengalami kecemasan kesehatan adalah terpapar oleh informasi yang tersedia di media secara berlebihan.

Asmundson dan Fergus (2019) menyebutkan perilaku mencari informasi kesehatan melalui media dapat membantu individu dalam mengurangi kecemasan dalam waktu sementara. Namun, terpaparnya informasi melalui media juga dapat mempertahankan bahkan memperburuk kondisi kecemasan kesehatan dalam jangka waktu yang panjang. Penjelasan Asmundson dan Fergus diperkuat oleh hasil penelitian Fergus dan Dolan (2014) yang menemukan bahwa 30% individu mengalami peningkatan kecemasan kesehatan setelah mencari informasi terkait kesehatan di internet. Prasanti (2018) menjelaskan bahwa sebagian besar masyarakat pada masa kini menggunakan media daring sebagai sumber dalam pencarian informasi kesehatan, sedangkan televisi dan media massa lainnya menjadi sumber pendukung dalam mengetahui atau mengakses informasi kesehatan. Data yang didapatkan Komisi Penyiaran Indonesia (2020) menunjukkan bahwa seiring maraknya pandemi COVID-19 menjadikan adanya peningkatan akses pengguna internet hingga 6 jam 43 menit per hari. Salah satu pilihan utama yang diakses oleh kebanyakan masyarakat Indonesia adalah berita online yang berkaitan dengan informasi kesehatan (Nirbitha, 2020). Efendi (2020) menyebutkan saat pandemi COVID-19, informasi yang berkaitan dengan kesehatan menjadi salah satu topik yang paling banyak dicari oleh masyarakat Indonesia dan 85% pengguna media melihat berita dan informasi mengenai kesehatan lebih dari sekali dalam sehari. Fenomena keterpaparan media yang berkaitan dengan informasi kesehatan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siswanta (2015) bahwa pengunjung media online yang memuat informasi kesehatan secara kuantitatif telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Gao dkk., (2020) juga menjelaskan bahwa informasi yang tersedia di media dapat menyebabkan adanya disinformasi yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan munculnya permasalahan kesehatan mental. Artinya, banyaknya informasi yang diperoleh dari media online, secara tidak langsung akan berdampak pada kondisi psikologis, dalam hal ini adalah kecemasan kesehatan.

Ciniro (2018) menjelaskan kondisi kecemasan kesehatan akan sangat berbahaya jika terus dipertahankan dalam diri individu, karena kecemasan kesehatan dapat mengurangi kemampuan individu dalam kemampuan bekerja secara profesional, mengganggu produktivitas sehari-hari, serta memperburuk hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki kecemasan kesehatan juga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami peningkatan stres, kecemasan, bahkan depresi (Landi dkk., 2020). Penjelasan sebelumnya menjadi alasan mengapa penelitian ini penting untuk dilakukan, dengan harapan penelitian ini dapat menjadi gambaran bahwa kecemasan kesehatan merupakan fenomena yang kerap terjadi dan memiliki banyak dampak negatif. Selain itu, sejauh kajian literatur yang telah peneliti lakukan, peneliti belum menemukan penelitian serupa yang menghubungkan kedua variabel pada dewasa awal khususnya di Indonesia. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media.

## Metode

Penelitian mengenai kecemasan kesehatan dan keterpaparan media daring menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berdomisili di provinsi Aceh yang berusia 18-40 tahun. Dewasa awal yang berusia 18-34 tahun di provinsi Aceh berjumlah 1.898.376 jiwa (Badan



Pusat Statistik Kota Banda Aceh, 2020). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 20-34 tahun. Hal ini dikarenakan usia 20-34 tahun merupakan pengguna media daring terbanyak dan masih termasuk kedalam kategori rentang usia dewasa awal (Hurlock, 1996). Untuk menentukan jumlah sampel penelitian, peneliti menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% dan signifikansi 95%. Terdapat 349 subjek ( $P=93$   $L=285$ ) yang menjadi sampel dalam penelitian ini, dengan karakteristik memiliki/aktif mengakses berbagai media online, dan berdomisili di provinsi Aceh. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *incidental sampling* yang dilakukan dengan cara menyebarkan *G-form (Google Form)* untuk memperoleh data penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu *The Short Health Anxiety Inventory (SHAI)* yang dikembangkan oleh Salkovskis et al. (2002), yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan kesehatan pada individu yang berbentuk *self report* yang terdiri dari 18 item. Skala ini merupakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, 0 (tidak mengalami gejala), 1 (gejala ringan), 2 (gejala sedang), dan 3 (gejala parah). Skoring dilakukan dengan memberi skor pada skala 0-3 (yaitu a=0, b=1, c=2, d=3). Jika pada satu item subjek memilih lebih dari satu jawaban maka skor tertinggi yang diambil. Selanjutnya, skor dijumlahkan. Semakin tinggi total skor maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan kesehatan, begitupun sebaliknya. Adapun nilai reliabilitas SHAI adalah 0,92.

Selanjutnya, untuk keterpaparan media peneliti menggunakan kuesioner keterpaparan media yang disusun oleh peneliti berdasarkan konsep keterpaparan media yang digunakan oleh Annenberg Media Exposure Group (2008) yaitu mencakup frekuensi (menggambarkan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media), jenis media (sumber dalam mengakses informasi atau konten tertentu), dan konten media (mencakup konten spesifik tertentu). Skala terdiri dari 4 item dan merupakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban 1 (Hampir Tidak Pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (selalu). Skoring dilakukan dengan memberi skor pada setiap item sesuai dengan pilihan jawaban yaitu skala 1-5. Selanjutnya, skor dijumlahkan. Adapun kategorisasi kuesioner keterpaparan media dalam penelitian yaitu  $X < 9,4$  (rendah),  $9,4 \leq X < 14,6$  (sedang), dan  $14,6 \leq X$  (tinggi). Validitas Kuesioner Keterpaparan media merupakan validitas isi (*content validity*). Dalam pengujiannya, validitas ini menguji isi tes dengan analisis rasional yang dilakukan oleh orang yang berkompeten atau *expert judgment*. Adapun nilai reliabilitas Kuesioner Keterpaparan Media adalah 0,72.

Adapun prosedur penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan luaskan *google form* kepada setiap orang yang dikenal oleh peneliti, dan menyebarkan melalui beberapa media sosial seperti whatsapp, line, instagram, dan lainnya.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan beberapa uji, yang pertama adalah uji asumsi, uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* ( $p>0,05$ ), diperoleh nilai signifikansi 0,002 untuk Kuesioner Keterpaparan Media dan 0,003 untuk *The Short Health Anxiety Inventory (SHAI)*. Oleh karena nilai signifikansi tidak memenuhi uji asumsi, maka uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji koefisien korelasi *spearman's rho* yang didapat  $r_s = 0,211$  atau 21% dengan  $P\text{-value} = 0,000$ . Selanjutnya, Uji linieritas dilakukan menggunakan *ANOVA test for linearity* yang menunjukkan Kuesioner Keterpaparan Media dengan *The Short Health Anxiety Inventory (SHAI)* memiliki nilai signifikansi  $p=0,037$  ( $p<0,05$ ).

## Hasil

Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa terdapat 378 orang yang menjadi subjek penelitian. Jumlah subjek melewati dari batas minimum yang ditetapkan berdasarkan tabel *Isaac Michael* yaitu 349. Seluruh subjek penelitian telah mewakili seluruh kecamatan/kota di provinsi Aceh yaitu sebanyak 23 kecamatan/kota. Mayoritas subjek penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah persentase sebesar 75,4% dan laki-laki sejumlah



24,6%. Selanjutnya sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia 20-24 tahun sebanyak 89,4%, kemudian dilanjutkan dengan usia 25-29 tahun sebanyak 6,4%, dan paling sedikit oleh subjek yang berusia 30-34 tahun sebanyak 4,2%. Mayoritas subjek penelitian berstatus sudah menikah dengan persentase sebanyak 91,8% dan yang belum menikah sebanyak 8,2%. Selain itu, pendidikan terakhir yang ditempuh oleh subjek penelitian yang paling rendah adalah SMA dan yang paling tinggi adalah Strata 2 dan profesi Ners.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif untuk kecemasan kesehatan, hasil skoring dari alat ukur kecemasan kesehatan yaitu *The Short Health Anxiety Inventory* bahwa dari nilai maksimal total skor yaitu 54 dan nilai minimum total skor 0. 237 subjek atau setara dengan 82,6% subjek dari 378 subjek penelitian ini memiliki total skor kecemasan kesehatan pada rentang 0-18, sedangkan 141 subjek lainnya atau setara dengan 17,4% dari total subjek penelitian memiliki skor kecemasan kesehatan pada rentang 19-45. Selanjutnya, mayoritas subjek penelitian mengalami keterpaparan media dalam kategori sedang sejumlah 206 subjek dengan persentase 54,5%, kemudian dilanjutkan dengan kategori tinggi sejumlah 95 subjek dengan persentase 25,1%, dan terakhir kategori rendah sejumlah 77 subjek dengan persentase 20,4%.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap kedua variabel menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi secara normal. Hal tersebut dalam dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 1.**  
**Hasil Uji Normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test***

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Keterpaparan Media	0,002	Data Tidak Normal
Kecemasan Kesehatan	0,003	Data Tidak Normal

Uji linearitas yang dilakukan menggunakan ANOVA *test for linearity* menunjukkan bahwa Skala Keterpaparan Media dengan *The Short Health Anxiety Inventory* (SHAI) memiliki nilai signifikansi  $p=0,037$  ( $p<0,05$ ). Nilai signifikansi  $p<0,05$  menunjukkan terdapat hubungan yang linier antara variabel Keterpaparan Media dan Kecemasan Kesehatan.

Adapun hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media dapat dilihat pada tabel 2. Dari hasil uji koefisien korelasi *spearman's rho* didapat  $r_s = 0,211$  atau 21% dengan  $P\text{-value} = 0,000$  lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , maka hipotesis diterima. Artinya, terdapat hubungan yang positif antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media. Semakin tinggi kecemasan kesehatan, maka semakin tinggi pula keterpaparan media.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Korelasi antara Kecemasan Kesehatan dengan Keterpaparan Media**

		Health Anxiety	Keterpaparan Media
Spearman's rho	Health Anxiety	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.211**
	Keterpaparan Media	N	378
		Correlation Coefficient	.211**
	Keterpaparan Media	Sig. (2-tailed)	.000
		N	378

## Diskusi



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterpaparan media dengan dengan kecemasan kesehatan pada dewasa awal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keterpaparan media dengan dengan kecemasan kesehatan, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecemasan kesehatan, maka semakin tinggi pula keterpaparan media pada dewasa awal. Demikian demikian, dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini **diterima**.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Baumgartner dan Hartmann (2011) bahwa individu yang menunjukkan kecenderungan kecemasan kesehatan akan memanfaatkan media online sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan informasi tentang kesehatan mereka. Hal ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Singh, Fox, dan Brown (2016) bahwa individu dengan kecemasan kesehatan tidak percaya terhadap informasi yang diberikan oleh dokter. Sehingga, individu menggunakan media internet/online sebagai kebutuhan untuk membenarkan kekhawatirannya terhadap gejala somatis yang dialami sebagai pertanda bahwa individu mengalami penyakit yang serius. Artinya, semakin tinggi kecemasan kesehatan seseorang maka semakin tinggi pula keterpaparan media online untuk mengakses informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Hal ini juga sejalan dengan penjelasan dari pendekatan model perilaku kognitif bahwa keyakinan yang salah terhadap gejala somatis yang dialami individu dipertahankan oleh strategi yang digunakan individu untuk mengatasi kecemasan kesehatan yaitu pencarian kepastian dengan melakukan pemeriksaan ke dokter dan pencarian informasi mandiri melalui media (Ciniro, 2018).

Meskipun terdapat hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media pada dewasa awal, namun hubungan yang didapatkan adalah rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,290. Menurut Sugiyono (2019) interpretasi koefisien korelasi yang dimulai dari 0,20 sampai 0,39 memiliki makna bahwa tingkat hubungan yang terjadi antara dua variabel rendah. Rendahnya hubungan antara kedua variabel pada subjek penelitian dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan kesehatan. Warwick dan Salkovskis (1990) juga menjelaskan terdapat tiga sistem dari pembentukan kecemasan kesehatan yaitu kognisi, mencakup penilaian isyarat yang berpotensi mengancam, seperti sensasi tubuh dan pikiran mengganggu dan menimbulkan kemungkinan yang berbahaya bagi kesehatan, kemudian, perilaku yang mencakup upaya yang dilakukan individu untuk mencegah gejala somatik atau sensasi tubuh yang mengakibatkan munculnya kecemasan. Hal ini dapat mengakibatkan berbagai perilaku menghindar yang mungkin tidak langsung dikenali, misalnya dengan mengunjungi rumah sakit untuk jaminan, dan pembatasan usaha fisik. dan yang terakhir adalah fisiologis yang diketahui berpotensi menimbulkan efek kognitif dan sebaliknya. Respon fisiologis dapat memicu pikiran terkait penyakit (misalnya, jantung berdebar-debar yang mengarah ke pikiran negatif terhadap kesehatan jantung).

Rendahnya nilai korelasi antara kedua variabel juga dapat disebabkan oleh sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia 20-24 tahun sebanyak 89,4%. Menurut Cirino (2018) permasalahan kecemasan kesehatan paling sering dialami oleh individu yang berada pada rentang usia dewasa awal atau pertengahan masa dewasa dan akan memburuk seiring bertambahnya usia. Artinya, kondisi kecemasan kesehatan akan lebih rentan dialami oleh orang-orang yang lebih tua. Hal ini juga sejalan dengan hasil skoring dari alat ukur kecemasan kesehatan yaitu *The Short Health Anxiety Inventory* bahwa dari nilai maksimal total skor yaitu 54 dan nilai minimum total skor 0. 237 atau setara dengan 82,6% orang dari 378 subjek penelitian ini memiliki total skor kecemasan kesehatan pada rentang 0-18, sedangkan 141 orang lainnya atau setara dengan 17,4% dari total subjek penelitian memiliki skor kecemasan kesehatan pada rentang 19-45. Artinya, mayoritas subjek penelitian memiliki total skor yang sedikit/ringan. Menurut Asmundson, Abramowitz, Richter, dan Whedon (2010) bahwa ringan





yang berarti ekspresi ringan dari kecemasan kesehatan merupakan respon adaptif yang dapat memotivasi seseorang untuk mencari perawatan klinis dari gejala somatis yang dirasakan jika itu diperlukan.

Selain itu, Kalter (2021) mengatakan bahwa masa pandemi COVID-19 telah menyebabkan peningkatan kecemasan dan depresi. Namun, fenomena ini akan menjadi sebuah hal yang biasa saja seiring penurunan kasus COVID-19. Pendapat Kalter (2021) menguatkan hasil penelitian ini yang dilakukan pada bulan september 2021 dimana kasus COVID-19 mengalami penurunan yang pesat dari bulan-bulan sebelumnya. Sehingga, hasil skoring alat ukur *The Short Health Anxiety Inventory* menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki total skor yang rendah.

Berdasarkan hasil pengelompokan kategorisasi, secara umum menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami keterpaparan media terhadap informasi yang berkaitan dengan kesehatan berada pada tingkatan sedang hingga tinggi yaitu sejumlah 206 subjek dengan persentase 54,5% masuk ke dalam kategori sedang dan 95 subjek dengan persentase 25,1% masuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini juga sejalan dengan data yang didapatkan Komisi Penyiaran Indonesia (2020) menunjukkan bahwa seiring maraknya pandemi COVID-19 menjadikan adanya peningkatan akses pengguna internet hingga 6 jam 43 menit per hari. Efendi (2020) menyebutkan saat pandemi COVID-19, informasi yang berkaitan dengan kesehatan menjadi salah satu topik yang paling banyak dicari oleh masyarakat Indonesia dan 85% pengguna media melihat berita dan informasi mengenai kesehatan lebih dari sekali dalam sehari.

Sebanyak 151 orang dari 378 subjek penelitian kadang-kadang membaca berita kesehatan melalui website, 148 orang dari 378 subjek penelitian hampir tidak pernah mendengar informasi kesehatan melalui radio daring, 125 orang dari 378 subjek penelitian jarang melihat informasi kesehatan dari televisi daring, 147 orang dari 378 subjek penelitian kadang-kadang membaca/menonton/mengikuti informasi kesehatan di sosial media, dan 189 orang dari 378 subjek penelitian hampir tidak pernah membaca informasi kesehatan di koran/majalah daring. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kebanyakan media online yang paling sering diakses oleh subjek penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan adalah website (situs web, blog, dan lain-lain) dan dari sosial media. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasanti (2017) bahwa jenis media informasi kesehatan yang digunakan oleh masyarakat di masa kini adalah media online yaitu media sosial maupun situs portal yang kredibel tentang informasi kesehatan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara keterpaparan media dengan kecemasan kesehatan pada dewasa awal di Aceh. Hubungan tersebut memiliki makna semakin tinggi kecemasan kesehatan maka semakin tinggi keterpaparan media yang dialami seseorang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari nilai maksimal total skor dalam pengukuran kecemasan yaitu 54,237 atau setara dengan 82,6% orang dari 378 dewasa awal yang mengikuti penelitian nilai memiliki total skor kecemasan kesehatan pada rentang 0-18. Artinya, skor kecemasan kesehatan yang didapat oleh sebagian besar dewasa awal tergolong ringan yang berarti ekspresi ringan dari kecemasan kesehatan merupakan respon adaptif yang dapat memotivasi seseorang untuk mencari perawatan klinis jika diperlukan. Selain itu, 79,6% dewasa awal di Aceh mengalami paparan terhadap media online dalam mengakses informasi kesehatan berada pada kategori sedang hingga tinggi yang berarti dewasa awal di Aceh mengakses informasi kesehatan di media online dalam tataran kadang-kadang hingga sering.

## Daftar Pustaka





- Annenberg Media Exposure Research Group. (2008). Linking Measures of Media Exposure to Sexual Cognitions and Behaviors: A Review. *Communication Methods and Measures*. 2(1). 23-42. DOI: 10.1080/19312450802063180
- Asmundson, G. J. G., & Fergus, T. A. (2019). The Concept of Health Anxiety. In *The Clinician's Guide to Treating Health Anxiety*. 1-8. DOI: 10.1016/b978-0-12-811806-1.00001-9
- Asmundson, G. J. G., Abramowitz, J. S., Richter, A.A., & Whedon, M (2010). Health Anxiety: Current Perspective and Future Directions. *Curr Psychiatry Rep*. 12(4):306-12. DOI: 10.1007/s11920-010-0123-9
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (ed.2)*. Yogyakarta. In Pustaka Pelajar.
- Baumgartner, S. E., & Hartmann, T. (2011). The role of health anxiety in online health information search. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 14(10):613-8. DOI: 10.1089/cyber.2010.0425
- Cirino, E. (2020, Oktober 20). Health Anxiety (Hypochondria). Healthline.com. <https://www.healthline.com/health/health-anxiety#diagnosis>
- Efendi, D. A. (2020, Juni 11). Riset ungkap konten paling dicari selama pandemi COVID-19, ini daftarnya. Suara.com. <https://www.google.co.id/amp/s/amp.suara.com/lifestyle/2020/06/11/102153/riset-ungkap-konten-paling-dicari-selama-pandemi-covid-19-ini-daftarnya>
- Fergus, T. A., & Dolan, S. L. (2014). Problematic internet use and internet searches for medical information: The role of health anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 17(12):761-5. DOI: 10.1089/cyber.2014.0169
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*. 15(4). DOI: 10.1371/journal.pone.0231924
- Goodman, K. (2020, Juni 22). Health Anxiety: What It Is and How to Beat It. Adaa.org. [Health Anxiety: What It is and How to Beat It | Anxiety and Depression Association of America, ADAA](https://www.adaa.org/health-anxiety-what-it-is-and-how-to-beat-it)
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga
- Jarnawi, J. (2020). MENGELOLA CEMAS DI TENGAH PANDEMIK CORONA. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*. 3(1). 60-73. DOI: 10.22373/taujih.v3i1.7216
- Kalter, L. (2021, Juli 14). Health Anxiety Common as COVID Restrictions Loosen. Webmd.com. <https://www.webmd.com/lung/news/20210714/health-anxiety--common-covid-restrictions-loosen>
- Komisi Penyiaran Indonesia. (2020, Juli 26). *Realitas media di tengah pandemi COVID-19*. Kpi.go.id. <http://www.kpi.go.id/index.php/id/umum/38-dalam-negeri/35850-realitas-media-di-tengah-pandemi-covid-19?detail3=13713>
- Landi, G., Pakenham, K. I., Bocolini, G., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). Health Anxiety and Mental Health Outcome During COVID-19 Lockdown in Italy: The Mediating and Moderating Roles of Psychological Flexibility. *Frontiers in Psychology*. 1-14. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.02195
- Maulina, V. V. R. (2016). Health Anxiety in Young Indonesian Adults: A Preliminary Study. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*. 2(1). 25-32/ DOI: 10.22492/ijpbs.2.1.02
- Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*. 66(5). 504-511 DOI: 10.1177/0020764020927051
- Prasanti, D. (2018). Potret Media Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat Urban di Era Digital. *JURNAL IPTEKKOM: Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Informasi*. 19(2). 149-



162. ISSN: 2527-4902.

- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M. C., & Clark, D. M. (2002). The health anxiety inventory: Development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological Medicine*, 32(5), 843-53 DOI: 10.1017/S0033291702005822
- Singh, K., Fox, J. R. E., & Brown, R. J. (2016). Health Anxiety and Internet Use: A thematic analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychological Research and Cyberspace*, 10(02). DOI: 10.5817/CP2016-2-4
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Warwick, H. M. C., & Salkovskis, P. M. (1990). Hypochondriasis. *Behaviour Research and Therapy*, 28(02), 105-117. DOI: 10.1016/0005-7967(90)90023-C



## **Cyberloafing Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Kontrol Diri**

**Diar Kawuryan Megananda\***, Wisnu Sri Hertinjung  
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
\*diarkawuryan2@gmail.com

### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 membawa berbagai perubahan dalam kehidupan, termasuk dengan diberlakukannya pembelajaran daring yang selama proses berlangsungnya memungkinkan terjadinya akses internet untuk hal-hal lain di luar pembelajaran yang disebut dengan *cyberloafing*. Tujuan penelitian ini guna menguji hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memperoleh subjek penelitian dengan kriteria subjek yaitu mahasiswa aktif S1 Universitas X yang sedang menjalani pembelajaran daring, dengan jumlah 352 responden. Analisis data menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program *SPSS for windows*. Hasil yang didapat yaitu  $r = -0,609$  dan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Dari hasil kategorisasi, variabel *cyberloafing* ada pada kategori rendah dan kontrol diri ada pada kategori tinggi. Penelitian ini mengandung implikasi agar kedepannya mahasiswa dapat mempertahankan dan mengembangkan sikap bijaknya dalam mengakses internet sehingga tidak ada kesempatan untuk melakukan penyalahgunaan internet untuk hal yang tidak bermanfaat selama proses belajar mengajar berlangsung.

**Kata Kunci:** *Academic Cyberloafing*, Kontrol Diri, Pembelajaran Daring

### **Pendahuluan**

Pandemi Covid-19 telah terjadi selama lebih dari setahun, situasi pandemi ini sudah melanda 215 negara di dunia termasuk Indonesia (Muliadi dkk., 2021). Pandemi Covid-19 telah memberikan sebuah perubahan baru dalam kehidupan, termasuk pada sektor pendidikan (Wekke & Saleh, 2020). Tanggal 17 Maret 2020 lalu, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran No. 36962/MPK.A/HK/2020 (2020) tentang pembelajaran menggunakan sistem daring sebagai upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19 tertulis bahwa baik siswa maupun mahasiswa perlu melakukan pembelajaran secara daring dari rumah, kemudian tenaga pendidik juga diharapkan dapat melakukan perkuliahan atau proses belajar mengajar dari rumah. Pembelajaran daring yakni sebuah proses belajar mengajar yang menggunakan akses jaringan internet, hal ini dilakukan agar interaksi antara dosen dengan mahasiswa mampu berjalan sebagaimana mestinya (Kuntarto, 2017). Pembelajaran daring ini menjadi dampak positif dari kemajuan perkembangan teknologi pada sektor pendidikan sehingga seorang pembelajar atau mahasiswa dapat mengikuti pembelajaran kapan saja tanpa terbatas jarak, ruang, dan waktu.

Pada saat ini, penggunaan internet juga telah menjadi hal yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh APJII (2018), pengguna internet di Indonesia sebesar 89,7% adalah mahasiswa. Menurut Kandell (1998) mengatakan bahwa mahasiswa ada pada fase *emerging adulthood* sehingga lebih mudah mengalami ketergantungan internet dibandingkan kelompok masyarakat lain. *Emerging adulthood* merupakan sebuah masa peralihan usia remaja akhir menuju usia dewasa muda yang sedang menghadapi fase dinamika psikologis. Pada masa pembelajaran daring ini, intensitas penggunaan internet lebih sering sehingga hal ini memungkinkan mahasiswa juga mengakses



internet untuk sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan tugasnya semasa pembelajaran daring atau yang sering disebut *cyberloafing* (Lutfiyah, 2018). Dalam hal ini, peneliti juga khawatir jika penggunaan internet dalam proses pembelajaran daring akan memicu peningkatan *cyberloafing*.

Selama ini *cyberloafing* seringkali dikaitkan dengan perilaku menyimpang dalam dunia kerja, namun Widiastuti dan Margaretha (2016) menyatakan bahwa *cyberloafing* memang tidak hanya terjadi pada karyawan di tempat kerja namun juga merambah pada kegiatan belajar mahasiswa. Internet sering digunakan oleh mahasiswa karena menjadi fasilitas penting untuk mengakses berbagai sumber pengetahuan, terlebih pada masa pembelajaran daring selama pandemi. Namun, para mahasiswa juga melakukan penyimpangan yaitu mengakses internet yang tidak berkaitan dengan materi selama jam perkuliahan seperti mengakses media sosial *facebook*, *twitter*, membuka *website*, dan *game online* yang mengakibatkan menjadi tidak fokus selama jam perkuliahan. Hasil survei penelitian dari Varol dan Yildirim (2019) yang dilakukan sebelum masa pembelajaran daring atau ketika pembelajaran luring pada 184 mahasiswa Universitas Negeri di Turki menunjukkan bahwa lebih dari 45% mahasiswa melakukan *cyberloafing* seperti mengunjungi ruang obrolan, mengunjungi media sosial, mengunduh dokumen, membaca berita *online*, memeriksa *email*, berbelanja *online*, mengunjungi situs olahraga, dan seterusnya yang tidak ada hubungannya dengan perkuliahan. Kemudian, hasil penelitian dari Putri dan Sokang (2017) yang juga dilakukan sebelum masa pembelajaran daring menyatakan bahwa mahasiswa banyak mengalihkan perhatian dosen dengan bermain *gadget* seperti *handphone*, laptop, dan sebagainya selama pembelajaran di kelas. Hal ini dibuktikan dari hasil penyebaran kuesioner pada 21 mahasiswa yang menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut sering menggunakan *gadget*-nya selama di kelas. Aktivitas yang sering kali dilakukan yaitu membuka media sosial seperti aplikasi *chatting*, *instagram*, *facebook*, *browsing*, menonton video, bahkan belanja *online* atau membaca berita.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, *cyberloafing* ini dilakukan ketika pembelajaran secara luring di kampus, hal ini sangat berbeda dengan situasi pandemi saat ini dimana mayoritas pembelajaran dilakukan secara daring. Jika *cyberloafing* ini sudah muncul ketika pembelajaran dilakukan secara luring oleh mahasiswa, maka dapat diasumsikan bahwa intensitas *cyberloafing* mahasiswa ini akan semakin meningkat ketika pembelajaran dilakukan secara daring. Hal ini dikarenakan, akses internet menjadi syarat utama berlangsungnya pembelajaran.

Fenomena *cyberloafing* pada pembelajaran daring ini juga terjadi di Universitas X, menurut hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Mei 2021 kepada 35 orang mahasiswa di Universitas X, didapatkan hasil bahwa selama perkuliahan berlangsung 100% mahasiswa pernah melakukan *chatting* di media sosial dan melakukan pembahasan yang tidak berkaitan dengan materi perkuliahan, pernah mengunggah status yang tidak ada kaitannya dengan materi perkuliahan, dan pernah mengomentari unggahan teman di media sosial. Kemudian selama jam perkuliahan berlangsung, sejumlah 68,6% mahasiswa pernah melakukan *stalking* akun *instagram* idola, 54,3% mahasiswa pernah membaca komik *online* atau *webtoon*, 71,4% mahasiswa pernah bermain *game online*, 88,6% pernah *streaming video* di aplikasi *youtube/tiktok* untuk mengalihkan kebosanan, 65,7% mahasiswa pernah *streaming film* saat malas mendengarkan presentasi kelompok, 48,6% mahasiswa pernah membuat dan mengunggah video di *tiktok*, dan 91,4% mahasiswa mengunjungi situs belanja *online*.

Istilah *cyberloafing* pertama kali dicetuskan oleh Vivien KG Lim, menurut Lim (2002) *cyberloafing* adalah sebuah aktivitas penyalahgunaan internet pada saat jam kerja yang sengaja dilakukan oleh karyawan dengan tujuan penggunaannya untuk keperluan pribadi yang juga tidak berkaitan dengan pekerjaan, kepentingan pribadi itu dapat berupa menerima atau mengirim *email* pribadi. *Cyberloafing* menurut Blanchard dan Henle (2008) adalah tindakan mengakses teknologi *mobile* dan internet yang digunakan ketika jam kerja untuk keperluan



pribadi. *Cyberloafing* sebenarnya dianggap tidak begitu bermasalah jika durasinya terbatas, akan menjadi masalah jika perilaku tersebut memakan waktu yang lama sehingga bisa menurunkan produktivitas (Blanchard & Henle, 2008). *Cyberloafing* menurut Akbulut dkk. (2017) adalah salah satu penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang disengaja dan berlebihan selama jam kerja yang telah menjadi salah satu trend yang bermasalah di lingkungan yang kaya teknologi kontemporer, selain itu *trend* ini juga terjadi dalam pengaturan berbasis pekerjaan dan pendidikan kontemporer. Kemudian, *cyberloafing* pada dunia pendidikan merupakan penyalahgunaan internet ketika pembelajaran yang dilakukan untuk tujuan-tujuan non-akademik (Akbulut, Dursun, Donmez, & Sahin, 2016). Berdasarkan ketiga pengertian dari para ahli tersebut, jika fenomena *cyberloafing* ini dikaitkan pada lingkungan pendidikan maka bisa disimpulkan bahwa *cyberloafing* adalah aktivitas penyalahgunaan internet yang sengaja dilakukan oleh individu ketika proses pembelajaran berlangsung, aktivitas ini dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Aspek-aspek *cyberloafing* menurut Akbulut dkk. (2016) terdiri dari lima macam yaitu *shopping, real-time updating, sharing, accessing online content, gaming/gambling*. Kemudian, faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya perilaku *cyberloafing* menurut Ozler dan Polat (2012) ada tiga macam diantaranya ada faktor individual, organisasi, dan situasional. Pada penelitian ini, penelitian menggunakan faktor individual yang mencakup sifat pribadi seseorang, yaitu kontrol diri.

Hasil penelitian dari Suranta dan Hurriyati (2019) terhadap pegawai rumah sakit di Palembang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing* pada pegawai administrasi rumah sakit di Palembang. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian Sari dan Ratnaningsih (2018) terhadap pegawai dinas X Provinsi Jawa Tengah mengungkapkan bahwa terdapat signifikansi hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing*, sehingga semakin rendah kontrol diri individu akan membuat semakin tingginya intensi *cyberloafing*, begitupun jika sebaliknya. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian Juwita (2017), terhadap karyawan PT. Cogindo Daya dan Unit Pangkalan Susu mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* sehingga ketika dikaitkan dengan situasi pembelajaran daring, hal ini memungkinkan juga jika kontrol diri mempunyai pengaruh yang baik untuk mengurangi *cyberloafing* mahasiswa. Hal ini dikarenakan, kontrol diri mempunyai beberapa aspek dan faktor yang dapat menekan intensitas *cyberloafing*, yaitu apabila kontrol diri yang dimiliki individu tergolong tinggi. Wilkowski dan Robinson (2008) juga menyebutkan apabila kontrol diri yang tinggi dimiliki oleh mahasiswa maka ia akan lebih mampu mengontrol keadaan ketika pembelajaran daring, menahan godaan dari penggunaan internet pribadi, dan dapat mengalihkan perhatian dari perilaku merugikan seperti *cyberloafing*.

Pengertian kontrol diri adalah salah satu variabel psikologis sederhana mengenai kapasitas diri individu dalam melakukan modifikasi terhadap perilakunya, kapasitas dalam melakukan pengelolaan informasi yang didapatkan baik yang dikehendaki ataupun tidak dikehendaki, serta kapasitas individu dalam menentukan suatu tindakan berdasarkan suatu hal yang dipercayai (Averill, 1973). Ghufro dan Suminta (2014) mengatakan bahwa kontrol diri adalah sebuah kemampuan individu dalam mengontrol diri untuk membentuk, membimbing, mengatur, serta mengarahkan berbagai bentuk perilaku sehingga menimbulkan pengaruh yang lebih positif. Dapat dikatakan bahwa seseorang memiliki kepribadian yang baik yaitu apabila dapat mengontrol dan mengatur dirinya sendiri. Skinner (dalam Alwisol, 2018), kontrol diri adalah mengendalikan diri dari variabel eksternal yang menentukan perilaku. Ia mengatakan bahwa individu dalam bertindak laku itu didasarkan pada dua variabel yaitu eksternal dan





internal. Sekuat apapun pengaruh eksternal yang ada untuk memengaruhi individu, namun masih bisa diatasi dengan adanya kontrol diri yang ada dalam diri individu sehingga seorang individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu guna mengendalikan diri, mengatur tingkah laku, membimbing tingkah laku, menekan tingkah laku impulsif, serta mengarahkan berbagai bentuk perilaku sehingga menimbulkan pengaruh yang lebih positif bagi individu.

Kontrol diri memiliki beberapa aspek menurut Averill (1973) meliputi tiga aspek yakni kontrol kognitif, kontrol perilaku, serta mengontrol keputusan. Kemudian, beberapa faktor yang memengaruhi kontrol diri menurut pendapat Ghufron dan Suminta (2014) terdapat dua macam diantaranya faktor internal serta faktor eksternal.

Dari pemaparan di atas, adanya kontrol diri pada diri individu dapat memengaruhi *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu sehingga akan terbentuk kemampuan individu dalam mengatur tindakan yang seharusnya dilakukan atau tidak berdasarkan sesuatu yang diyakini olehnya. Mahasiswa ketika mempunyai kontrol diri yang baik selama pembelajaran daring maka akan mampu mengontrol dirinya ketika mengakses internet selama pembelajaran berlangsung sehingga dapat mengatasi *cyberloafing* yang akan terjadi pada dirinya sendiri. Dengan demikian, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka akan semakin rendah *cyberloafing* yang akan dilakukan selama pembelajaran daring, sedangkan semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi *cyberloafing* yang akan dilakukan selama pembelajaran daring.

Berdasarkan ulasan teori dan hasil penelitian di atas, maka peneliti tertarik untuk membahas tentang apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran yang dilakukan dengan sistem daring pada masa pandemi Covid-19?. Tujuan dari penelitian ini guna menguji hubungan antara kontrol diri dan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran yang dilakukan dengan sistem daring pada masa pandemi Covid-19. Adapun manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua macam yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis, dimana manfaat teoritisnya yaitu: 1). Menambah wawasan pembaca tentang pentingnya kontrol diri terhadap *cyberloafing* mahasiswa ketika melakukan pembelajaran dengan sistem daring di masa pandemi Covid-19, 2). Menambah ranah keilmuan dan sumber pengkajian untuk penelitian selanjutnya. Kemudian untuk manfaat praktisnya yaitu: 1). Meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kontrol diri untuk menurunkan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring agar mahasiswa dapat berkonsentrasi ketika proses perkuliahan berlangsung sehingga mahasiswa mampu menyerap materi yang disampaikan dosen secara maksimal, 2). Menjadi bahan referensi tambahan bagi peneliti yang hendak meneliti tema serupa. Peneliti memberikan sebuah hipotesis dalam penelitian ini yang dimana adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka akan semakin rendah juga *cyberloafing* yang dilakukan, namun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi juga *cyberloafing* yang dilakukan.

## Metode

Desain dari penelitian ini adalah penelitian korelasi yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai macam data yang digunakan untuk memperoleh signifikansi perbedaan atau hubungan antara variabel yang diteliti adalah pengertian dari metode penelitian kuantitatif korelasional (Azwar, 2019). Penelitian korelasional ini dipilih oleh peneliti karena tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel kontrol diri dan *cyberloafing*. Variabel dalam penelitian ini diantaranya variabel bebas (X) yakni kontrol diri dan variabel terikat (Y) yakni *cyberloafing*.



Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif S-1 Universitas X yang berjumlah 30.475 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah sebuah teknik pengambilan sebuah sampel yang diambil dengan dasar pertimbangan tertentu seperti karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti (Sugiono, 2009). Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif S-1 Universitas X yang sedang menjalankan pembelajaran daring. Mahasiswa aktif yaitu mahasiswa yang masih aktif berkuliah dari awal semester hingga akhir semester dan belum dinyatakan lulus. Peneliti mengambil sampel penelitian sejumlah 352 orang, pengambilan sampel ini ditentukan berdasarkan tabel penentuan sampel Isaac dan Michael.

Penelitian ini menggunakan skala *cyberloafing* dan skala kontrol diri. Skala *cyberloafing* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dituliskan oleh Akbulut dkk. (2016) yaitu *shopping, sharing, real-time updating, accessing online content, gaming/gambling*. Aitem yang terdapat pada skala ini yaitu 22 aitem. Skala kontrol diri digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri. Skala kontrol diri disini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dituliskan oleh Averill (1973) bahwa terdapat tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Item yang terdapat pada skala ini yaitu 26 aitem.

Penelitian ini menggunakan pengujian validitas isi. Validitas isi adalah sejauh mana seperangkat aitem dalam skala psikologi mengukur sesuatu yang hendak diukur (Saifuddin, 2020). Pendapat ahli (*expert judgment*) dalam hal ini para dosen, digunakan untuk pengujian validitas isi pada penelitian ini. Analisis hasil *expert judgement* dengan koefisien validitas isi Aiken's V yang dilakukan dengan *Microsoft Excel*. Pada skala *cyberloafing* ada 22 aitem yang memiliki hasil validitas yakni antara nilai 0,80 sampai 0,90 dan skala kontrol diri ada 27 aitem yang memiliki hasil validitas yakni antara 0,75 sampai 0,90.

Hasil validitas dari rumus Aiken's V adalah skala *cyberloafing* memiliki aitem yang secara keseluruhan valid sehingga jumlah aitem pada skala tersebut tetap berjumlah 22 aitem. Sedangkan, skala kontrol diri memiliki satu aitem yang gugur sehingga jumlah aitem pada skala tersebut berkurang satu dan menjadi berjumlah 26 aitem. Reliabilitas adalah sebuah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang dipercaya, data dengan nilai reliabilitas tinggi dinyatakan sebagai data pengukuran reliabel (Saifuddin, 2020).

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan program *SPSS for windows*. Reliabilitas memiliki rentang nilai koefisien dengan rentang angka 0 - 1,00. Sebuah skala dinyatakan semakin reliabel jika memiliki nilai koefisiensi semakin tinggi yang mendekati angka 1,00, namun jika semakin rendah mendekati angka nol maka tingkat reliabilitasnya rendah (Azwar, 2013). Reliabilitas pada skala *cyberloafing* yaitu 0,726 dan pada skala kontrol diri yaitu 0,849, dengan adanya hasil nilai koefisien reliabilitas tersebut maka skala dinyatakan reliabel. Hal ini dikarenakan kedua skala tersebut memiliki nilai koefisiensi yang mendekati angka 1,00.

Analisis data penelitian ini menggunakan metode analisis *product moment* dari Karl Pearson untuk menguji adanya hubungan antara kedua variabel penelitian yakni antara variabel bebas (kontrol diri) dan variabel terikat (*cyberloafing*). Selain itu, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas adalah sebuah uji guna mengungkapkan normal atau tidaknya pendistribusian data dari masing-masing variabel penelitian (Ghozali, 2006). Sedangkan, uji linieritas adalah sebuah uji guna mengungkapkan data dari kedua variabel berhubungan linier secara signifikan atau tidak (Sugiono & Susanto, 2015). Analisa data akan diproses dengan program komputer *SPSS for windows*.

## Hasil

Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif S1 Universitas X yang sedang menjalani pembelajaran daring. Jumlah subjek penelitian ini yaitu 352 orang. Jumlah subjek dalam penelitian ini terdiri dari 78,4% perempuan dan 21,6 % laki-laki. Jika dilihat dari tingkat

perkuliahan, maka subjek yang menempuh pendidikan semester 2 sejumlah 15,9 %, semester 4 sejumlah 35,8 %, semester 6 sejumlah 35,8 %, dan semester 8 sejumlah 12,5%. Apabila dilihat dari fakultasnya, maka subjek yang menempuh pendidikan di fakultas kedokteran yaitu sejumlah 0,3%, di fakultas kedokteran gigi sejumlah 0,6%, di fakultas farmasi sejumlah 3,7%, di fakultas ilmu kesehatan sejumlah 6,8%, di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan sejumlah 20,2%, di fakultas agama islam sejumlah 3,4%, di fakultas hukum sejumlah 1,7%, di fakultas psikologi sejumlah 20,2 %, di fakultas geografi sejumlah 0,9%, di fakultas ekonomi dan bisnis sejumlah 29,5%, di fakultas teknik sejumlah 9,1%, dan di fakultas komunikasi dan informatika sejumlah 3,7%.

Uji asumsi dalam penelitian meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas pada variabel *cyberloafing* terdistribusi secara normal dengan koefisien sig 0,266 dan variabel kontrol diri terdistribusi secara normal dengan koefisien sig 0,480. Sebuah data dapat dinyatakan normal apabila memiliki signifikansi lebih dari 0,05 dan tidak normal jika memiliki signifikansi kurang dari 0,05. Kemudian, uji linieritas pada *cyberloafing* dan kontrol diri dinyatakan linier karena memiliki koefisien signifikansi 0,000. Data dinyatakan mempunyai hubungan yang linier apabila memiliki koefisien signifikansi  $< 0,05$ . Berdasarkan uji asumsi diperoleh hasil bahwa data terdistribusi secara normal dan linier. Oleh karena itu, uji asumsi tersebut memenuhi untuk dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis *Product Moment Pearson*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring dengan koefisien korelasi *pearson* yaitu -0,609 dan signifikansi yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil data itu, maka hipotesis penelitian diterima.

Sumbangan efektif kontrol diri dengan *cyberloafing* berdasarkan pada analisis data diperoleh nilai koefisien  $R^2$  pada tabel *measures of association* variabel kontrol diri dan *cyberloafing* yakni  $R^2 = 0,371$  atau 37,1% artinya terdapat pengaruh variabel kontrol diri dengan *cyberloafing*, sedangkan 62,9% lainnya ditentukan oleh faktor lain. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi *cyberloafing* diungkapkan oleh Ozler dan Polat (2012), yaitu faktor individual, organisasi, dan situasional.

Dalam kategorisasi, hasil perhitungan statistik penelitian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategori ini berdasar atas asumsi bahwa data hasil penelitian berdistribusi secara normal. Pada kategorisasi skala *cyberloafing*, diketahui bahwa hasil kategori *cyberloafing* tergolong rendah. Hal ini berdasarkan hasil nilai  $RE < RH$ . Rerata Empirik (RE) menunjukkan hasil nilai yakni 46,75, dan rerata hipotetik (RH) menunjukkan hasil nilai yakni 55. Hasilnya diketahui sejumlah 26 orang atau sekitar 7,4% berada pada kategori *cyberloafing* yang sangat rendah, jumlah 176 orang atau sekitar 50% berada pada kategori *cyberloafing* rendah, jumlah 141 orang atau sekitar 40,1% berada pada kategori *cyberloafing* yang sedang. Kemudian, sejumlah 9 orang atau sekitar 2,6% berada pada kategori *cyberloafing* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring berada pada kategori yang tergolong rendah. Namun perhatian masih perlu diberikan kepada mahasiswa yang memiliki *cyberloafing* sedang dan tinggi, yang masih lebih dari 40%.

Pada kategorisasi skala kontrol diri, diketahui bahwa hasil kategori kontrol diri tergolong tinggi. Hal ini berdasarkan hasil nilai  $RE > RH$ . Rerata Empirik (RE) menunjukkan hasil nilai yakni 76,5, dan rerata hipotetik (RH) menunjukkan hasil nilai yakni 65. Hasilnya diketahui sejumlah 9 orang atau sekitar 2,6% berada pada kategori kontrol diri yang rendah, sejumlah 108 orang atau sekitar 30,7% berada pada kategori kontrol diri yang sedang, sejumlah



191 orang atau sekitar 54,3% berada pada kategori kontrol diri yang tinggi. Kemudian, sejumlah 44 orang atau sekitar 12,5% berada pada kategori kontrol diri yang sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring berada pada kategori yang tergolong tinggi.

## Diskusi

Penelitian ini bertujuan guna menguji hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson* dengan hasil  $r = -,609$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Nilai koefisien korelasi negatif mempunyai makna bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah *cyberloafing* yang dilakukan, namun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi *cyberloafing* yang dilakukan. Hipotesis peneliti diterima dikarenakan hasilnya sesuai dengan hipotesis awal yang diajukan oleh peneliti.

Hasil tersebut membuktikan teori dari Lim (2002) bahwa *cyberloafing* adalah sebuah aktivitas penyalahgunaan internet pada saat jam kerja yang sengaja dilakukan oleh karyawan dengan tujuan penggunaannya untuk keperluan pribadi yang juga tidak berkaitan dengan pekerjaan. Jika dalam dunia pendidikan, maka dapat diartikan bahwa *cyberloafing* adalah aktivitas penyalahgunaan internet yang sengaja dilakukan oleh mahasiswa ketika proses pembelajaran berlangsung, aktivitas ini dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (Akbulut dkk., 2016). Aktivitas-aktivitas yang dilakukan seperti yang disebutkan pada teori Akbulut dkk (2016) ada lima macam yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, *gaming/gambling*. Pada aspek *sharing* mengungkap aktivitas membagikan konten pribadi atau umum, melihat konten yang dibagikan oleh orang lain, memberikan komentar pada konten yang dibagikan oleh orang lain, melakukan percakapan (*chatting*) dengan seseorang di media sosial, selain itu juga berbagi foto atau video melalui aplikasi obrolan seperti *whatsapp*, *line*, dan *telegram*. Aspek *shopping* mengungkap aktivitas mengunjungi dan belanja pada aplikasi belanja *online*, mencari informasi tertentu dengan mesin pencari, membaca melalui blog atau *e-book*. Aspek *real-time updating* mengungkap aktivitas berbagi status atau *tweet* di akun pribadi dan membaca *timeline* media sosial. Aspek *accessing online content* mengungkap aktivitas menonton video dan film, serta mendengarkan musik melalui aplikasi musik *online*. *Gaming/gambling* mengungkap aplikasi bermain *game online*.

Menurut Ozler dan Polat (2012), penelitian ini sejalan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* yaitu : 1). Faktor individual merupakan atribut internal seorang individu yang berupa tanggapan, sikap, dan sifat pribadi yang berupa kontrol diri, kesepian, rasa malu, keterasingan, harga diri, dan karakteristik pribadi yang berupa sumber kendali, kecanduan internet, kebiasaan, faktor demografis, kesediaan untuk berpartisipasi, norma sosial, dan kode moral, 2). Faktor organisasi merupakan penentu kecenderungan individu melakukan *cyberloafing*, yang termasuk dalam faktor ini antara lain pembatasan penggunaan internet, hasil yang diharapkan, dukungan manajemen, pandangan rekan kerja mengenai norma *cyberloafing*, dan sikap kerja karyawan, 3). Faktor situasional merupakan sebuah faktor lingkungan yang mendukung terjadinya suatu perilaku penyimpangan dalam mengakses internet. Di Dalam faktor individual terdapat sifat pribadi yang memengaruhi adanya *cyberloafing*, yang mana sifat pribadi itu salah satunya adalah kontrol diri yang ada dalam pribadi seseorang.

Pemilihan variabel kontrol diri didasarkan pada teori kontrol diri yakni salah satu variabel psikologis sederhana mengenai kapasitas diri dari suatu individu dalam melakukan modifikasi terhadap perilakunya, kapasitas dalam melakukan pengelolaan informasi yang





didapatkan baik yang dikehendaki ataupun tidak dikehendaki, serta kapasitas individu dalam menentukan suatu tindakan berdasarkan suatu hal yang dipercayai (Averill, 1973). Kemampuan mengontrol diri pada setiap diri individu pasti berbeda, jika individu mengontrol dirinya dengan baik maka akan mampu untuk membatasi, membimbing, dan mengarahkan perilakunya ketika menggunakan internet saat pembelajaran daring. Sebaliknya, jika kontrol diri individu kurang baik maka akan cenderung tidak mampu membatasi, membimbing dan mengarahkan perilakunya ketika menggunakan internet saat pembelajaran daring. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa memang berbeda-beda, hasilnya menunjukkan sejumlah 9 orang atau sekitar 2,6% berada pada kategori kontrol diri yang rendah, sejumlah 108 orang atau sekitar 30,7% berada pada kategori kontrol diri yang sedang, sejumlah 191 orang atau sekitar 54,3% berada pada kategori kontrol diri yang tinggi. Kemudian, sejumlah 44 orang atau sekitar 12,5% berada pada kategori kontrol diri yang sangat tinggi.

Aspek-aspek kontrol diri oleh Averill (1973) digunakan juga sebagai dasar teori pendukung kontrol diri individu yang meliputi tiga aspek yaitu, kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Kontrol perilaku ialah kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dalam situasi yang tidak nyaman, meliputi kemampuan mengatur perasaan dan memodifikasi perilaku. Kontrol perilaku yang diungkap dalam penelitian ini yaitu kesiapan perkuliahan daring, pemanfaatan waktu kuliah, pengaktifan mode diam pada *handphone* ketika kuliah, serta penggunaan media komunikasi dan internet secara bijak. Kontrol kognitif ialah kemampuan yang dimiliki seseorang ketika melakukan pengendalian diri guna memproses suatu informasi yang dikehendaki dengan menginterpretasi, mengevaluasi, serta menghubungkan peristiwa dengan konteks kognitif sebagai bentuk adaptasi psikologis agar tekanan yang sedang dihadapi berkurang, kontrol kognitif meliputi memperoleh informasi dan melakukan evaluasi. Kontrol kognitif yang diungkap dalam penelitian ini yaitu, penilaian diri pada perbuatan yang dilakukan, pemikiran akibat dari apapun yang akan dilakukan, belajar dari kesalahan yang dilakukan, serta fokus perhatian dan pemahaman pada saat penyampaian materi perkuliahan. Mengontrol keputusan ialah kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dalam menentukan suatu perbuatan yang didasarkan pada sesuatu yang mereka yakini atau setuju. Kontrol diri mempunyai peran penting dalam memutuskan suatu pilihan, terlepas dari adanya kesempatan ataupun kebebasan individu dalam memilih berbagai kemungkinan tindakan yang dilakukan. Kemudian mengontrol keputusan yang diungkap pada penelitian ini yaitu menahan godaan pada sesuatu yang tidak penting, serta pemanfaat internet dan *gadget* secara bijak selama perkuliahan berlangsung.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari dan Ratnaningsih (2018) terhadap pegawai dinas X Provinsi Jawa Tengah yang mengungkapkan bahwa terdapat signifikansi hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing*, dinyatakan juga jika kontrol dirinya semakin tinggi maka *cyberloafing* akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya. Hal ini diperkuat oleh Wilkowski dan Robinson (2008) yaitu apabila kontrol diri yang tinggi dimiliki oleh mahasiswa maka ia akan lebih mampu mengontrol keadaan ketika pembelajaran daring, menahan godaan dari penggunaan internet pribadi, dan dapat mengalihkan perhatian dari perilaku merugikan seperti *cyberloafing*.

Hasil kategori *cyberloafing* mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring tergolong rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil rerata empirik (RE) sejumlah 46,75 dan rerata hipotetik (RH) sejumlah 55. Berdasarkan sampel responden yang ada, hanya 9 orang saja yang mempunyai *cyberloafing* yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) yang mempunyai hasil tingkat *cyberloafing* pada kategori rendah, sedangkan yang lain





masuk pada kategori yang tinggi. Sedangkan pada penelitian Lutfiyah (2018) yang mempunyai hasil tingkat *cyberloafing* pada kategori sedang, kemudian sisanya masuk pada kategori tinggi dan rendah. Penelitian Azzahra (2018) menyebutkan bahwa tingkat *cyberloafing* mahasiswa pada kategori tinggi lebih dominan daripada *cyberloafing* mahasiswa dengan tingkat kategori yang rendah, sedangkan sisanya masuk kategori sedang. Hasil kategori *cyberloafing* yang rendah ini mempunyai arti bahwa penyalahgunaan internet yang dilakukan oleh mahasiswa cenderung tidak sering dilakukan oleh mahasiswa. Menurut Lutfiyah (2018) Kemudahan akses internet menjadi pemicu terjadinya *cyberloafing* yang lebih tinggi dan pengaruh teman yang juga melakukan *cyberloafing*, namun pada penelitian ini tidak seperti itu, kemudahan akses internet selama masa pandemi ini tidak memicu intensitas *cyberloafing* yang tinggi. Rendahnya *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa selama pembelajaran daring ini menjadi hal baik yang semestinya dipertahankan, hal ini juga dipengaruhi oleh salah satunya dengan kontrol diri mahasiswa yang tinggi. Kemampuan mahasiswa dalam mengontrol keputusannya untuk melakukan *cyberloafing* atau tidak itu dipengaruhi oleh fungsi perkembangan kognitifnya juga, dimana usia umum mahasiswa yaitu 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Usia 18-25 tahun ini masuk dalam kategori dewasa awal dan pastinya mempunyai pola pikir yang lebih realistis dan pragmatis (King, 2010). Sehingga, pada usia tersebut akan lebih berhati-hati ketika mengambil keputusan, memperhatikan konsekuensi dan pengaruh yang akan dihadapi dari setiap tindakan yang dilakukan olehnya (Lutfiyah, 2018).

Hasil kategori kontrol diri mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran dengan sistem daring tergolong tinggi, hal ini didasarkan pada hasil rerata empirik (RE) yaitu 76,50 dan rerata hipotetik (RH) yaitu 65. Hal ini berarti mahasiswa aktif S1 Universitas X mempunyai kontrol diri yang baik dalam belajar selama pembelajaran daring berlangsung. Hal ini sesuai dengan penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) yang mempunyai hasil tingkat kontrol diri pada kategori tinggi, sisanya masuk pada kategori rendah. Namun, hal ini berbeda dengan hasil penelitian Lutfiyah (2018) yang mempunyai hasil tingkat kontrol diri pada kategori sedang, sedangkan kategori yang lain masuk pada kategori yang tinggi dan rendah. Hasil kategori kontrol diri yang tinggi ini mempunyai arti bahwa mahasiswa mempunyai perhatian yang baik untuk memahami keadaan diri dan situasi yang ada disekitarnya, mempunyai kemampuan yang juga baik dalam mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusan berdasarkan situasi yang sedang dihadapi. Tingkat kontrol diri yang tinggi pada individu menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perilakunya ke arah konsekuensi yang positif, namun jika kontrol dirinya rendah maka individu sering lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku menyimpang seperti *cyberloafing* (Ozler & Polat, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada 2,6 % mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah dan 30,7% memiliki kontrol diri yang sedang. Sehingga, hal ini mengakibatkan masih adanya *cyberloafing* mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan sedang, ada 2,6% pada kategori *cyberloafing* tinggi dan 40,1% berada pada kategori *cyberloafing* sedang. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya upaya-upaya menekan hal tersebut dengan meningkatkan kontrol diri mahasiswa. Upaya-upaya yang dilakukan dapat berupa mengontrol diri dalam belajar sehingga individu dapat menjalani proses belajar dengan baik, membimbing tingkah lakunya sendiri, berkontribusi dalam proses belajar, individu dapat mengontrol diri dalam menentukan pilihan agar tidak salah dalam mengambil tindakan, dan mengatur pola pikir atau kognitifnya dengan baik sehingga tidak akan menyalahkan norma-norma yang berlaku serta akhirnya dapat menjalani kehidupan sehari-hari yang efektif (Sari, Yusri, & Said, 2017). Menurut Lavoie dan Pychyl (2001), *cyberloafing* dapat membantu mengurangi stres dalam hal masalah akademik yang terjadi pada mahasiswa. Namun demikian, menurut hasil penelitian Meier, Reinecke, dan Meltzer (2016), adanya *cyberloafing* ini dapat merusak hasil akademis dan kesejahteraan mahasiswa. Kemudian, menurut Ravizza,



Hambrick, dan Fenn (2014), adanya *cyberloafing* juga berkaitan dengan peningkatan dan penurunan performa yang dilakukan mahasiswa selama pembelajaran. Oleh karena hal tersebut, perlu adanya upaya-upaya yang dilakukan agar *cyberloafing* tidak berdampak buruk bagi individu pada pembelajaran, salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan peningkatan kontrol diri seperti yang telah dijelaskan di atas.

Penelitian ini mempunyai kelemahan yaitu penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa masih terbatas, kebanyakan peneliti melakukan penelitian itu pada ranah dunia pekerjaan sehingga peneliti cukup kesulitan untuk menemukan referensi dunia pendidikan pada penelitian sebelumnya. Peneliti juga belum menemukan rentang waktu berapa yang dapat mengakibatkan *cyberloafing* pada pembelajaran daring dikatakan buruk bagi mahasiswa dalam ranah pendidikan.

### Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa. Hal ini mempunyai arti yakni semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah pula *cyberloafing* yang dilakukan, namun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi *cyberloafing* yang dilakukan. Pada penelitian ini, kontrol diri mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi dan *cyberloafing* mahasiswa termasuk dalam kategori rendah. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap *cyberloafing* yakni  $R^2 = 0,371$  atau 37,1%.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan di atas, maka perlu adanya saran-saran yang ditujukan untuk mahasiswa, pihak kampus, dan peneliti selanjutnya. Saran yang diberikan untuk mahasiswa yaitu : 1). Mahasiswa perlu untuk mempertahankan dan mengembangkan sikap bijaknya dalam mengakses internet, sehingga tidak mencuri kesempatan untuk melakukan penyalahgunaan internet untuk hal yang tidak bermanfaat selama proses pembelajaran berlangsung. Bagi mahasiswa dengan tingkat *cyberloafing* tinggi dan sedang serta tingkat kontrol diri rendah dan sedang, mahasiswa dapat melakukan upaya-upaya untuk menekan *cyberloafing* pembelajaran daring dengan upaya peningkatan kontrol diri seperti yang telah disampaikan di atas, mahasiswa juga perlu lebih bijak memanfaatkan akses internet dengan tidak menyalahgunakannya untuk hal yang tidak bermanfaat, 2). Selama proses belajar mengajar berlangsung, mahasiswa perlu untuk menyiapkan fisik, kognitif, dan psikis dengan baik agar dapat belajar efektif sesuai dengan tujuan yang ingin diraih. Adapun saran yang diberikan bagi pihak kampus yaitu : Pihak kampus dan setiap dosen pastinya sudah mempunyai gaya penyampaian materi kuliah dengan caranya masing-masing. Oleh karena itu, perlu untuk mempertahankan ataupun mengembangkan gaya mengajar dengan menciptakan aktivitas interaktif antara dosen dan mahasiswa yang mendorong partisipasi aktif kedua pihak sehingga tidak adanya celah mahasiswa untuk melakukan aktivitas *cyberloafing*. Apabila ada mahasiswa yang tidak aktif selama pembelajaran, maka dosen perlu untuk mendorong keaktifannya dalam pembelajaran seperti mengajaknya diskusi terkait materi yang disampaikan. Kemudian, saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya yaitu : 1). Peneliti selanjutnya dapat meninjau penelitian dari faktor-faktor lain yang memengaruhi *cyberloafing* seperti faktor individual yang lain, faktor organisasi, atau faktor situasional, bisa juga dikaitkan dengan metode pengajaran dan motivasi belajar. Hal ini dikarenakan masih terbatasnya penelitian yang meneliti *cyberloafing* pada lingkup pendidikan, 3). Peneliti selanjutnya juga dapat meninjau penelitian dikaitkan dengan dampak dari *cyberloafing* selama pembelajaran daring dan meninjau rentang waktu seberapa yang dapat mengakibatkan dampak buruk dari *cyberloafing* pembelajaran daring, 2). Penyebaran data bisa dilakukan secara merata dengan jumlah responden yang sama pada tiap-tiap fakultas atau tingkat semester perkuliahnya sehingga mendapatkan data yang juga lebih kompleks dan seimbang merepresentasikan populasi.



## Daftar Pustaka

- Akbulut, Y., Dönmez, O., & Dursun, Ö. Ö. (2017). Cyberloafing and social desirability bias among students and employees. *Computers in Human Behavior*, 72, 87–95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.043>
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan Self Control Dan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 19–39. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3882>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018*.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azzahra, S. (2018). *Pengaruh Kepribadian Hexaco, Self Regulation, dan Variabel Demografis terhadap Academic Cyberloafing pada Mahasiswa*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2014). *Teori-teori Psikologi* (Rose Kusumaningratri (4ed). Ar-Ruzz Media.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.
- Juwita, S. (2017). *Pada Karyawan Pt Cogindo Daya Bersama Unit Fakultas Psikologi*. Universitas Medan Area.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 11–17. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum*. Salemba Humanika.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 53–65. DOI: 10.24235/ileal.v3i1.1820
- Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the Procrastination Superhighway. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444. DOI:10.1177/089443930101900403
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job : cyberloafing, neutralizing, organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Lutfiyah, B. (2018). *Pengaruh Persepsi Mengenai Metode Mengajar terhadap Aktivitas Cyberloafing Dimoderasi Kontrol Diri pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik*



- Ibrahim Malang. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). Facebocrastination? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, *64*, 65–76. DOI:10.1016/j.chb.2016.06.011
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Surat edaran No. 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring sebagai upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19*. <https://www.kemdikbud.go.id>.
- Muliadi, A., Mirawati, B., & Jannah, H. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 : Persepsi Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, *5*(2).
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, *4*(2), 1–15.
- Putri, Y. V. S., & Sokang, Y. A. (2017). Gambaran Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2017*, *2*(1), 9–17.
- Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers and Education*, *78*, 109–114. DOI:10.1016/j.compedu.2014.05.007
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenadamedia Group.
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi Cyberloafing Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Empati*, *7*(4), 226–232.
- Sari, S., Yusri, & Said, A. (2017). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, *2*(1). <https://doi.org/10.29210/02234jjpgi0005>
- Sudarmanto, R. G. (2005). *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS* (1ed). Graha Ilmu.
- Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (8 ed.). Penerbit Alfabeta.
- Sugiono, & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS dan Lisrel*. CV Alfabeta.
- Suranta, J., & Hurriyati, D. (2019). Perilaku Cyberloafing Terhadap Kontrol Diri Pada Pegawai. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *12*(2), 81–90. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v12i2.491>
- Varol, F., & Yildirim, E. (2019). Cyberloafing in Higher Education: Reasons and Suggestions from Students' Perspectives. *Technology, Knowledge and Learning*, *24*(1), 129–142. DOI:10.1007/s10758-017-9340-1
- Wekke, I. S., & Saleh, A. M. (2020). Pembelajaran di Masa Pandemi: Tidak Hanya Metode Daring Saja. *OSF Preprints*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/njtku>
- Widiastuti, R., & Margaretha, M. (2016). Personality factors and cyberloafing of college students in Indonesia. *International Journal of Applied Business and Economic Research*, *14*(13), 9227–9238.
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2008). The Cognitive Basis of Trait Anger and Reactive Aggression : an Integrative Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, *12*(1), 3–21. DOI: 10.1177/1088868307309874





## Pengaruh *Computer Anxiety* Guru Sekolah Dasar Dalam Proses *E-Learning* di Masa Pandemi Covid 19

**Mega Putri Wijayanti**

Magister Psikologi Sains Fakultas Psikologi Universitas Surabaya  
megaputriwijayanti89@gmail.com

### **Abstract**

The COVID-19 pandemic has had a tremendous impact on the learning process in Indonesia which has resulted in the teaching and learning process having to be carried out online. Teachers in schools are faced with changing learning models, from face-to-face learning to online learning. The readiness of each teacher in dealing with this situation is not easy, they are expected to be able to quickly adapt to this pandemic situation, including in the expertise of teachers using Science Technology in learning. Computers are an important device used by teachers in carrying out the learning process, but in reality there are still teachers who are less computer literate. An elementary school teacher feels uncomfortable when teaching online, the subject often feels nervous and anxious when teaching using a computer and a zoom application. This research is qualitative phenomenological research that describes the meaning of the experience of a number of individuals about the phenomenon that is happening. From the results of observations and interviews, it was found that the subjects experienced computer anxiety in online learning. Computer anxiety that occurs in the subject is due to the teaching and learning process which during the pandemic turned into online learning. And the results of the interview revealed that the subject experienced computer anxiety because he felt he could not master IT, as evidenced by the subject's statement that he felt anxious, afraid to use computers while teaching.

### **Pendahuluan**

Pandemi covid 19 yang dialami negara kita Indonesia memberikan banyak dampak yang bisa dinilai merugikan masyarakat, mulai dari dampak ekonomi, social, budaya, pendidikan dan teknologi. Bertambahnya jumlah korban yang terinfeksi virus covid 19 ini membuat sebagian masyarakat menjadi khawatir akan masa depan mereka selanjutnya, tidak mudah bagi masyarakat untuk menjalani hari-hari dengan ancaman virus yang setiap hari mengganggu secara psikis maupun fisik. Kondisi ini mengharuskan setiap warga melakukan kegiatan rumah,beribadah,bekerja maupun belajar dari rumah. Keadaan ini pun mengharuskan setiap lembaga pendidikan melakukan perubahan dan inovasi dalam pembelajaran. Cara yang dilakukan yaitu pembelajaran daring. Menurut (Michael, 2013) *E-Learning* adalah pembelajaran yang dirancang dengan menggunakan sistem elektronik atau komputer yang dapat mendukung proses belajar mengajar. Sedangkan menurut (Chandrawati,2010) *E-Learning* adalah suatu proses pembelajaran jarak jauh yang menggunakan metode berprinsip teknologi di dalam proses pembelajaran.

Ditengah pandemi saat ini sebagai tenaga pendidik guru tidak sekedar dituntut untuk ahli memberikan materi secara tatap muka di kelas, namun guru juga harus mampu melaksanakan atau menyampaikan materi secara online. Beberapa hambatan pasti dirasakan oleh para guru, terutama bagi guru yang kurang ahli dalam menggunakan IT (Ilmu Teknologi), sehingga sering muncul masalah dimana guru merasa cemas saat melaksanakan pembelajaran secara online (*E-Learning*), kecemasan yang muncul sering berkaitan dengan bagaimana usaha guru menggunakan teknologi (*computer*) untuk menunjang proses pembelajaran. Kecemasan tersebut sering disebut *computer anxiety*. Menurut (Igbaria dan Parasuraman, 1989) *computer anxiety* adalah kecenderungan seseorang menjadi susah, khawatir, atau takut untuk





menggunakan internet pada masa sekarang atau masa mendatang. Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana terjadi proses berpikir yang menyimpang (Beck dalam Wells, 2007)

Beberapa peneliti terdahulu menemukan kejadian kecemasan menggunakan komputer (*computer anxiety*) antara lain penelitian Saade, et al (2009), Sam, et al (2005), dan Rustiana (2005). Kecemasan adalah suatu perasaan berupa ketakutan (*fear*) dan keprihatinan dan erat hubungannya dengan situasi khusus yang mengancam (Cherrington, 1994). Igbaria dan Parasuraman, 1989 mendefinisikan kecemasan berkomputer (*computer anxiety*) merupakan kecenderungan seseorang mengalami kesulitan, khawatir, atau takut dalam mengoperasikan atau menggunakan komputer di masa sekarang atau di masa mendatang. Dari hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa kecemasan menggunakan komputer (*computer anxiety*) berdampak negatif terhadap penggunaan komputer. Ragu-Nathan et al (2008) menjelaskan dari kecemasan individu dalam menggunakan komputer, maka akan terbentuk *technostress* yang berakibat menurunkan kepuasan bekerja, produktivitas (Tarafdar, et al, 2007), dan kualitas kinerja seseorang (Tarafdar, et al, 2011). Karena kecemasan menggunakan komputer (*computer anxiety*) berdampak luar biasa dalam dunia pendidikan, maka diperlukan pengetahuan empiris yang valid mengenai pengaruh kecemasan berkomputer (*computer anxiety*) terhadap kecemasan yang dialami guru di sekolah.

## Metode

Penelitian ini menggunakan paradigma penelitian fenomenologi yang merupakan suatu pendekatan yang menelaah suatu fenomena yang terjadi dari sudut pandang seseorang. Telaah ini bertujuan untuk memahami suatu makna dari pengalaman individu terhadap sesuatu fenomena yang saat ini sedang terjadi/dialami. Penelitian fenomenologi bertujuan mencari makna pengalaman sejumlah individu tentang sebuah fenomena. Fenomenolog mengeksplorasi struktur kesadaran manusia yang berhubungan dengan pengalamannya. Tugas peneliti yaitu mencari informasi secara lengkap dari partisipan mengenai fenomena yang sedang dialami dan berusaha mendapatkan pemahaman yang tuntas mengenai makna fenomena bagi partisipan. Fenomena dapat diartikan sebagai konsep atau gambaran seseorang tentang suatu kenyataan sosial yang dialami sendiri oleh individu (Moedzaki, 2010). Subyek adalah guru kelas 1 sekolah dasar dia berusia 53 tahun, anak terakhir dari 4 bersaudara, berjenis kelamin wanita dan tidak menikah, sebelum adanya pandemi covid 19, subyek ini sangat antusias mengajar di sekolah, guru ini termasuk guru yang ceria dan humoris, namun disaat pembelajaran harus beralih menjadi pembelajaran daring, guru ini terlihat sangat tidak siap, karena dia tau kelemahannya adalah di bidang IT. Pada masa awal pembelajaran daring subyek ini masih tenang karena semua perangkat disediakan oleh sekolah dan banyak rekan kerja yang membantu, sehingga guru ini tinggal menyampaikan materi saja, namun setelah beberapa bulan pembelajaran daring menjadi lebih intens dan menggunakan beberapa aplikasi yang lebih modern, subyek nampak semakin terpuruk, setiap mengajar raut mukanya menjadi lebih buruk, belum lagi saat dia harus secara mandiri mengoperasikan komputer. Kecemasan itu pun muncul semakin hari semakin buruk, sehingga subyek ini sempat sakit dan harus beristirahat beberapa hari. Kecemasan yang dia alami adalah pada saat dia menggunakan komputer sebagai media pembelajaran, dimana harus menggunakan aplikasi *zoom*, *share screen*, memakai aplikasi *google classroom* dan saat ini menggunakan aplikasi baru seperti LMS.

### A. Metode pengumpulan data

#### 1. Observasi

Menurut Arikunto (Gunawan, 2013), observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan penelitian secara teliti, dan mencatat secara rinci. Sedangkan Marshall (Sugiyono, 2013) menyatakan bahwa "*through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior*". Yang artinya bahwa melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut.



## 2. Wawancara

Wawancara adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Dengan kata lain wawancara (*interview*) adalah suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan orang yang sedang diwawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung (Yusuf, 2014). Wawancara mendalam adalah suatu interaksi pembicaraan yang terjadi antara satu orang pewawancara dengan satu orang informan (Manzilati, 2017). Dapat disimpulkan bahwa wawancara merupakan kegiatan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang sebuah isu atau tema yang diangkat dalam penelitian. Atau, merupakan proses pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang telah diperoleh lewat teknik yang lain sebelumnya. Karena merupakan proses pembuktian, maka bisa saja hasil wawancara sesuai atau berbeda dengan informasi yang telah diperoleh sebelumnya.

### B. Metode Analisis Data

1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*Qualitative Research*) sebagai dasar pembahasan hasil dari penelitian yang dilakukan. Moleong (2009), menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang memiliki hasil data kualitatif yang berupa kata-kata tertulis atau penjelasan lisan dari individu dan tingkah laku yang diamati. Metode pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Metode deskriptif diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang dilakukan dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subjek/objek penelitian (individu, lembaga, masyarakat, dan lain-lain) saat ini yang berdasarkan fakta dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Data yang dikumpulkan bukan berupa angka namun berupa kata-kata atau gambar. Data tersebut bisa berasal dari naskah wawancara, catatan-lapangan, foto, video tape, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmi lainnya (Moleong, 2001). Sedangkan menurut Kaelan (2010), metode deskriptif dapat diartikan sebagai penelitian yang meneliti keadaan sekarang berdasarkan data yang berupa kata-kata bukan angka yang disusun dalam bentuk cerita.

2. Teknik analisis data merupakan proses mencari dan menyusun dengan sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menguraikan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2013).

a. Pengumpulan data (*data collection*) Pengumpulan data dari lapangan yang dilakukan yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, sehingga data yang diperoleh dan dikumpulkan untuk penelitian ini merupakan hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan begitu juga dengan dokumentasi baik berupa tulisan maupun gambar.

b. Reduksi data yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan di lapangan. Proses ini merupakan proses yang berulang selama penelitian kualitatif berlangsung, tujuan yaitu untuk lebih menjelaskan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak diperlukan sehingga peneliti lebih mudah mengambil kesimpulan.

c. Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan menarik kesimpulan dan pengambilan keputusan (tindakan) sehingga peneliti lebih memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang sedang dilakukan.



### C. Pertimbangan etis

Creswell (2013) menjelaskan terkait tempat berlangsungnya masalah etis selama proses penelitian yaitu sebelum pelaksanaan penelitian, memulai penelitian, mengumpulkan data, menganalisis data, melaporkan, berbagi dan menyimpan data. Masalah etis ini merupakan unsur penting dalam membangun argumentasi dan menentukan topik. Peneliti perlu melindungi partisipan, membangun kepercayaan, dan bersikap jujur dalam penelitian yang dilakukan bersama partisipan, mencegah kelalaian yang dapat mencemarkan nama baik organisasi atau institusinya, serta berupaya mengatasi masalah yang dihadapi dengan bijaksana (Israel & Hay dalam Creswell 2013).

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa subyek tidak suka dengan proses pembelajaran daring dan mengalami kecemasan saat melaksanakan pembelajaran daring seperti pada pernyataan subyek berikut ini :

*" Lha ya itu, , aq tuh gak seneng kalau pembelajaran daring gini." (B14)*

Subyek mengalami kecemasan menggunakan komputer dan memunculkan beberapa gejala kecemasan menggunakan komputer, seperti pada pernyataan berikut ini :

*"Sumpah aku pusing tiap hari ngajar lewat zoom, enak mengajar langsung, lebih happy, kalo daring gini malah bikin setres, tiap hari deg-degan gak karuan sampe mules." (B16)*

Diketahui bahwa munculnya kecemasan komputer pada subyek karena subyek kurang dapat menggunakan perangkat komputer beserta aplikasinya dengan baik, berikut adalah pernyataannya:

*"Ya gimana lagi, aku tuh ya masih belum lihai pakek komputer, bingung apalagi kalau internet gangguan, terus gak ada yang bantuin aku ya bingunglah." (B18)*

Selama pembelajaran daring berlangsung subyek dapat mengatasi sedikit kecemasannya dengan meminta bantuan kepada keponakan (saat WFH) atau rekan sekerja (saat WFO). Melalui bantuan keponakan atau rekan sekerja tersebut subyek mampu menjalani pembelajaran daring dengan baik, namun jika tanpa bantuan orang lain subyek masih sering kebingungan dan mengalami kesulitan mengajar daring.

Berikut adalah pernyataannya :

*" Ya aku minta bantuan sepupuku kalau aku WFH, kalau aku WFO lak banyak yang bantuin di sekolah, tapi ya aku juga belajar dikit-dikit biar gak kelihatan cemas nemen kalau pas ngajar, tambah sekarang kena LMS, tambah pusingggggg..kapan-kapan ajarin aku ya mega,,hehehe" (B26)*

Dari hasil interview yang kedua diketahui bahwa kecemasan subyek tidak hanya karena tidak dapat menggunakan komputer dengan baik, tetapi juga karena subyek adalah guru yang idealis sehingga takut tidak bisa memberikan pengajaran yang terbaik untuk para siswanya. Faktor lain yang nampak adalah subyek mengalami kecemasan jika ada komplain dari orang tua terkait pembelajaran daring, menurut subyek saat orang tua mulai komplain efek yang muncul adalah teguran atau surat peringatan dari kepala sekolah, sehingga mengancam karier subyek tersebut, disisi lain subyek adalah seorang yang single tidak menikah sehingga harus memenuhi kebutuhan pribadi seorang diri dan masih menopang hidup orang tua kandung yaitu



ibu yang keadaannya saat ini sudah lanjut usia dan mulai sakit-sakitan. Faktor tersebutlah yang memperkuat kecemasan subyek dalam menjalani pembelajaran daring. Demikian adalah kutipan pernyataannya :

*“ Yo tabungan sih ada tapi ya aku juga ngerawat ibuku yang sakit, butuh banyak biaya, belum lagi ponakanku, makanya aku ki ya takut kalau sampe aku gak punya gaji ” (B42)*

Subyek juga merasa khawatir jika mendapat complain dari orang tua siswa, karena akan berimbas pada pemberian SP. Berikut pernyataannya :

*“ Ya sabar si sabar mega, tapi kamu tau sendiri gimana complain orang tua kalau sampe kita ngajarnya gak maksimal, bisa-bisa kena SP, itu lo yang bikin takut. (B44)*

Saat ini subyek berusaha untuk mengatasi kekhawatirannya akan complain dari orang tua dengan cara mengikuti pelatihan yang diberikan oleh pihak sekolah. Berikut pernyataannya :

*“Iya aku ni ya sudah berusaha supaya aku ki gak bodo-bodo banget soal IT, tapi y awes namae factor “U” mau ginama lagi, gak bisa belajar cepet kayak yang muda-muda,, hmmm tapi ya untung masih ada pelatihan.” (B46)*

Subyek selalu ingin berusaha tampil baik saat mengajar daring dan memberikan pengajaran yang baik untuk para siswanya, walaupun subyek mengalami kecemasan menggunakan komputer subyek tetap mau untuk belajar dan melakukan pelatihan yang diberikan pihak sekolah, walau tidak mudah dan butuh waktu namun subyek mampu mengikuti pelatihan guna meningkatkan kemampuannya menggunakan komputer. Berikut pernyataannya :

*“Iya, makane itu aku ya gak mau tambah setres, tak berusaha belajar semaksimal mungkin. Untunglah ada kalian yang muda-muda yang bantuin kita yang gak bisa gini, makasih lo ya.” (B66)*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subyek mengalami kecemasan dalam pembelajaran daring. Kecemasan komputer yang terjadi pada subyek karena pengaruh pandemi covid yang sedang terjadi memiliki pengaruh yang besar dalam proses mengajar. Dan hasil interview diketahui bahwa subyek mengalami kecemasan komputer karena merasa tidak bisa menguasai IT, terbukti dengan pernyataan subyek bahwa dia merasa cemas, takut jika menggunakan komputer saat mengajar. Kecemasan yang muncul cenderung mengganggu subyek dalam proses mengajar, seperti halnya kepala terasa pusing, keringat dingin keluar, jantung merasa berdebar-debar, tenggorokan terasa kering karena terlalu merasa cemas.

Subyek juga merasakan keadaan yang tidak nyaman, karena harus mengajar dengan menggunakan media komputer dan menggunakan aplikasi yang lebih modern, subyek takut tidak bisa menyampaikan materi dengan baik. Dari sisi eksternal subyek mengalami kecemasan karena tuntutan dari sekolah yang mengharuskan guru dapat melaksanakan pembelajaran daring dan dapat menggunakan komputer sebagai media pembelajaran daring. Dari sisi internal subyek mengalami kecemasan karena subyek tergolong orang yang idealis, perfeksionis sehingga ingin memberikan pembelajaran yang sempurna seperti halnya saat sekolah tatap muka, namun kemampuan subyek yang kurang dalam menggunakan komputer membuat subyek merasa tidak percaya diri saat mengajar dan cenderung menjadi cemas, selain itu juga subyek takut apabila beliau mendapat komplain dari orang tua siswa yang berimbas pada pemberian surat peringatan dari sekolah. Subyek juga takut apabila tidak lagi diberi



kepercayaan menjadi guru kelas, karena dapat berimbas pada pendapatan subyek setiap bulan dimana menjadi guru kelas mendapat tunjangan yang nominalnya lumayan besar bagi subyek.

### Diskusi

Dari penelitian ini ada beberapa keterbatasan antara lain peneliti menggunakan satu informan saja, namun dapat melakukan wawancara mendalam dalam proses pengambilan data. Akibat pandemi covid 19 untuk pengambilan data observasi peneliti menggunakan media *zoom* karena tidak memungkinkan untuk mengamati secara langsung.

### Kesimpulan

Penelitian ini adalah jenis penelitian fenomenologi yang mendeskripsikan makna pengalaman individu tentang fenomena yang sedang dialami. Dari hasil yang diperoleh, subyek mengalami kecemasan dalam pembelajaran daring. Kecemasan komputer yang terjadi pada subyek karena pengaruh pandemi covid 19 yang sedang terjadi memiliki pengaruh yang besar dalam proses mengajar. Dan hasil interview diketahui bahwa subyek mengalami kecemasan komputer karena merasa tidak bisa menguasai IT, terbukti dengan pernyataan subyek bahwa dia merasa cemas, takut jika menggunakan komputer saat mengajar.

Saran untuk peneliti selanjutnya antara lain peneliti selanjutnya dapat menggunakan partisipan lebih dari satu, jika keadaan normal bisa mengambil data observasi dengan langsung berada di satu lokasi/ruangan yang sama. Kepada individu yang mengalami kecemasan komputer, diharap dapat mengatasi kecemasannya dengan berpikir positif dan mau terus semangat belajar menggunakan komputer beserta aplikasinya. Kepada rekan-rekan di lingkungan sekitar, diharap rekan-rekan sekerja dapat memahami kesulitan yang dialami individu dan terus mendukung individu untuk terus semangat belajar dan mau mendampingi disaat individu mengalami kesulitan menggunakan komputer dan maupun aplikasi lainnya.

### Daftar Pustaka

- Allen, Michael. 2013. Michael Allen's Guide to E-learning. Canada : John Wiley & Sons
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beckers, J. J., & H. G. Schmidt, 2001. The Structure of Komputer Anxiety A Six Factor Model. *Computers in Human Behavior*. Vol 17(1). P 35-49.
- Chandrawati, Sri Rahayu. 2010. Pemanfaatan E-Learning dalam 2 Vol. 8. <http://jurnal.untan.ac.id/>
- Cherrington, D.J. 1994. *Organizational Behaviour*. Second Edition. Allyn & Bacon.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Research design Qualitative quantitative and mixed methods approaches. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Igbaria, Magid & Saroj Parasuraman. 1989. A Path Analytic Study Of Individual Charactristic, and Attitudes foward Microcomputers. *Journal of Management* Vol. 5 No. 3 pg. 373 – 388.
- Kaelan. 2010. *Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner*. Yogyakarta: Paradigma.
- Manzilati, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma, Metode, dan Aplikasi*. Malang: UB Press.
- Moedzaki, M. Djauzi. 2010. *Desain Dan Model Penelitian Kualitatif*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Moleong, Lexy J. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Raja Rasda Karya. -----  
----- . 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.





- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, Monideepa., Ragu-Nathan, Bhanu. S. 2008. The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information System Research*. 19 (4) : 417-433.
- Rustiana. 2005. Computer Anxiety dan Keahlian End User Computing dalam Penggunaan Teknologi Informasi. *Kinerja*. 9 (1): 42-53.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Saade, Raafat George & Dennis Kira. 2009. Computer Anxiety in E-Learning: The Effect of Computr Self-Efficacy. *Journal of Information Technology Education*. Volume 8
- Tarafdar, Monideepa., Tu, Qiang., RaguNathan, Bhanu, S., and Ragu-Nathan, T. S. 2007. The Impact of Technostress on Role Stress and Productivity. *Journal of Management Information Systems*. 24 (1): 301-328.
- Yusuf, A. M. (2014). *Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.



## Stres Kerja Sumber Daya Manusia Kesehatan Puskesmas Selama Pandemi *Coronavirus Disease 2019* di Kota Sibolga

Bibi Ahmad Chahyanto<sup>1\*</sup>, Herlina Nasution<sup>2</sup>, Mestika Tiurlan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Seksi Sumber Daya Manusia Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Sibolga,

<sup>2</sup>Bidang Pelayanan dan Sumber Daya Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Sibolga

<sup>3</sup>Seksi Surveilans dan Imunisasi Dinas Kesehatan

\*bibiahmadchahyanto@gmail.com

### Abstrak

Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) menimbulkan dampak negatif baik secara fisik maupun mental bagi Sumber Daya Manusia Kesehatan (SDMK). SDMK berisiko mengalami stres akibat tekanan kerja yang meningkat serta kekhawatiran akan membawa virus ke rumah. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat stres kerja SDMK puskesmas pada masa pandemi COVID-19 di Kota Sibolga. Survei dengan desain *cross sectional* ini dilakukan pada bulan Juli 2020. Data dikumpulkan secara *online* menggunakan *platform google form* yang disebar ke SDMK seluruh puskesmas wilayah Kota Sibolga. Jumlah SDMK yang memenuhi kriteria *inklusi* dan menjadi sampel sebanyak 255 orang. Stres kerja dinilai menggunakan kuesioner yang berisi 30 pernyataan negatif dengan 4 pilihan jawaban tertutup yaitu tidak pernah, jarang, sering, atau selalu. Data disajikan sebagai hasil analisis deskriptif dan analitik menggunakan uji statistik *Chi Square* dan uji *Spearman* untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sampel didominasi oleh kelompok umur dewasa (19 – 44 tahun) sebanyak 85,88%. Proporsi sampel berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13,33% dan perempuan sebanyak 86,67%. Sebanyak 62,35% SDMK mengalami stres kerja tingkat ringan, 22,74% tingkat sedang, dan 14,91% tingkat berat. Analisis statistik antara variabel bebas dengan variabel terikat membuktikan bahwa hanya riwayat kontak dengan pasien COVID-19 ( $p$  value = 0,003) saja yang berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres yang dialami sampel. Riwayat kontak dengan pasien COVID-19 mempengaruhi tingkat stres kerja SDMK puskesmas di Kota Sibolga sehingga dalam penanganan COVID-19 perlu meminimalkan kontak langsung SDMK dengan pasien COVID-19.

**Kata Kunci:** Coronavirus Disease 2019, Kota Sibolga, Puskesmas, Sumber Daya Manusia Kesehatan, Stres Kerja

### Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) menetapkan penyebaran *Coronavirus Disease 2019* sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD) atau *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) pada tanggal 30 Januari 2020 dan tanggal 11 Maret 2020 menetapkan sebagai pandemi COVID-19 di dunia. COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Kemenkes, 2020). Kasus penyakit ini muncul pertama kali di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada pertengahan Desember 2019 kemudian menyebar secara cepat di berbagai provinsi lain di Cina bahkan di luar Cina seperti Thailand, Jepang, dan Korea Selatan dalam kurun waktu tidak sampai satu bulan disusul dengan Amerika Serikat, Makau, Hongkong, Singapura, Malaysia, Prancis, Jerman, Uni Emirat Arab, Vietnam dan Kamboja (D. Handayani et al., 2020; Kemenkes, 2020; Rothan & Byrareddy, 2020; Susilo et al., 2020; Yuliana, 2020).

Indonesia termasuk Negara yang terkena dampak pandemi COVID-19 dengan kasus pertama yang ditemukan terlapor pada tanggal 2 Maret 2020. Kasus COVID-19 terkonfirmasi



yang ditemukan secara nasional di Indonesia sebanyak 1790 hingga akhir 2 April 2020 dengan angka kematian mencapai 9.5% (170 jiwa) (Djalante et al., 2020). Angka kematian yang cukup tinggi membuat Pemerintah Indonesia menetapkan penyebaran COVID-19 sebagai Bencana Nasional Nonalam pada tanggal 13 April 2020 (Keputusan Presiden Nomor 12, 2020).

Kota Sibolga merupakan salah satu kota di Provinsi Sumatera Utara yang terkena dampak COVID-19. Kasus COVID-19 terkonfirmasi pertama kali di Kota Sibolga pada tanggal 25 Juni 2020 dan jumlah ini terus meningkat. Hingga akhir September 2020, kumulatif kasus COVID-19 di Kota Sibolga mencapai 139 jiwa dengan angka kematian mencapai 3.6% (Dinas Kesehatan Sibolga, 2020).

Sumber Daya Manusia Kesehatan (SDMK) merupakan salah satu komponen pengelolaan kesehatan yang tertuang dalam Sistem Kesehatan Nasional. SDMK terbatas hanya tenaga kesehatan saja, namun juga mencakup tenaga pendukung/penunjang kesehatan yang terlibat dan bekerja serta mengabdikan dirinya dalam upaya dan manajemen kesehatan. Tenaga kesehatan dan tenaga pendukung/penunjang menjadi satu-kesatuan yang memiliki peran penting dan strategis dalam pelayanan kesehatan yang berkualitas di fasilitas kesehatan (Peraturan Presiden Nomor 72, 2012).

Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan milik pemerintah yang terdekat dengan masyarakat memiliki peran penting dalam pemberian pelayanan kesehatan di masa pandemi COVID-19, sehingga tenaga kesehatan di puskesmas akan terlibat dan menjadi garda terdepan pencegahan dan penanggulangan COVID-19 di wilayahnya. Peran penting tenaga kesehatan tidak terlepas dari bantuan tenaga penunjang/pendukung sehingga pelayanan kesehatan yang diberikan selama masa pandemi COVID-19 dapat berjalan optimal. Beberapa peran SDMK selama masa pandemi COVID-19 yaitu koordinasi lintas program dalam menentukan langkah-langkah menghadapi pandemic, menganalisis data serta identifikasi kelompok sasaran berisiko yang memerlukan tindak lanjut, berkoordinasi dengan kader kesehatan, RT/RW/kepala desa/lurah dan tokoh masyarakat terkait sasaran kelompok berisiko dan modifikasi pelayanan sesuai kondisi wilayah, serta melakukan sosialisasi terintegrasi dengan lintas program kepada masyarakat tentang pencegahan penyebaran COVID-19 (Kemenkes, 2020; Putri, 2020).

SDMK puskesmas yang terlibat dalam pencegahan dan penanggulangan COVID-19 berisiko terinfeksi COVID-19. Sekitar 152888 tenaga kesehatan di dunia dilaporkan terinfeksi COVID-19 dengan jumlah kematian 1413 kematian. Persentase perawat yang terinfeksi COVID-19 sebanyak 38.6% dan dokter 51.4% (Bandyopadhyay et al., 2020). Sekitar 31 SDMK di Kota Sibolga tercatat terkonfirmasi COVID-19 hingga akhir September 2020 (Dinas Kesehatan Sibolga, 2020).

Kondisi pandemi COVID-19 yang kasusnya semakin meningkat dan risiko terinfeksi COVID-19 dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental SDMK selama bekerja. SDMK berisiko stres karena berbagai tekanan yang meningkat dan harus dihadapi selama Pandemi COVID-19. Selain itu, kemungkinan menularkan virus kepada orang lain yang dicintai serta keluarga juga menjadi beban psikologis tersendiri (Fadli et al., 2020; R. T. Handayani et al., 2020). Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres kerja SDMK pada masa pandemi COVID-19 di Kota Sibolga.

## Metode

Penelitian ini menggunakan data Survei Tingkat Stres Kerja Sumber Daya Manusia Kesehatan Dinas Kesehatan dan UPTD Puskesmas pada Masa Pandemi COVID-19 di Kota Sibolga yang dilakukan oleh Seksi Sumber Daya Manusia Kesehatan, Dinas Kesehatan Kota Sibolga yang dilakukan pada bulan Juli 2020. Desain penelitian yang digunakan adalah potong lintang (*cross-sectional*) dan non-intervensi. Desain ini dipilih sesuai dengan tujuan penelitian. Desain potong lintang merupakan studi observasional yang menganalisis data dari populasi



pada satu titik waktu tertentu yang sering digunakan salah satunya untuk memberikan gambaran suatu populasi (Wang & Cheng, 2020).

Populasi penelitian ini adalah seluruh SDMK puskesmas wilayah kerja Kota Sibolga sebanyak 413 orang. Jumlah minimal sampel dihitung menggunakan Rumus Slovin dengan batas kesalahan yang dapat ditoleransi sebesar 5% sehingga jumlah minimal sampel sebanyak 204. Sampel ditentukan dengan teknik *non-probability sampling* dengan kriteria yaitu SDMK masih aktif bertugas di puskesmas, bersedia menjadi responden dan bersedia mengisi kuesioner *online* secara sukarela (Imran, 2017). Jumlah seluruh sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 255 SDMK puskesmas wilayah kerja Kota Sibolga sehingga telah memenuhi jumlah minimal sampel yang ditentukan.

Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan aplikasi *google form* melalui laman [bit.ly/SURVEISDMKSIBOLGA](http://bit.ly/SURVEISDMKSIBOLGA). Alamat kuesioner *online* disebar ke seluruh puskesmas yang ada di wilayah kerja Kota Sibolga serta grup *whatsapp* yang beranggotakan SDMK puskesmas. Akses pengisian kuesioner *online* dibuka selama 1 minggu yaitu tanggal 10 – 17 Juli 2020. Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian (PSP) dilakukan secara tertulis yang tertuang pada halaman pertama kuesioner *online*. SDMK yang setuju dan bersedia menjadi sampel setelah membaca PSP dapat mengisi kuesioner *online* secara mandiri. Menurut Aryanti (2021), penggunaan *google form* dianggap sebagai media evaluasi yang efektif di masa pandemi COVID-19.

Data yang digunakan dan diolah adalah identitas subjek (jenis kelamin, umur, jenis SDMK), stres kerja sampel, peran sampel dalam penanganan COVID-19, serta riwayat kontak dengan pasien COVID-19. Stres kerja dinilai menggunakan kuesioner yang telah dikembangkan dari penelitian terdahulu berjudul “Gambaran Tingkat Stress Kerja pada Pegawai Dinas Kesehatan Kota Depok” dengan hasil  $r$  hitung uji validitas semua pernyataan melebihi  $r$  tabel (0,361) dan memiliki hasil uji reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* 0,943 sehingga seluruh pernyataan dinilai valid dan reliabel. Jumlah pernyataan yang digunakan untuk menilai stres kerja sebanyak 30 pernyataan negatif terdiri dari 10 pernyataan yang menandakan gejala fisik, 10 pernyataan yang menandakan gejala emosi, dan 10 pernyataan yang menandakan gejala perilaku. Setiap pernyataan memiliki 4 pilihan jawaban tertutup yaitu tidak pernah terjadi, jarang terjadi, sering terjadi, dan selalu terjadi. Nilai stres kerja diperoleh dari jawaban yang diberikan melalui 30 pernyataan yang diajukan dan jawaban yang telah disusun bobot penilaian yaitu bobot nilai 4 jika tidak pernah, bobot nilai 3 jika jarang, bobot nilai 2 jika sering, dan bobot nilai 1 jika selalu, sehingga bobot nilai total variabel stres kerja adalah 30 – 120. Selanjutnya total bobot dikategorikan berdasarkan nilai persentil yaitu stres ringan jika bobot nilai total >104, stres sedang jika bobot nilai total 95 – 104, dan stres berat jika bobot nilai total < 95 (Wildani & Sukihananto, 2012).

Data diolah menggunakan program *Microsoft Excell*. Jenis kelamin dikelompokkan menjadi laki-laki dan perempuan. Umur dinyatakan dalam satuan tahun. Jenis SDMK dikategorikan sesuai dengan nomenklatur Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2012. Riwayat kontak sampel dengan pasien *probable*, suspek ataupun konfirmasi COVID-19 dikelompokkan menjadi tidak pernah, tidak tahu/ragu-ragu, dan pernah.

Peran SDMK dalam pencegahan dan penanggulangan COVID-19 dilihat dengan menyediakan 20 kelompok kegiatan SDMK puskesmas. Peran ini disusun berdasarkan hasil pengelompokan kegiatan terkait COVID-19 yang dilaporkan dari puskesmas ke Dinas Kesehatan Kota Sibolga. Sampel dapat memilih satu atau beberapa kelompok peran yang pernah dilakukan ataupun tidak memilih sama sekali apabila tidak pernah berperan dalam pencegahan dan penanggulangan COVID-19. Kegiatan sampel selanjutnya dinyatakan dalam jumlah kelompok kegiatan yang dilakukan dalam penanganan COVID-19.

Data disajikan sebagai hasil analisis deskriptif dan analitik menggunakan uji statistik *Chi Square* untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat untuk data



dengan skala nominal dan uji *Spearman* untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat untuk data dengan skala interval/rasio yang tidak terdistribusi normal. Hubungan signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat disimpulkan apabila nilai  $p$  kurang dari 0,05 ( $p \text{ value} < 0,05$ ).

## Hasil

Umur sampel dalam penelitian ini antara 20 – 57 tahun dengan rata-rata  $35.35 \pm 8.02$  tahun. Persentase sampel dengan kategori dewasa (19 – 44 tahun) lebih banyak yaitu 85.88% jika dibandingkan dengan sampel dengan kategori pra lansia yaitu hanya 14.12%. Penelitian juga menunjukkan bahwa sampel berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit (13.33%) dibandingkan dengan perempuan (86.67%). Jenis SDM yang menjadi sampel sebanyak 233 orang (91.37%) tenaga kesehatan dan 22 orang (8.63%) tenaga pendukung/penunjang.

Sebanyak 161 orang (63.14%) SDM yang menjadi sampel penelitian menyatakan tidak pernah kontak dengan pasien COVID-19. Jumlah sampel yang memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 dan sampel yang tidak tahu/ragu-ragu berjumlah sama yaitu masing-masing 47 orang (18.43%). Hanya 13 orang (5.00%) sampel yang tidak memiliki peran dalam kegiatan pencegahan dan penanggulangan COVID-19. Lebih dari setengah sampel penelitian mengalami tingkat stres kerja ringan yaitu sebanyak 159 orang (62.35%) dan sebagian besar sampel yaitu 206 orang (80.78%) memiliki sekitar 1 – 6 kegiatan yang dikerjakan terkait dengan pencegahan dan penanggulangan COVID-19. Secara ringkas hasil penelitian berupa distribusi frekuensi karakteristik sampel penelitian ditampilkan pada Tabel 1.

Hasil penelitian ini juga mendeskripsikan sebaran sampel penelitian berdasarkan kelompok kegiatan pencegahan dan penanggulangan COVID-19 yang ditampilkan pada Tabel 2 dengan jumlah sampel 242 orang. Sebanyak 13 orang tidak memiliki peran dalam kegiatan pencegahan dan penanggulangan COVID-19 sehingga tidak dimasukkan ke dalam perhitungan. Tiga kelompok kegiatan dengan proporsi terbesar yang dilakukan sampel adalah pemantauan pelaku perjalanan yaitu 39.42% (95 orang), diikuti dengan jaga posko kesehatan terminal, pelindo, pelabuhan ASP sebesar 32.37% (78 orang), dan pemantauan Orang Dalam Pemantauan (ODP) sebesar 31.12% (75 orang). Proporsi terendah yaitu kelompok kegiatan melakukan penyemprotan desinfektan yaitu 2.49% (6 orang).

Hasil analisis statistik yang dilakukan dengan uji *chi square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres kerja ( $p \text{ value} = 0.604$ ), namun terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat kontak dengan pasien COVID-19 dengan tingkat stres kerja dengan  $p \text{ value} = 0.003$ . Uji *spearman* antara variabel umur dengan tingkat stres kerja menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan  $p \text{ value} = 0.058$ . Jumlah kelompok kegiatan dalam pencegahan dan penanggulangan COVID-19 yang dilakukan oleh sampel juga tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres kerja ( $p \text{ value} = 0.143$ ).

## Diskusi

Penelitian ini membuktikan bahwa sebagian besar SDM puskesmas (85.88%) termasuk kategori dewasa yaitu antara 19 – 44 tahun dan umur tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres kerja SDM puskesmas. Hasil penelitian ini sejalan dengan Rudianto (2020), yang menunjukkan bahwa umur tidak berhubungan dengan stres pada karyawan. Penelitian lainnya yang dilakukan di Palestina juga membuktikan bahwa umur tidak berhubungan dengan stress pada tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19 (Maraqa et al., 2020). Umur menandakan tingkat kematangan seseorang dalam berfikir dan bertindak. Tekanan dan kekhawatiran yang dirasakan SDM dalam menjalankan tugas selama pandemi



COVID-19 ini dapat dengan cara berfikir dan bertindak yang matang sehingga tidak berkelanjutan menjadi stres (Yudiati & Rahayu, 2016).

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik sampel penelitian (n=255)**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>n</b>	<b>Persen (%)</b>
<b>Umur</b>		
Dewasa (19–44 tahun)	219	85.88
Pralansia (45–59 tahun)	36	11.12
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	34	13.33
Perempuan	221	86.67
<b>Jenis SDM</b>		
Tenaga Kesehatan	233	91.37
Tenaga Pendukung/Penunjang	22	8.63
<b>Riwayat Kontak dengan Pasien COVID-19</b>		
Tidak Pernah Kontak	161	63.14
Tidak Tahu/Ragu-ragu	47	18.43
Pernah Kontak	47	18.43
<b>Peran dalam Pencegahan dan Penanggulangan COVID-19</b>		
Tidak Ada (0 Kegiatan)	13	5.00
1 – 6 Kegiatan	206	80.78
7 – 12 Kegiatan	36	14.12
<b>Tingkat Stres Kerja</b>		
Ringan	159	62.35
Sedang	58	22.74
Berat	38	14.91

Proporsi SDM Puskesmas berjenis kelamin perempuan jauh lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 86.67% perempuan dan 13.33% laki-laki. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres kerja SDM Puskesmas. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fadli et al. (2020), yang membuktikan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi kecemasan tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan COVID-19. Jenis kelamin tidak menjadi faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan, namun menjadi faktor penyebab stres pada masyarakat selama pandemi COVID-19 (R. T. Handayani et al., 2020).

SDM didefinisikan sebagai tenaga kesehatan dan tenaga pendukung/penunjang kesehatan yang terlibat dan bekerja serta mengabdikan dirinya dalam upaya dan manajemen kesehatan (Peraturan Presiden Nomor 72, 2012). Penelitian yang dilakukan ini membuktikan bahwa SDM di Puskesmas didominasi oleh tenaga kesehatan (91.37%). Hal ini sangatlah wajar mengingat peran Puskesmas dalam melakukan tindakan pelayanan kesehatan yang secara kewenangan harus dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional.

Sebanyak 18.43% SDM Puskesmas memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19. Riwayat kontak antara SDM Puskesmas dengan pasien COVID-19 secara signifikan berhubungan dengan tingkat stres kerja. Hal ini terkait dengan penularan COVID-19 yang cepat. Seseorang yang terinfeksi COVID-19 dapat langsung menularkan sampai dengan 48 jam sebelum onset gejala (pre simptomatik) dan sampai dengan 14 hari setelah onset gejala. Studi epidemiologi dan virologi membuktikan bahwa COVID-19 utamanya ditularkan dari orang yang bergejala (simptomatik) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet tetesan pernapasan yang langsung keluar dari pasien COVID-19 (misal batuk atau bersin) atau juga dapat terjadi melalui kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang terkontaminasi



droplet dari pasien COVID-19 (Carducci et al., 2020; Jayaweera et al., 2020; Kemenkes, 2020; Rosyanti & Hadi, 2020). Faktor – faktor seperti ini menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran tenaga kesehatan yang pernah memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19. Di masa Pandemi COVID-19, rasa takut terinfeksi COVID-19 serta stigma negatif pembawa virus menjadi beberapa faktor penyebab stress pada tenaga kesehatan. Kontak erat antara tenaga kesehatan dengan pasien COVID-19 dapat menjadi pemicu munculnya faktor-faktor tersebut (Aly et al., 2021; R. T. Handayani et al., 2020; Rosyanti & Hadi, 2020).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi sampel penelitian berdasarkan kelompok kegiatan pencegahan dan penanggulangan COVID-19 di Kota Sibolga (n=241)**

Kelompok Kegiatan	n	Persen (%)
1. Pemantauan Pelaku Perjalanan (termasuk melakukan pemeriksaan kesehatan, pengukuran suhu, dll)	95	39.42
2. Pemantauan Orang Dalam Pemantauan (termasuk melakukan pemeriksaan kesehatan, pengukuran suhu, dll)	75	31.12
3. Pemantauan Pasien Dalam Pengawasan (termasuk melakukan pemeriksaan kesehatan, pengukuran suhu, dll)	47	19.50
4. Jaga Posko Perbatasan Sarudik/KM3/Panomboman	35	14.52
5. Jaga Posko Kesehatan Terminal, Pelindo, Pelabuhan ASP	78	32.37
6. Jaga Posko Wisma Atlet/GOR Aek Parombunan	66	27.39
7. Mengambil Darah Rapid Test	15	6.22
8. Ikut Kegiatan Rapid Test (Tapi Tidak Mengambil Darah)	45	18.67
9. Mengambil Sampel Swab Test	10	4.15
10. Ikut Kegiatan Swab Test (Tapi Tidak Mengambil Sampel)	34	14.11
11. Pemantauan/Monitoring Kesiapsiagaan TTU/TPM dalam mencegah dan menanggulangi COVID-19	16	6,64
12. Membagi Bantuan Sembako/Suplemen kepada Masyarakat	11	4.56
13. Menjadi Supir Pengantar Orang Dalam Pemantauan/Pasien Dalam Pengawasan/Positif/Reaktif	7	2.90
14. Melakukan Penyemprotan Disinfektan	6	2.49
15. Melakukan Tracking Kontak Erat/Pelaku Perjalanan/Orang Tanpa Gejala /Orang Dalam Pemantauan/ Pasien Dalam Pengawasan	25	20.37
16. Mengukur Suhu Tubuh Pengunjung di Pintu Masuk Puskesmas/ Dinas Kesehatan	60	24.90
17. Melakukan Promosi Kesehatan Pencegahan COVID-19 Keliling/Luar Gedung Unit Kerja	40	16.60
18. Melakukan Promosi Kesehatan Pencegahan COVID-19 di Dalam Gedung Unit Kerja	39	16.18
19. Melakukan Pencatatan dan Pelaporan terkait COVID-19	29	12.03
20. Kegiatan Lainnya	27	11.20

Pandemi COVID-19 menuntut SDMK puskesmas untuk melakukan pencegahan dan penanggulangan COVID-19 sehingga terdapat berbagai peran/kegiatan yang dilakukan oleh SDMK. Hampir seluruh SDMK puskesmas (94.90%) terlibat dan memiliki peran dalam pencegahan dan penanggulangan COVID-19 di Kota Sibolga. Dilihat dari sebaran keterlibatan SDMK dalam pencegahan dan penanggulangan COVID-19 di Kota Sibolga, sebaran terbesar SDMK terdapat pada kegiatan pemantauan pelaku perjalanan (39.42%), diikuti dengan penjagaan di posko kesehatan terminal, pelindo, pelabuhan ASP (32.37%), dan pemantauan



ODP (31.12%). Tenaga kesehatan yang difokuskan dalam melakukan ketiga kegiatan ini di Kota Sibolga relatif lebih banyak karena sebagai bentuk tindak lanjut dari arahan Pemerintah Pusat untuk memperkuat dan memperbanyak kegiatan pelacakan kasus khususnya pada pelaku perjalanan dan ODP (Kemenkes, 2020).

Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respon terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut *eustress*, sebaliknya apabila respons negatif yang ada maka akan menjadi *distress* (Muslim, 2020). Stres kerja tidak selalu berdampak buruk terhadap kinerja pegawai. Stres kerja yang dialami oleh pegawai berpeluang menurunkan kinerja, namun pada kondisi tertentu stres kerja juga dapat meningkatkan kinerja. Stres kerja dengan dampak negatif yang berkepanjangan dapat mengakibatkan terganggunya konsentrasi kerja, kinerja yang kurang memuaskan, tidak dapat memenuhi tuntutan pekerjaan, serta adanya penyimpangan fungsi psikologis, fisik dan tingkah laku pekerja (Aulia, 2017; Utaminingtias et al., 2016).

Stres kerja diklasifikasikan menjadi 3 tingkatan jika dilihat dari gejalanya yaitu stres ringan, sedang, dan berat (Wildani & Sukihananto, 2012). Hasil penelitian membuktikan bahwa SDMK puskesmas yang ada di Kota Sibolga mengalami stres kerja tingkat ringan hingga berat selama pandemi COVID-19. Persentase terbesar terdapat pada stres kerja tingkat ringan (62.35%). Stres kerja tingkat ringan artinya SDMK puskesmas dalam melaksanakan pekerjaannya selama pandemi COVID-19 di Kota Sibolga merasakan adanya sedikit tekanan (Wildani & Sukihananto, 2012). Stress kerja ringan biasanya muncul dari kegiatan sehari-hari dan datang secara teratur serta berlangsung beberapa menit atau jam. Kondisi ini juga dapat memacu seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih cepat dan keras (Zulmiasari & Muin, 2017).

Persentase terendah terdapat pada stress kerja tingkat berat (14.91%). Penelitian pada perawat di puskesmas yang dilakukan Zulmiasari & Muin (2017) menunjukkan hasil yang hampir sama yaitu stres kerja tingkat berat memiliki persentase yang paling rendah (8.20%) dibandingkan dengan stres kerja tingkat ringan (38.40%) dan sedang (32.10%). Sebanyak 5.00% masyarakat di masa pandemi COVID-19 termasuk ke dalam kategori stres tingkat tinggi (Yuwono, 2020).

Stres kerja yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kinerja SDMK dalam menjalankan tugasnya. Pengelolaan stres kerja yang tidak baik dapat berdampak terhadap pasien. Stres kerja yang terjadi pada perawat dapat mempengaruhi perilaku *caring* kepada pasien. Perilaku *caring* cenderung akan semakin kurang baik apabila tingkat stres kerja semakin tinggi. (Desima, 2013). Elizar et al., (2020), juga membuktikan bahwa stress kerja, beban kerja, dan kepuasan kerja secara signifikan mempengaruhi kinerja perawat. Kinerja tenaga kesehatan yang tidak baik akhirnya akan mempengaruhi kepuasan masyarakat dalam menerima pelayanan kesehatan yang diberikan (Feri & Fithriana, 2019; Zainaro & Nurhidayat, 2020).

## Kesimpulan

Pandemi COVID-19 menimbulkan stres kerja tingkat ringan hingga berat pada SDMK puskesmas di Kota Sibolga. Persentase terbesar terdapat pada stres kerja tingkat ringan (62.35%) dan terkecil terdapat pada stres kerja tingkat berat (14.91%). Riwayat kontak antara SDMK puskesmas dengan pasien COVID-19 menjadi satu-satunya variabel yang secara signifikan berhubungan dengan stres kerja SDMK puskesmas.

Perlunya regulasi yang tepat dan perlindungan optimal bagi SDMK dalam melakukan pelayanan kesehatan sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan COVID-19. Selain itu, perlu juga meminimalkan kontak langsung antara SDMK puskesmas dengan pasien COVID-19. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan risiko SDMK terinfeksi COVID-19.



### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Seksi Sumber Daya Manusia Kesehatan, Bidang Pelayanan dan Sumber Daya Kesehatan, Dinas Kesehatan Kota Sibolga yang telah memberikan izin dalam penggunaan data untuk analisis ini. Terima kasih dan apresiasi juga disampaikan kepada Bapak Drs. Firmansyah Hulu, Apt., M.Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Sibolga yang telah mendukung dan mengarahkan kegiatan ini.

### Daftar Pustaka

- Aly, H. M., Nemr, N. A., Kishk, R. M., & Elsaid, N. M. A. bakr. (2021). Stress, anxiety and depression among healthcare workers facing COVID-19 pandemic in Egypt: A cross-sectional online-based study. *BMJ Open*, *11*(4), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045281>
- Aryanti, N. N. S. (2021). Efektifitas Google Form sebagai Media Evaluasi di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *4*(3), 329–342.
- Aulia. (2017). Stres Kerja Dan Kinerja: Meta Analisis. *Humanitas*, *13*(2), 95–111. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i2.6066>
- Bandyopadhyay, S., Baticulon, R. E., Kadhum, M., Alser, M., Ojuka, D. K., Badereddin, Y., Kamath, A., Parepalli, S. A., Brown, G., Iharchane, S., Gandino, S., Markovic-Obiago, Z., Scott, S., Manirambona, E., Machhada, A., Aggarwal, A., Benazaize, L., Ibrahim, M., Kim, D., ... Khundkar, R. (2020). Infection and mortality of healthcare workers worldwide from COVID-19: A systematic review. *BMJ Global Health*, *5*(12), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-003097>
- Carducci, A., Federigi, I., & Verani, M. (2020). Covid-19 Airborne Transmission and Its Prevention: Waiting for Evidence or Applying the Precautionary Principle? *Atmosphere*, *11*(710), 1–21. <https://doi.org/10.3390/atmos11070710>
- Desima, R. (2013). Tingkat Stres Kerja Perawat dengan Perilaku Caring Perawat. *Jurnal Keperawatan*, *4*(1), 43–55. <http://ejournal.umm.ac.id>
- Dinas Kesehatan Sibolga. (2020). *Pencegahan dan Deteksi Kerawanan Penularan COVID-19 Saat PILKADA Serentak di Kota Sibolga Tahun 2020* (17 September 2020).
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Mahfud, C., Sinapoy, M. S., Djalante, S., Rafliana, I., Gunawan, L. A., Surtiari, G. A. K., & Warsilah, H. (2020). Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science*, *6*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>
- Elizar, E., Lubis, N. L., & Yuniati. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Rsud Datu Beru. *Jurnal JUMANTIK*, *5*(1), 78–89.
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, *6*(1), 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
- Feri, N., & Fithriana, N. (2019). Pengaruh Kinerja Tenaga Kesehatan Terhadap Kepuasan Masyarakat ( Studi Pada Puskesmas Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang ). *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, *8*(2), 152–159. [www.publikasi.unitri.ac.id](http://www.publikasi.unitri.ac.id) 152
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, *40*(2), 119–129.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi covid-19.





- Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353–360.
- Imran, H. A. (2017). Peran Sampling dan Distribusi Data dalam Penelitian Komunikasi Pendekatan Kuantitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 21(1), 111–126. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Peraturan Presiden Nomor 72, Pub. L. No. 72, Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2012 tentang Sistem Kesehatan Nasional (2012).
- Keputusan Presiden Nomor 12, Pub. L. No. Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 (2020).
- Jayaweera, M., Parera, H., Gunawardana, B., & Manatunge, J. (2020). Transmission of COVID-19 Virus by Droplets and Aerosols: A Critical Review on the Unresolved Dichotomy. *Environmental Research*, 188(June), 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109819>
- Kemkes. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus disease (Covid-19). In *Kementrian Kesehatan* (Revisi 5, Vol. 5). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05\\_Pedoman\\_P2\\_COVID-19\\_13\\_Juli\\_2020.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020.pdf)
- Maraqqa, B., Nazzal, Z., & Zink, T. (2020). Palestinian Health Care Workers' Stress and Stressors During COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Journal of Primary Care and Community Health*, 11(August), 1–7. <https://doi.org/10.1177/2150132720955026>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705–709. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.1010>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Jurnal.Poltekkes-Kdi*, 12(1), 107–130. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109(February), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Rudianto, Y. (2020). *Faktor-Faktor Individual yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Karyawan RS X Yogyakarta pada Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Sanata Dharma.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksun, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Utamingtias, W., Ishartono, I., & Hidayat, E. N. (2016). Coping Stres Karyawan dalam Menghadapi Stres Kerja. *Prosiding KS: Riset & PKM*, 3(2), 190–200. <https://doi.org/10.24198/share.v5i1.13123>
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1S), S65–S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Wildani, A. A., & Sukihananto. (2012). *Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Dinas Kesehatan Kota Depok* [Universitas Indonesia]. <http://lontar.ui.ac.id/>
- Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2016). Hubungan Antara Coping Stres Dengan Kecemasan Pada Orang-Orang Pengidap Hiv/Aids Yang Menjalani Tes Darah Dan Vct (Voluntary Counseling Testing). *Psikodimensia*, 15(2), 337–350. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.995>
- Yuliana. (2020). Corona Virus Disease (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://doi.org/10.2307/j.ctvzxxb18.12>
- Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi COVID-19 sebagai Dasar





Intervensi dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 132–138.

Zainaro, M. A., & Nurhidayat, M. (2020). Pengaruh Kinerja Petugas Kesehatan pada Tingkat Kepuasan Pasien. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 187–194. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.2442>

Zulmiasari, & Muin, M. (2017). Gambaran tingkat stres kerja pada perawat di pusat kesehatan masyarakat ( Puskesmas ) Kota Semarang. *Jurnal Jurusan Keperawatan*, 1–8.



## **Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran Youtube dan E-Modul Antenatal Untuk Meningkatkan Keterampilan Mahasiswa Melakukan Simulasi Pemeriksaan Abdomen Ibu Hamil Leopold 1-4 (Penelitian Tindakan Kelas)**

**Murtiningsih<sup>1\*</sup>, Hanif Abdul Latif<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup> Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayakarta

<sup>2</sup> Ilmu Komputer, Universitas Bina Sarana Informatika

\*murtiningsihkadun@gmail.com

### **Abstrak**

Pembelajaran keterampilan prosedur keperawatan maternitas tidak dapat dilakukan secara tatap muka di laboratorium selama pandemi covid 19. Pemanfaatan teknologi pembelajaran YouTube dan e-modul dapat menjadi solusi untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa melakukan simulasi pemeriksaan abdomen ibu hamil Leopold 1-4. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi keterampilan mahasiswa melakukan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 melalui pemanfaatan teknologi media YouTube dan e modul. Metode penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian tindakan kelas dengan model siklus. Sampel penelitian total sampling mahasiswa semester III yang mengikuti perkuliahan keperawatan maternitas I semester ganjil tahun akademik 2021/2022 sebanyak 18. Dosen memberikan kuliah secara daring menggunakan zoom dan menggunakan media pembelajaran YouTube dan e modul antenatal. Mahasiswa melakukan latihan secara mandiri simulasi pemeriksaan Leopold 1-4. Pengumpulan data untuk menilai keterampilan mahasiswa dilakukan dengan upload bukti simulasi prosedur keterampilan Leopold 1-4 pada *Learning Management System* (LMS) STIKes Jayakarta. Analisa data menggunakan deskriptif analitik untuk menilai keterampilan pemeriksaan Leopold 1-4. Hasil Penelitian didapatkan pada siklus I mahasiswa yang mengumpulkan tugas upload melalui LMS sebesar 94%. Pada siklus II mahasiswa yang mengumpulkan tugas 100%. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan sampai semua mahasiswa mampu melakukan keterampilan pemeriksaan Leopold 1 sampai 4. Pada Siklus I mahasiswa melakukan simulasi Leopold 1 adalah 66.7% benar, Leopold 2 adalah 50 % benar, Leopold 3 adalah 66.7% benar, Leopold 4 adalah 61.1 % benar. Pada Siklus II mahasiswa melakukan simulasi Leopold 1 adalah 72.2% benar, Leopold 2 adalah 72.2 % benar, Leopold 3 adalah 72.2% benar, Leopold 4 adalah 61.1 % benar. Pada Siklus III mahasiswa dapat melakukan simulasi Leopold 1 -4 100 % benar. Kesimpulan pada siklus III semua mahasiswa dapat menunjukkan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 dengan benar. Rekomendasi mahasiswa diberikan kesempatan untuk latihan berulang secara mandiri. Penilaian selanjutnya dilakukan melalui penilaian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) secara tatap muka di laboratorium dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

**Kata kunci:** *e-learning*, Pemeriksaan Leopold 1-4, YouTube, e-modul

### **Pendahuluan**

Berdasarkan buku panduan pembelajaran tahun akademik 2020/2021 bahwa selama pandemi Covid 19 pembelajaran dilakukan secara daring untuk meminimalisir resiko penularan Covid 19. (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI, 2020). Media pembelajaran yang inovatif perlu dikembangkan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa jurusan keperawatan.

Media YouTube merupakan salah satu alternatif sebagai media pembelajaran secara daring. Youtube merupakan sebuah situs yang secara khusus menawarkan layanan video



sharing. Setiap pengunjung dapat bebas menonton dan mendownload video-video yang diinginkannya (Media, 2009). Media pembelajaran menggunakan YouTube membantu mahasiswa untuk dapat melakukan latihan keterampilan secara mandiri berdasarkan video yang telah dicontohkan.

Berdasarkan kurikulum institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayakarta yang mengacu pada kurikulum Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia (Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia & (AIPNI), 2016) terdapat mata kuliah keperawatan maternitas 1. Rencana pembelajaran semester (RPS) ganjil Tahun Akademik 2021/2022 telah ditetapkan beberapa kompetensi yang harus dicapai pada mata kuliah keperawatan maternitas 1. Salah satu Capaian Pembelajaran Lulusan adalah melakukan asuhan keperawatan antenatal. Pada asuhan keperawatan antenatal salah satu prosedur yang perlu dikuasai oleh mahasiswa adalah melakukan pemeriksaan abdomen ibu hamil dengan teknik Leopold 1-4.

Permasalahannya adalah selama pandemi Covid 19 pembelajaran tidak dilakukan melalui tatap muka. Pembelajaran dilakukan secara daring melalui zoom atau google meet. Pembelajaran keterampilan melakukan prosedur keperawatan maternitas tidak dapat dilakukan di laboratorium. Prosedur keperawatan maternitas perlu contoh demonstrasi secara langsung tentang prosedur keperawatan maternitas yang diajarkan. Mahasiswa perlu dicontohkan prosedur keperawatan maternitas, tidak hanya teori saja yang diberikan. Pada saat awal kontrak pembelajaran semua mahasiswa semester 3 menginginkan contoh tindakan terkait prosedur keperawatan maternitas, akan tetapi kebijakan untuk belajar di rumah, sehingga mahasiswa tidak dapat ke kampus untuk belajar tindakan keperawatan di laboratorium.

Berdasarkan permasalahan tersebut untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa melakukan prosedur pemeriksaan Leopold diperlukan strategi pembelajaran yang dapat membantu mahasiswa untuk melatih keterampilannya yaitu dengan mengembangkan media pembelajaran pemeriksaan abdomen ibu hamil melalui YouTube. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi keterampilan mahasiswa melakukan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 melalui pemanfaatan teknologi media YouTube dan e modul.

Media pembelajaran audio visual video pemeriksaan Leopold 1-4 telah dikembangkan pada saat perencanaan. (Murtiningsih, 2021). Media pembelajaran e modul juga telah dikembangkan sebelumnya yaitu modul antenatal pemeriksaan Leopold. Modul tersebut berisi tentang teknik pemeriksaan Leopold 1-4 dan disertai dengan link YouTube video pemeriksaan Leopold 1-4.(Murtiningsih, 2020). Berikut merupakan tata cara pemeriksaan Leopold 1-4.

persiapan:

Sebelum dilakukan pemeriksaan Leopold 1-4 perlu dipersiapkan:

- 1) Jelaskan kepada ibu hamil prosedur yang akan dilakukan dan jelaskan tujuan.
- 2) Minta ibu untuk mengosongkan kandung kemihnya sebelum memulai prosedur, jika ia belum berkemih.
- 3) Minta ibu berbaring telentang pada tempat pemeriksaan, dengan lutut sedikit ditekuk.
- 4) Berikan Bantal.
- 5) Berikan privacy ibu dengan menutup tirai.
- 6) Periksa mencuci tangan.
- 7) Setelah mencuci tangan gosok-gosokan kedua tangan agar ibu tidak merasa kedinginan.

Setelah ibu siap, lakukan pemeriksaan Leopold 1-4 (Reeder;Martin;Koniak Griffin, 2012)

Leopold 1

- 1) Buka pakaian pasien pada bagian yang akan diperiksa saja yaitu bagian abdomen (Perut ibu) dan berikan selimut.
- 2) Periksa berdiri menghadap ke arah muka ibu hamil.

- 3) Setelah mencuci tangan gosok-gosokkan kedua tangan, lalu secara perlahan letakkan kedua tangan pada abdomen.
- 4) Lakukan palpasi pada abdomen dengan cara menyusuri tangan dari abdomen bagian bawah sampai ke fundus.
- 5) Pastikan apakah bagian yang dipalpasi pada bagian fundus ibu itu bagian kepala janin atau bokong dengan memantau konsistensi, bentuk dan mobilitasnya. Jika bagian kepala keras membulat, jika lunak itu kemungkinan bagian bokong.
- 6) Mengukur tinggi fundus uteri (TFU) dengan menggunakan meteran (pita pengukur) mulai dari bagian simpisis sampai ke Fundus seperti Tampak pada gambar 1.

Gambar 1. Pemeriksaan Leopold 1



#### Leopold 2

- 1) Menghadap ke bagian muka ibu, Letakkan kedua tangan pada sisi kiri dan kanan abdomen ibu hamil.
- 2) Tahan satu tangan di satu sisi abdomen ibu hamil, sementara permukaan jari tangan yang lain secara bertahap memalpasi abdomen ibu pada sisi yang lain dari bagian bawah uterus sampai dengan fundus.
- 3) Rasakan bagian-bagian yang dipalpasi, jika bagian yang dipalpasi teraba keras seperti papan maka itu merupakan bagian punggung janin. Jika tidak teraba keras atau teraba bagian kecil maka itu bagian ekstremitas janin.
- 4) Ulangi tindakan no 3 pada sisi abdomen yang lain. Tangan yang telah digunakan untuk memalpasi tetap diam di tempat dan tangan lainnya melakukan palpasi.
- 5) Tentukan bagian mana yang teraba keras, jika yang teraba keras pada bagian kanan ibu hamil maka letak punggung kanan (puka), jika yang teraba keras memanjang seperti papan pada bagian kiri, maka posisi janin punggung kiri (puki).



Gambar 2. Cara pemeriksaan Leopold 2

#### Leopold 3

1. Pegang bagian bawah abdomen secara mantap, tepat diatas simfisis pubis diantara ibu jari dan jari lainnya.

2. Tekan ibu jari dan jari-jari tangan lainnya secara bersamaan sebagai usaha untuk memegang bagian presentasi janin seperti ditunjukkan pada gambar 3.
3. Rasakan apakah kepala janin sudah masuk pintu atas panggul (PAP).



Gambar 3. Pemeriksaan Leopold 3

#### Leopold 4

1. Berdiri menghadap ke kaki ibu.
2. Letakkan ujung jari kedua tangan pada kedua sisi garis tengah sekitar 2 inci di atas ligament inguinal.
3. Beri tekanan menurun dan searah dengan saluran lahir, gerakkan jari bersamaan.
4. Tentukan apakah bagian bawah janin sudah masuk pintu atas panggul dan seberapa bagian yang masuk ke pintu atas panggul.
5. Jika kedua tangan didapatkan divergen berarti kepala sudah melewati pintu atas panggul.
6. Jika kedua tangan pada pinggir kepala konvergen berarti kepala belum masuk pintu atas panggul. (Deswani, 2019).



Gambar 4. Cara Pemeriksaan Leopold 4

## Metode Penelitian

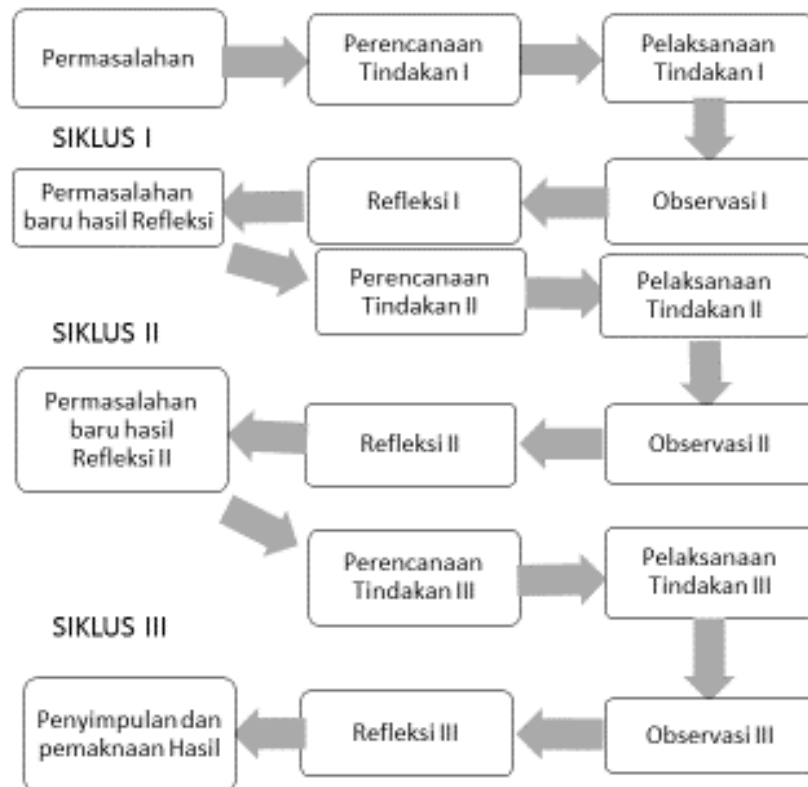
### Desain penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas . Sampel penelitian seluruh mahasiswa semester III TA 2021/2022 yang mengikuti perkuliahan Keperawatan Maternitas 1 sebanyak 18 mahasiswa. Pengumpulan data melalui *Learning Management System* (LMS), mahasiswa melakukan upload bukti melakukan prosedur pemeriksaan Leopold 1-4. Dosen memeriksa bukti upload mahasiswa. Ada beberapa model penelitian tindakan kelas. Pada penelitian ini menggunakan model siklus. Model penelitian tindakan kelas model siklus mengandung empat komponen yaitu Perencanaan (*Planning*), Tindakan (*Action*), pengamatan (*Observation*) dan Refleksi (*Reflection*). Penelitian ini dilakukan dengan tiga siklus.(Asrori, 2008).

### Populasi dan sampel

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Jayakarta. Sampel penelitian ini total sampling mahasiswa semester III yang mengikuti mata kuliah keperawatan maternitas 1 sebanyak 18 mahasiswa.





**Gambar 2. Diagram Siklus Pelaksanaan Tindakan Kelas**

### Instrumen penelitian

Instrumen penelitian menggunakan format penilaian prosedur keperawatan maternitas yang meliputi checklist penilaian Prosedur pemeriksaan Leopold.

### Prosedur pengumpulan data

Penelitian dilakukan melalui tiga siklus, dimana pada masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pengumpulan data didapatkan dari data e learning melalui Learning Management System (LMS) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayakarta. Mahasiswa mengirimkan bukti melakukan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 yang di upload pada LMS.

### Hasil Penelitian

Pada penelitian tindakan kelas menggunakan tiga siklus, masing - masing siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Pada tahap awal ditemukan permasalahan pada saat pembelajaran selama pandemic tidak dapat dilakukan secara tatap muka. Pada mata kuliah keperawatan maternitas salah satu kompetensi yang perlu dicapai adalah keterampilan melakukan pemeriksaan abdomen ibu hamil teknik Leopold 1-4. Demonstrasi prosedur tersebut tidak dapat dilakukan di laboratorium, sehingga dosen melakukan suatu upaya agar mahasiswa tetap dapat mempelajari prosedur keperawatan tersebut. Media pembelajaran telah disusun yaitu video YouTube pemeriksaan Leopold 1-4 dan juga penyusunan e modul pemeriksaan antenatal. Pembelajaran dilakukan secara daring menggunakan zoom meet, untuk latihan keterampilan mahasiswa diberikan video YouTube dan e modul antenatal.

### Siklus I

### Perencanaan

Pada Siklus I terdiri dari empat kegiatan yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada kegiatan perencanaan telah dibuat video prosedur keperawatan maternitas pemeriksaan abdomen ibu hamil Leopold 1-4 seperti berikut (Murtiningsih; Hanif Abdul Latif, 2021)



Gambar 1. Barcode Video YouTube Pemeriksaan Leopold 1-4

Pada gambar 1 menunjukkan *barcode* video YouTube tentang prosedur pemeriksaan abdomen ibu hamil Leopold 1-4.

Pada siklus 1 mahasiswa juga diberikan e modul antenatal pemeriksaan abdomen ibu hamil Leopold 1-4.

### Pelaksanaan tindakan

Dosen memberikan pembelajaran secara online melalui media zoom, setelah itu mahasiswa diberikan video prosedur pemeriksaan Leopold 1-4 dan e modul antenatal. Mahasiswa melakukan latihan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 secara mandiri.

### Observasi

Pada kegiatan observasi dosen melakukan pengamatan bukti upload penugasan laporan latihan mandiri pemeriksaan Leopold 1-4 melalui LMS. Pada siklus I yang upload sebanyak 94 % , 1 orang tidak dapat upload ke LMS karena tidak tahu cara untuk upload dokumen pada LMS. Mahasiswa yang sudah upload juga ada yang tidak dapat dibuka dokumennya. Berdasarkan pengamatan pada siklus I didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi keterampilan Leopold 1-4 Mahasiswa STIKes Jayakarta Tahun Akademik 2021/2022 Siklus I (N=18)

Prosedur	Leopold 1	%	Leopold 2	%	Leopold 3	%	Leopold 4	%
Benar	12	66.7	9	50	12	66.7	11	61.1
Salah	2	11.1	5	27.8	2	11.1	3	16.7
Tidak dapat diobservasi	4	22.2	4	22.2	4	22.2	4	22.2
Total	18	100	18	100	18	100	18	100

Tabel 1 menunjukkan dari mayoritas mahasiswa (66.7%) mampu melakukan pemeriksaan Leopold 1 dengan benar, 50% mampu melakukan pemeriksaan Leopold 2 dengan benar, 66,7 % mampu melakukan pemeriksaan Leopold 3 dengan benar, 61.1% dapat melakukan pemeriksaan Leopold dengan benar. Berdasarkan data empat mahasiswa tidak dapat dilakukan pengamatan karena file bukti yang diupload tidak dapat diakses.



## Refleksi

Berdasarkan pengamatan pada siklus 1 dilakukan refleksi menggunakan pertemuan zoom bahwa ditemukan permasalahan bahwa mahasiswa tidak dapat mengubah file yang diupload, kemudian diberikan kesempatan untuk upload ulang bukti telah melakukan latihan prosedur pemeriksaan Leopold 1-4, mahasiswa juga ada yang salah dalam melakukan pemeriksaan Leopold 1-4 dan diberikan kesempatan untuk mengirimkan ulang dan mempelajari kembali e modul dan menonton ulang video yang telah diberikan.

## Siklus II

### Perencanaan

Mahasiswa yang belum dapat dilakukan pengamatan hasil tugas belajar simulasi pemeriksaan Leopold diumumkan masing-masing namanya dan kesalahan yang dilakukan bagi yang belum melakukan dengan benar.

### Pelaksanaan

Mahasiswa diminta untuk upload kembali bukti tugas pemeriksaan Leopold 1-4.

### Observasi

Tabel 2. Distribusi frekuensi keterampilan Leopold 1-4 Mahasiswa STIKes Jayakarta Tahun Akademik 2021/2022 Siklus II (N=18)

Prosedur	Leopold 1	%	Leopold 2	%	Leopold 3	%	Leopold 4	%
Benar	13	72.2	13	72.2	13	72.2	11	61.1
Salah	2	11.1	2	11.1	2	11.1	4	16.7
Tidak dapat diobservasi	3	16.7	3	16.7	3	16.7	3	22.2
Total	18	100	18	100	18	100	18	100

Tabel 2 menunjukkan dari mayoritas mahasiswa (72.2%) mampu melakukan pemeriksaan Leopold 1 dengan benar, 72.2% mampu melakukan pemeriksaan Leopold 2 dengan benar, 72.2 % mampu melakukan pemeriksaan Leopold 3 dengan benar, 61.1% dapat melakukan pemeriksaan Leopold dengan benar. Berdasarkan data empat mahasiswa tidak dapat dilakukan pengamatan karena file bukti yang diupload tidak dapat diakses.

## Refleksi

Berdasarkan pengamatan pada siklus 2 dilakukan refleksi dengan menghubungi mahasiswa satu persatu untuk menanyakan kendala atau hambatan yang ditemukan. Mahasiswa disarankan untuk mengubah file ke dalam bentuk word. Bagi mahasiswa yang masih salah melakukan prosedur dijelaskan melalui telepon dan pesan melalui WhatsApp dan mahasiswa diberikan kesempatan mengulang kembali dan

## Siklus III

Pada Siklus III semua mahasiswa sudah dapat menunjukkan bukti melakukan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 dan pembelajaran pemeriksaan Leopold 1-4 dapat diselesaikan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi keterampilan Leopold 1-4 Mahasiswa STIKes Jayakarta Tahun Akademik 2021/2022 Siklus III (N=18)

Prosedur	Leopold 1	%	Leopold 2	%	Leopold 3	%	Leopold 4	%
Benar	18	100	18	100	18	100	18	100
Salah	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	18	100	18	100	18	100	18	100

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan untuk dapat mencapai kompetensi keterampilan melakukan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 menjadi 100% untuk semua mahasiswa dilakukan dalam tiga siklus penelitian tindakan kelas. Media pembelajaran video YouTube dan e modul membantu mahasiswa dalam melakukan prosedur pemeriksaan Leopold 1-4 selama pembelajaran daring. Hasil penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dapat mencapai kompetensi mahasiswa melakukan pemeriksaan abdomen ibu hamil 100%. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media pembelajaran mempunyai pengaruh terhadap kompetensi mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa (96.7%) menyetujui bahwa Video prosedur keperawatan maternitas membantu mahasiswa mampu melakukan demonstrasi sesuai contoh video. (Murtiningsih; Hanif Abdul Latif, 2021).

Selain video YouTube, modul pembelajaran juga diberikan kepada mahasiswa. Modul berisi tentang teori pengetahuan terkait pemeriksaan fisik ibu hamil yang disertai link video dan keterangan prosedur yang dilakukan. Dalam modul tersebut berisi definisi, tujuan serta tata cara pelaksanaan pemeriksaan ibu hamil dengan metode Leopold 1-4. Pemberian modul pembelajaran kepada mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa. Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang penggunaan modul persalinan mempunyai dampak terhadap peningkatan keterampilan mahasiswa sebelum dan setelah penggunaan modul pembelajaran persalinan. (Budi et al., 2020)

Penelitian lainnya juga telah dilakukan sebelumnya tentang media pembelajaran melalui video tentang praktikum pengukuran tumbuh kembang anak lebih efektif dibandingkan hanya mengajarkan tanpa contoh video praktikum. Media audio visual memudahkan mahasiswa untuk mempelajari praktikum secara mandiri secara berulang. Hasil penelitian menunjukkan 100% responden pada kelompok intervensi yang menggunakan video dalam pembelajaran 100% mendapatkan nilai yang baik, sedangkan pada kelompok kontrol 90,9% yang mendapatkan nilai yang baik. Hasil uji T independen didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai kemampuan responden antara kelompok intervensi (85,21) dan kelompok kontrol (84,08) dalam melakukan pemeriksaan pertumbuhan dan perkembangan anak, namun perbedaan tersebut tidak signifikan pada alpha 5% dengan nilai p value = 0,422. (Yufitriana Amir, 2012).

Selain penilaian terhadap pencapaian kompetensi mahasiswa, penelitian ini juga menilai kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring dengan menggunakan *Learning Management System* (LMS). Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I tidak semua mahasiswa dapat upload bukti tugas melakukan prosedur pemeriksaan Leopold 1-4. Mahasiswa yang dapat melakukan upload sebanyak 17 dari 18 mahasiswa (94%). Berdasarkan



mahasiswa yang dapat upload ada yang dokumennya tidak dapat dibuka sebanyak 4 mahasiswa (22%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kendala bagi mahasiswa untuk upload penugasan. Tantangan pembelajaran secara daring adalah diperlukannya keterampilan digital baik pada mahasiswa maupun dosen yang mengajar. Dosen memerlukan kreatifitas untuk mengajarkan prosedur yang tidak dapat dilakukan di laboratorium untuk meminimalkan resiko penularan Covid 19.

Menghadapi tantangan pendidikan era revolusi 4.0 yaitu dengan meningkatkan kemampuan dan keterampilan baik dosen maupun mahasiswa. Sumberdaya manusia perlu ditingkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen pendidikan agar pendidikan semakin maju dan terus berkembang. Hal ini mendorong kemajuan pendidikan berbasis teknologi dan informasi dengan memanfaatkan kemajuan teknologi digital dan komputasi pendidikan. Sarana dan prasarana perlu disiapkan untuk mendukung pembelajaran digital. (Syamsuar & Reflianto, 2018).

Mahasiswa perlu bimbingan terus menerus dari dosen pengajarnya untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mendukung mahasiswa dalam pembelajaran jika ada kendala atau hambatan dalam mencapai kompetensinya. Bimbingan ini diperlukan oleh mahasiswa, karena dengan pembelajaran secara daring dapat mempengaruhi tingkat stress dan motivasi belajar mahasiswa. Dampak pembelajaran daring terhadap mahasiswa diantaranya membingungkan mahasiswa, menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi, mahasiswa mengalami stress. Selain itu dampak positifnya adalah peningkatan literasi mahasiswa. (Argaheni, 2020).

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas dapat membantu dosen untuk mengembangkan kemampuan dalam mendidik peserta didik dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk meningkatkan kompetensinya. (Asrori, 2008). Penelitian tindakan kelas sebelumnya menunjukkan terjadi peningkatan soft skill mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan semua atribut soft skill yang diteliti yaitu kejujuran sebesar 0.57, partisipasi 0.39, komunikasi lisan sebesar 0.82 dan kreativitas 0.57. (Prasetio & Utari, 2020).

Penelitian tindakan kelas lainnya yang telah dilakukan yaitu penerapan metode pembelajaran problem solving untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar mata kuliah fisiologi (penelitian tindakan kelas di Program Studi D III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo). Hasil penelitian menunjukkan Pembelajaran mata kuliah Fisiologi dengan penerapan metode problem solving dapat meningkatkan skor motivasi belajar mahasiswa sebanyak 84.1% dan prestasi belajar mahasiswa sebanyak 79.6%. (Metti Verawati, 2012).

## Kesimpulan

Kesimpulan media pembelajaran audiovisual melalui YouTube dan e modul antenatal dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa melakukan simulasi pemeriksaan abdomen ibu hamil Leopold 1-4.

## Daftar Pustaka

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia, & (AIPNI). (2016). *Kurikulum Inti Pendidikan Ners Indonesia 2015 Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia*. [www.aipni-ainec.com](http://www.aipni-ainec.com)
- Asrori, M. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. CV Wacana Prima.
- Budi, P., Ahmad, M., Mushawwir, A., & ... (2020). Pengaruh Pemberian Modul Asuhan Persalinan Kala II Terhadap Keterampilan Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal*





- Keperawatan ....* <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/3951>
- Deswani. (2019). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Wineka.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI. (2020). *Buku Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Semester Gasal 2020/2021 di Perguruan Tinggi*. 29.
- Media, L. (2009). *YouTube dan Google Video*. MediaKom.
- Metti Verawati. (2012). *PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN PROBLEM SOLVING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR MATA KULIAH FISILOGI* [Universitas Sebelas Maret]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/26275>
- Murtiningsih; Hanif Abdul Latif. (2021). *Pengembangan Media Pembelajaran Daring Audio Visual Melalui YouTube Prosedur Keperawatan Maternitas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayakarta*. Equilibrium: Jurnal Pendidikan. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/5863>
- Murtiningsih. (2020). *MODUL BELAJAR KEPERAWATAN MATERNITAS I PEMERIKSAAN FISIK IBU HAMIL Palpasi Abdomen Leopold 1-4*. [https://www.academia.edu/45459146/Modul\\_antenatal\\_pemeriksaan\\_fisik\\_Leopold](https://www.academia.edu/45459146/Modul_antenatal_pemeriksaan_fisik_Leopold)
- Murtiningsih. (2021). *RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER M . K . Keperawatan Maternitas I Semester III Kelas A TA 2020 / 2021* (pp. 1–25).
- Prasetio, T., & Utari, D. R. (2020). *Analisis Soft Skill Mahasiswa Melalui Tindakan Kelas Pada Mata Kuliah Berbasis E-learning*. Seminar Nasional. <http://senadi.upy.ac.id/prosiding/index.php/senadi/article/view/141>
- Reeder; Martin; Koniak Griffin. (2012). *Keperawatan Maternitas*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Syamsuar, & Reflianto. (2018). Pendidikan dan Tantangan Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 6(2), 1–13.
- Yufitriana Amir, A. F. (2012). *PENINGKATAN KETERAMPILAN MAHASISWA MENGUKUR PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO*. <https://repository.unri.ac.id/xmlui/handle/123456789/6292>



## **Hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Anak Remaja di Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan *Systematic Literature Review***

**Ratu Alifia Fatmadani, Arlieka Permatasary, Tiffany Zulvia Putri, Muhamad Nanang Suprayogi\***

Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, Indonesia  
\*msuprayogi@binus.edu

### **Abstrak**

Pandemi COVID-19 membuat seluruh kalangan masyarakat terbiasa dan paham akan kecanggihan dan penggunaan teknologi. Kini teknologi menjadi alat utama yang digunakan untuk berkomunikasi di tengah pandemi COVID-19. Kecanggihan teknologi ini tidak jauh dari media sosial yang juga berperan besar terhadap masyarakat, khususnya kalangan remaja. Dengan demikian, tidak menutup kemungkinan adanya kecanduan penggunaan media sosial terhadap kalangan remaja yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental bagi kalangan remaja di masa pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review*. Artikel-artikel yang diperoleh diseleksi dan dikaji untuk kemudian diambil kesimpulannya. Berdasarkan hasil dari 10 artikel yang dikaji, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19. Selanjutnya, penggunaan media sosial yang berlebih juga berdampak negatif seperti; kurangnya kelekatan antara orang tua dan anak, anak menjadi pribadi yang tertutup, pudarnya kreativitas anak, peningkatan pada depresi, kesepian, kecemasan dan sebagainya. Penelitian ini merekomendasikan agar penggunaan media sosial dilakukan dengan bijak dan disertai strategi regulasi yang baik dalam hal penggunaan media sosial, agar dapat meminimalisir dampak dari gangguan kesehatan mental individu, serta perlunya pengawasan orang tua.

**Kata kunci:** Kecanduan, Kesehatan Mental, Media Sosial, Pandemi COVID-19, Remaja

### **Pendahuluan**

Pandemi COVID-19 memberikan dampak perubahan yang besar dan baru terhadap kehidupan manusia saat ini, salah satunya adalah seluruh kalangan masyarakat harus dapat beradaptasi dengan kecanggihan teknologi. Dikarenakan saat ini seluruh aktivitas masyarakat dilakukan secara daring, sehingga masyarakat sudah mulai terbiasa dan paham akan kecanggihan teknologi serta penggunaan teknologi itu sendiri. Teknologi menjadi alat utama yang digunakan seluruh kalangan masyarakat untuk berkomunikasi di tengah pandemi COVID-19. Kecanggihan teknologi juga tidak jauh dari media sosial yang memiliki peran besar terhadap masyarakat, khususnya pada kalangan remaja.

Menurut Erik Erikson (dalam Santrock, 2019) pada teori psikososial terdapat 8 tahapan perkembangan yang dikemukakan olehnya, ia menyampaikan bahwa remaja berada di tahapan ke-5, umur remaja dimulai pada usia 10 sampai dengan 20 tahun. Pada masa ini, remaja sedang mencari identitas atau jati dirinya, sehingga remaja mulai mengeksplorasi peran dengan caranya sendiri sampai ia menemukan identitas diri yang menurutnya sesuai. Pada masa ini, remaja belum memiliki emosi yang stabil, rasa ingin tahu yang besar dan kurang berpengalaman, sehingga remaja akan dengan mudah terpengaruh oleh yang ada di sekitarnya. Dalam proses ini, perlu adanya dampingan dari orang tua secara wajar sehingga anak dapat mengidentifikasi identitas yang positif.



Pada proses identifikasi diri remaja di masa pandemi COVID-19, tidak sedikit remaja yang terkena dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan. Remaja kurang dapat eksplorasi diri akibat ruang gerak yang terbatas. Pentingnya proses identifikasi secara maksimal dapat mempengaruhi remaja dalam melewati tahapan psikososial selanjutnya. Pada masa pandemi COVID-19, kegiatan-kegiatan eksplorasi yang seharusnya dilakukan di luar rumah terpaksa dilakukan di dalam rumah secara daring dengan minim pengawasan dari orang tua sehingga dapat mengakibatkan eksplorasi diri yang kurang maksimal. Bagi beberapa orang tua mungkin berpikir bahwa peran guru lah yang mengajarkan pendidikan kepada anak-anaknya dan bukan peran orang tua. Adanya pembelajaran daring akibat pandemi COVID-19 ini membuat orang tua harus selalu mengawasi kegiatan yang dilakukan pada anaknya, namun untuk mengawasi kegiatan pembelajaran anak bukan hal yang mudah. Dimana orang tua juga memiliki tuntutan pekerjaan dan kesibukan lain untuk mengurus rumah, sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk selalu mengawasi kegiatan belajar anak. Selain itu, anak-anak dan remaja saat ini sudah lebih mengerti dan pandai menggunakan teknologi dibandingkan dengan orang tuanya. Hal tersebut mengakibatkan anak dan remaja bisa kapan saja mengakses atau menggunakan teknologi untuk keperluan di luar pembelajaran tanpa sepengetahuan dan pengawasan orang tuanya. Dengan seluruh kegiatan berubah menjadi daring, membuat intensitas penggunaan media sosial pada remaja mengalami peningkatan dan tidak menutup kemungkinan untuk remaja menjadi kecanduan internet, sehingga tidak dapat menyelesaikan tahapan perkembangannya dengan baik. Kecanduan internet merupakan suatu kondisi mental dan psikologi yang ditandai dengan penggunaan berlebihan (kompulsif) pada internet dan teknologi, jika secara terus-menerus dilakukan dapat memberikan dampak negatif pada seseorang dalam kehidupannya (Thakkar, 2006). Sementara, kecanduan internet menurut Davis (dalam Soetjipto, 2005) adalah suatu bentuk ketergantungan secara psikologis seseorang terhadap suatu stimulus, khususnya pada internet dan teknologi gadget.

Pada tahun 2021, dilakukan survey pada 1980 responden dan menunjukkan bahwa 25,26% masyarakat Indonesia memiliki kecanduan terhadap internet. Dengan rincian, 20,25% pada tingkatan *mild*, 4,85% *moderate*, dan 0,45% *serve* (Rismala, et al. 2021). Remaja awal dan akhir memiliki peluang yang paling besar untuk mengalami kecanduan dibanding kelompok umur lain. Remaja awal dan remaja akhir memiliki nilai peluang yang sama, yaitu sebesar 0,35. Urutan peluang selanjutnya adalah dewasa awal, dewasa akhir, lansia awal, dan lansia akhir. Dewasa awal memiliki peluang sebesar 0,2, dewasa akhir 0,13, lansia awal 0,8, dan lansia akhir memiliki peluang sebesar 0,4. Sedangkan untuk kanak-kanak dan manula tidak memiliki peluang dalam kecanduan internet. Sedangkan pada tahun 2020 lalu, penggunaan internet pun sudah mengalami peningkatan yang tinggi hingga mencapai kuartal II yaitu sebanyak 196.7 juta atau 73.7% dari populasi (Jatmiko, 2020). Berdasarkan data dari *We Are Social* pada Januari tahun 2020 lalu, mengatakan bahwa sebanyak 64% penduduk Indonesia sudah dapat beradaptasi dengan kecanggihan teknologi dan internet (*We Are Social & Hootsuite*, 2020). Dimana penggunaan media sosial pada kalangan remaja telah mencapai sebanyak 130 juta atau 48% dari total populasi remaja (Jannah, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi media komunikasi utama bagi remaja dan berperan penting dalam kehidupan remaja saat ini. Menurut survey yang dilakukan oleh Kristiana Siste (dalam Ketik Unpad, 9 Februari 2021), menyatakan bahwa terjadi peningkatan kecanduan internet sebesar 19,3% pada remaja, dimana mereka menghabiskan waktunya untuk mengakses Whatsapp, Line, Facebook, Twitter, Instagram, dan Youtube. Dari 2.933 responden kalangan remaja di Indonesia, sebanyak 59% mengalami peningkatan durasi *online* dengan rata-rata 11,6 jam perhari. Peningkatan penggunaan internet tersebut terjadi akibat dari pandemi COVID-19, dimana internet sangat dibutuhkan pada seluruh kalangan untuk menopang kegiatan daring yang dilakukan dari rumah (*Work From Home*).



Selain berfokus pada pentingnya alat komunikasi digital, kurun waktu penggunaan dan kondisi mental pengguna juga perlu diperhatikan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2001), mental yang sehat merupakan suatu kondisi kesejahteraan yang disadari oleh individu. Seseorang yang mampu untuk mengelola stres, dapat bekerja secara produktif serta menjadi pribadi yang berperan di komunitasnya. Maka, kesehatan mental merupakan kondisi fisik, emosional dan kognitif seseorang yang berfungsi secara optimal, seperti dapat beradaptasi dengan lingkungan, mengetahui kapasitas dirinya, menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, serta mampu menghadapi masalah-masalah yang sedang dialaminya. Pada masa pandemi COVID-19, remaja seringkali merasa kesepian yang disebabkan kondisi terisolasi secara emosional. Menurut Kartika Sari (2012), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja merasa kesepian, yaitu:

- a. Pola asuh orang tua yang dapat membantu mengurangi rasa kesepian.
- b. Pemaknaan subjektif terhadap situasi terisolasi atau kehilangan.
- c. Jati diri dan harga diri. Sesuai dengan penjelasan tahap perkembangan remaja melalui teori psikososial oleh Erik Erikson, pada usia ini remaja memiliki perasaan bimbang dalam mencari jati diri.
- d. Kemampuan remaja dalam meregulasi emosi dan berempati dengan emosi yang ada disekitarnya.
- e. Perbedaan lingkungan atau budaya.

Kondisi perasaan kesepian merupakan salah satu contoh yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, adapun beberapa masalah kesehatan mental lainnya yang berdampak pada remaja terkait penggunaan media sosial, seperti kondisi cemas, depresi maupun stres (Bashir & Bhat, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19 saat ini, serta memberikan gambaran perbandingan dari 10 jurnal yang berkaitan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* yang dilakukan dengan mencari informasi dari berbagai referensi jurnal penelitian sebelumnya mengenai kecanduan media sosial pada kalangan remaja, kesehatan mental pada remaja di masa pandemi COVID-19, dan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19.

Metode *systematic literature review* dalam penelitian ini mengkaji informasi utama dalam referensi jurnal penelitian dengan mengaitkan isi bahasan dalam bentuk tabel perbandingan. Dalam proses pencarian literatur, terdapat beberapa kriteria yang ditetapkan untuk meningkatkan hasil kualitas literatur yang akan didapatkan. Kriteria literatur tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Kriteria Inklusi
  - Literatur yang dipublikasikan merupakan literatur yang diunggah 1-5 tahun kebelakang, karena terdapat beberapa definisi sebagai acuan kami yang terjadi sebelum masa pandemi COVID-19
  - Literatur berupa jurnal, karya tulis ilmiah atau artikel ilmiah
  - Literatur menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
  - Literatur menjelaskan mengenai kecanduan media sosial pada remaja, kesehatan mental pada remaja di masa pandemi COVID-19, dan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19
- b. Kriteria Eksklusi



- Literatur kurang memiliki informasi yang jelas, seperti membahas di luar kata kunci yang diperlukan yaitu kecanduan media sosial pada remaja, kesehatan mental pada remaja di masa pandemi COVID-19
- Literatur menggunakan bahasa asing selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

### **Prosedur**

Peneliti merumuskan masalah, menjelaskan latar belakang permasalahan yang akan diteliti terkait fenomena yang sedang terjadi saat ini, yaitu hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19. Peneliti mengumpulkan jurnal penelitian dan artikel penelitian yang sesuai dengan tingkat relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Setelah mengumpulkan berbagai referensi, peneliti mengklasifikasikan artikel ilmiah dengan kriteria yang telah ditentukan.

### **Analisis Data Literatur**

Peneliti mencari literatur berupa jurnal dan artikel ilmiah melalui *search engine* Google dan Google Scholar, dikarenakan saat ini kedua *search engine* tersebut mudah digunakan dalam mengakses literatur. Kata kunci yang dicari adalah kecanduan media sosial pada remaja, kesehatan mental pada remaja di masa pandemi COVID-19, dan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19 dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Hasil penelusuran artikel dan jurnal ilmiah yang dilakukan dalam penelitian ini telah mendapatkan 25 temuan jurnal dan artikel. Dari temuan tersebut, peneliti melakukan proses inklusi dan eksklusi dengan mempertimbangkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil dari seleksi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 10 jurnal yang dijadikan sebagai sumber data utama (primer) *literature review* dalam penelitian ini. Pada gambar 1 merupakan flowchart penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

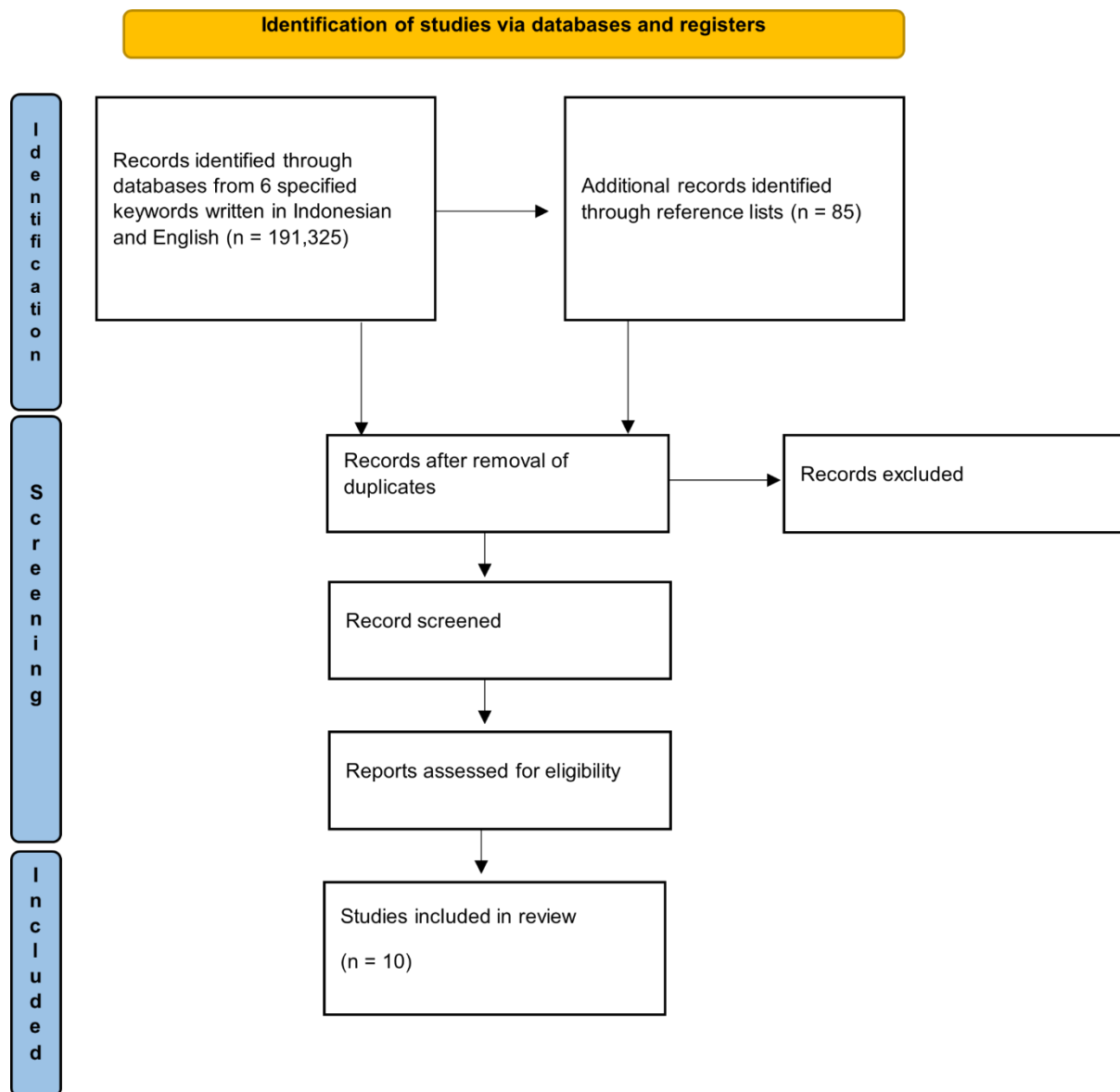
### **Hasil**

Proses pengumpulan *literature review* yang dilakukan mengacu pada *flow diagram* PRISMA 2020. Dalam diagram tersebut, terdapat 3 tahap dalam menentukan literatur yang akan digunakan, yaitu tahap *identification*, *screening*, dan *included*. Pada tahap *identification*, ditemukan sebanyak 191,352 artikel yang mengacu pada 6 kata kunci dan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dalam *database* Google dan Google Scholar. Selain itu, terdapat 85 tambahan artikel yang ditambahkan dari *database* The Directory of Open Access Journals (DOAJ).

Tahap selanjutnya adalah *screening*. Dalam tahap ini, data-data yang memiliki kesamaan akan digugurkan, sehingga terdapat 147 data yang tepat sesuai dengan 2-3 kata kunci yang telah ditetapkan dan diterbitkan dalam kurun 5 tahun kebelakang. Data-data tersebut kemudian di *screening* kembali dan terdapat 63 data, sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya dan memiliki 3-4 kata kunci di dalamnya. Dari 63 data tersebut, kami mengambil 25 artikel yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menjadi laporan studi yang kami sertakan. Tahap terakhir adalah *included*. Di tahap ini, kami memiliki 25 artikel yang menjadi laporan studi yang disertakan dan 10 artikel yang menjadi acuan. Dimana artikel-artikel tersebut memiliki latar belakang yang berbeda, baik dalam segi latar belakang responden, jenis kesehatan mental yang diambil dan latar belakang partisipan. Hasil *literature review* ini dapat dilihat pada Tabel 1.



Diagram 1. *Flow diagram PRISMA*



## Diskusi

### *Kecanduan Media Sosial pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19*

Dalam penelitian yang dilakukan Ratulangi et al (2021), selama masa pandemi COVID-19 terjadi peningkatan adiksi atau kecanduan media sosial pada remaja. Hal ini terjadi karena media sosial merupakan salah satu jembatan pembelajaran selama masa pandemi COVID-19, selain itu media sosial juga digunakan sebagai alat komunikasi dan interaksi remaja untuk tetap terhubung dengan teman-temannya. Remaja merupakan tahapan perkembangan ke-5, dimana pada tahapan ini remaja sedang mencari identitas atau jati dirinya dengan bebas bereksplorasi (Santrock, J. W., 2019). Namun, di masa pandemi COVID-19 banyak remaja yang sudah kecanduan dengan media sosial, karena keterbatasan ruang gerak untuk eksplorasi diri. Oleh karena itu, menurut Yahya dan Rahim (dalam Putri, M. A., 2020) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu:

- a. Faktor Psikologis, dimana adanya permasalahan psikologis seperti kesepian, kurangnya motivasi, kurangnya *self-esteem* dan lainnya. Dinamika yang terjadi adalah ketika



seseorang merasa kesepian dan kurang motivasi, kemudian seseorang tersebut akan berusaha mencari hiburan dan motivasi melalui media sosial.

- b. Faktor Sosial, adanya hubungan seseorang dengan keluarga, hubungan pertemanan, ataupun hubungan sosial yang berlebihan. Dinamika yang terjadi adalah ketika individu menggunakan media sosial secara aktif ketika ia merasa hubungan sosialnya tersebut terjadi secara daring.

Faktor Penggunaan Teknologi, adanya dukungan secara *online*, dukungan dalam mendapatkan informasi dan kebutuhan untuk menghibur diri.

Tabel 1. Hasil literature review

No.	Sumber	Temuan	Komentar
1.	<i>The Impact of the Use of Social Media on Mental Health and Teens Social Welfare In The Pandemic COVID-19</i> (Septiana, N. Z., 2021)	Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi COVID-19. Dengan penggunaan media sosial terbesar adalah pada aplikasi untuk berkomunikasi, pembelajaran daring dan <i>marketplace</i> . Penggunaan media sosial yang bijak disertai dengan strategi regulasi emosi yang baik, akan meminimalisir dampak dari gangguan kesehatan mental individu.	Menurut data dari Kominfo (2020), sebesar 30 juta atau sekitar 80% responden merupakan pengguna internet, dan media sosial merupakan pilihan utama bagi mereka. Jurnal ini menjelaskan bahwa media sosial merupakan cara utama bagi remaja untuk berkomunikasi dengan kerabat dan perlahan dapat membantu mereka menghilangkan perasaan terisolasi akibat pandemi COVID-19. Dengan penggunaan media sosial yang makin meluas, media sosial dapat menjadi wadah untuk melakukan banyak hal, dimana orang saling berbagi ide, menciptakan citra sosial, dan memfasilitasi murid untuk belajar secara tatap maya. Terlepas pengaruh buruk dari media sosial, dengan penggunaan secara bijak serta paham regulasi dan kontrol diri, media sosial dapat membantu memperkuat kesejahteraan sosial di masa pandemi COVID-19.
2.	Problematika Penggunaan Gadget dalam Pembelajaran Masa Pandemi COVID-19 (Dampak dan Solusi bagi Kesehatan Siswa) (Adib, H., 2021)	Metode daring merupakan hal yang sangat membantu dalam pembelajaran di masa pandemi COVID-19. Hasil temuan menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan itu sendiri dapat mengakibatkan kurangnya kedekatan antara orang tua dan anak, gangguan tidur, menjadi pribadi yang tertutup, pudarnya kreativitas, dan sebagainya.	Jurnal ini mengambil fokus untuk membahas pengaruh inovasi pembelajaran siswa pada masa pandemi COVID-19. Adanya pola perubahan pembelajaran membutuhkan adaptasi lanjutan agar proses belajar dapat berlangsung secara efektif. Banyak faktor yang dapat membantu hal tersebut, antara lain dukungan dan pemantauan dari orang tua atau wali dalam



Dengan demikian, penting untuk memberikan batasan agar anak tidak lepas kontrol dan mengetahui tanggung jawab anak sebagai pelajar.

penggunaan media sosial, pemberian materi dari guru juga perlu disesuaikan dalam proses belajar agar murid dapat secara efektif memahami materi.

- 
3. *Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia* (Sujarwoto, Saputri, R. A. M., & Yumarni, T., 2021)
- Saat ini media sosial merupakan hal yang penting bagi kehidupan sosial remaja di masa pandemi COVID-19. Hasil temuan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia, dimana mahasiswa yang memiliki nilai sosial tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami depresi. Untuk memiliki kesehatan mental yang baik di masa pandemi COVID-19 adalah dengan menjaga dan menjalin hubungan baik dengan keluarga, sehingga mahasiswa mampu mengatasi permasalahan selama mereka isolasi sosial dengan orang lain.
- Masa remaja merupakan masa penting dalam proses pembelajaran, masa ini membiarkan anak untuk memilih lingkungan mana yang akan membawa dampak yang positif bagi nya. Dalam jurnal ini dinyatakan bahwa remaja yang memiliki hubungan baik dengan orang tuanya dan memiliki latar belakang agama yang baik dapat lebih mudah beradaptasi dengan perubahan belajar dari metode tatap muka ke pembelajaran jarak jauh, sehingga secara tidak langsung memiliki risiko minim mengalami depresi pada masa pandemi COVID-19.
- 
4. *Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak* (Gao, J., et al, 2020)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat prevalensi yang tinggi antara masalah kesehatan mental dengan seringnya penggunaan media sosial selama pandemi COVID-19. Dimana seluruh kalangan masyarakat dihimbau untuk lebih memperhatikan kesehatan mentalnya di tengah pandemi COVID-19. Saat ini pemerintah China telah menyediakan layanan kesehatan mental untuk masyarakat dapat melakukan konsultasi daring maupun rawat jalan, agar lebih memperhatikan kesehatan mentalnya.
- Dalam terjadinya masalah kesehatan mental, banyak sekali faktor-faktor yang dapat menyebabkan masalah terjadi. Pada masa pandemi, banyak misinformasi dan berita yang tidak menyenangkan terkait COVID-19, berita tersebut dapat mengakibatkan masalah pada kesehatan mental seseorang. Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta memiliki batasan dalam penggunaan sosial media, proses ini akan lebih efektif jika dibantu oleh program pemerintah yang sadar akan pentingnya kondisi kesehatan mental individu di masa pandemi COVID-19.
-



- 
5. Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19 (Ratulangi, A. G., et al, 2021)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini terjadi peningkatan yang besar terhadap penggunaan media sosial, *game online*, dan penggunaan internet yang kompulsif, diiringi dengan peningkatan terhadap depresi, kesepian, kecemasan dan kualitas tidur yang tidak baik. Hal ini dikarenakan remaja tidak mendapatkan pengawasan secara langsung dari pengajar maupun orang tuanya, sehingga penggunaan internet tidak terkontrol.
- Penggunaan internet kian hari makin bertambah dan menunjukkan peningkatan yang signifikan sejak mulanya pandemi COVID-19. Kita saat ini hidup berdampingan dengan teknologi yang tidak mungkin kita tinggalkan, tetapi perlu adanya batasan wajar dalam menggunakan internet. Melakukan sesuatu yang repetitif dan berlebihan bukan merupakan perilaku yang sehat dan sangat memungkinkan terjadinya masalah dalam kesehatan secara mental maupun fisik.
- 
6. Kesepian dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja (Putri, M. A., 2020)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja. Dimana semakin tinggi kesepian yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial seseorang. Apabila tingkat kesepian yang dimiliki rendah, maka tingkat kecanduan media sosial seseorang juga rendah.
- Dalam mengatasi kecanduan penggunaan media sosial pada remaja, penting untuk menyorot faktor-faktor yang memungkinkan perilaku tersebut terbentuk. Seperti kurangnya pengetahuan dan kegagalan orang tua dalam membimbing anak mereka dalam menggunakan media sosial, diabaikan oleh teman seumurnya, dan minimnya hal positif yang dapat anak eksplorasi sehingga anak dapat mengurangi rasa kesepiannya.
- 
7. *Investigating The Links Between Fear of Missing Out, Social Media Addiction and Emotional Symptoms in Adolescence: The Role of Stress Associated with Neglect and Negative Reactions on Social Media* (Fabris, M. A., et al, 2020)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FOMO) merupakan faktor yang menyebabkan kepekaan yang lebih tinggi terhadap stres terkait pengabaian oleh teman-teman *online*, yang kemudian menjadi pemicu seseorang untuk kecanduan media sosial dan pada akhirnya menunjukkan dampak negatif pada kesejahteraan emosi remaja.
- Ketergantungan penggunaan sosial media pada anak merupakan kondisi yang perlu diulas lebih dalam lagi karena terdapat faktor-faktor *dysfunctional strategy* yang dapat memperburuk kesejahteraan remaja secara psikologis.
-



- 
8. *Use of Social Media in Education: Positive and Negative Impact on the Students.* (Raut, V., & Patil, P., 2016)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa penggunaan sosial media banyak membawa dampak baik, saat ini situs jejaring sosial mendorong murid untuk terlibat satu sama lain dan membantu mengekspresikan berbagai kreativitas. Namun, setiap dampak positif hadir pula dampak negatif. Para ahli menjelaskan bahwa murid yang memeriksa jaringan media sosial setidaknya sekali selama masa belajar 15 menit mencapai nilai yang lebih rendah, hal tersebut menjerumuskan murid kecanduan bermain media sosial.
- Setelah memahami dampak baik dan buruknya dari penggunaan media sosial, penting agar orang tua atau wali dapat memoderasi akses anak dalam menggunakan media sosial pada anaknya. Sebagian besar aspek negatif dapat diatasi dengan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan dalam situs jejaring sosial, orang tua atau wali juga perlu meluangkan waktu agar anak dapat memenuhi interaksi sosial dengan mengundang keluarga atau teman.
- 
9. Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo (Pratama, B. A., Sari, D. S., 2020)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat mempengaruhi kehidupan sosial remaja. Remaja menjadi bersikap apatis terhadap kondisi di sekitarnya. Ditemukan pula bahwa intensitas penggunaan media sosial dan sikap apatis memiliki arah hubungan positif. Sehingga semakin tinggi intensitas penggunaan sosial media maka sikap remaja akan semakin apatis.
- Pada jurnal ini menyorot dampak besar intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan, salah satunya sikap yang apatis. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak tersebut adalah pengawasan dari orang tua, wali ataupun guru.
- 
10. Hubungan *Social Media Addiction* Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa SMK (Utomo, S. F. P., Nugraha, N. J., Rahayu, A. A., 2021)
- Hasil temuan ini menunjukkan terdapat hubungan antara *social media addiction* dengan tingkat depresi pada remaja. Tingginya intensitas penggunaan sosial media yang dilakukan oleh remaja akan membuat kecanduan dan memicu terjadinya depresi. Hal tersebut disebabkan oleh terjadinya *cyberbullying*, rasa tidak percaya diri, dan ragu atas kemampuan diri sendiri. Remaja perempuan memiliki resiko lebih besar dalam mengalami *social media addiction*.
- Perasaan stres ataupun depresi dapat terjadi oleh siapapun, pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara adiksi penggunaan sosial media. Depresi muncul akibat kurang adanya interaksi sosial yang harmonis antar remaja, pengalaman negatif ketika berinteraksi, dan seringnya membandingkan diri antara dirinya dan orang lain hingga memunculkan dampak negatif pada remaja.
- 

### ***Kesehatan Mental Terhadap Remaja yang Kecanduan Media Sosial***

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja. Hal ini didukung oleh data *traffic* penggunaan media sosial yang





meningkat sebesar 40% di masa pandemi COVID-19, adanya peningkatan terhadap penggunaan media sosial ini memberikan berbagai dampak bagi remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gao et al (2020), menemukan adanya hubungan positif terhadap dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan seperti depresi, kecemasan, serta kombinasi antara depresi dan kecemasan. Hal tersebut dapat terjadi karena di masa pandemi COVID-19 ini, masyarakat juga mendapatkan misinformasi atau berita *hoax* mengenai COVID-19 yang telah beredar di media sosial sehingga memicu ketakutan yang berlebihan dan dapat membahayakan kesehatan mental banyak orang. Selain itu, di masa pandemi COVID-19 ini sebanyak 82% masyarakat jadi lebih sering mengekspos atau menggunakan media sosial, dimana menyebabkan banyak orang memiliki perasaan negatif yang tinggi seperti cemas, takut, khawatir, gugup dan lainnya. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu menyadari bahwa fisik, kognitif, emosional dan sosialnya stabil (WHO, 2001). Sehingga seseorang dapat dikatakan memiliki kesehatan mental baik, jika ia mampu mengelola stres yang dirasakannya, bekerja secara produktif dan memiliki keseimbangan dalam hidupnya. Maka, sangat penting untuk menggunakan media sosial secara bijak disertai strategi regulasi emosi yang baik, guna meminimalisir dampak gangguan kesehatan mental dari penggunaan media sosial di masa pandemi COVID-19.

### **Kesimpulan**

Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental anak remaja di tengah pandemi COVID-19. Penggunaan internet kian hari makin bertambah dan menunjukkan peningkatan yang signifikan, serta tidak mungkin kita tinggalkan, tetapi perlu adanya batasan diri yang wajar dalam menggunakan internet. Masa remaja merupakan masa penting dalam proses pembelajaran, dimana membiarkan anak untuk memilih lingkungan mana yang akan membawa dampak yang positif baginya. Terlepas pengaruh buruk dari media sosial, dengan penggunaan secara bijak serta memahami regulasi dan kontrol diri, media sosial dapat membantu memperkuat kesejahteraan sosial di masa pandemi COVID-19.

### **Saran Penelitian**

Hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental dalam penggunaan media sosial memiliki hubungan yang positif terkait keduanya berdasarkan jurnal yang diulas, tetapi banyak sekali faktor yang disebabkan dalam menghasilkan hipotesis terkait. Perlu mengadakan penelitian lebih lanjut dengan kondisi yang lebih spesifik, seperti jangkauan umur yang lebih spesifik, berfokus pada salah satu media sosial yang memiliki pengaruh besar dalam kecanduan remaja, dan menjelaskan sebab-akibat yang memiliki pengaruh paling signifikan terhadap kecanduan remaja. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran hasil yang objektif terkait hubungan kesehatan mental dan kecanduan penggunaan sosial media.

### **Daftar Pustaka**

- Adib, H. (2021). Problematika Penggunaan Gadget dalam Pembelajaran Masa Pandemi COVID-19 (Dampak dan Solusi bagi Kesehatan Siswa). *Asatiza: Jurnal Pendidikan*. 2(3). 170-179. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i3.391>
- Asror, D. P. I. (2021). Pandemi Covid-19 Membuat Anak Lebih Kecanduan Internet. Retrieved October 13, 2021, from <https://ketik.unpad.ac.id/posts/2123/pandemi-covid-19-membuat-anak-lebih-kecanduan-internet-1>
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. In Article in *The International Journal of Indian Psychology*.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Fabris, M.A., Marengo, D., Longobardi, C., Settanni, M. (2020). Investigating the Links Between Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and Emotional Symptoms in



- Adolescence: The Role of Stress Associated With Neglect and Negative Reactions on Social Media. *Addictive Behaviors*. 106. 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Gao, F., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Fu, Hua., Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One*. 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Jannah, S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Terhadap Kesehatan Mental. Retrieved October 15, 2021, from <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/03/121130/pengaruh-penggunaan-media-sosial-pada-remaja-terhadap-kesehatan-mental>
- Jatmiko, L D., 2020, APJII: 196,7 Juta Warga Indonesia Sudah Melek Internet, <https://m.bisnis.com/amp/read/20201110/101/1315765/apjii-1967-juta-warga-indonesia-sudah-melek-internet>.
- Pratama, B. A., Sari, D. S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65-75. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Putri, M. A. (2020). *Kesepian dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja* [S1 thesis, Universitas Islam Indonesia]. DSpace. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/28958>
- Raut, V., & Patil, P. (2016). Use of social media in education: Positive and negative impact on the students. *International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication*, 4(1), 281-285.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H. R., Dundu. A. E. (2021). Adiksi internet sebagai salah satu dampak negatif pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: JBM*. 13(3). 251-258. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/28958>
- Rismala, R., Novamizanti, L., Ramadhani, K. N., Rohmah, Y. S., Parjuangan, S., Mahayan, D. (2021). Kajian ilmiah dan deteksi adiksi internet dan media sosial di Indonesia menggunakan XGBoost. *Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika*. 7(1). 1-9.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development*. New York, NY, United State: McGraw-Hill Education.
- Septiana, N. Z. (2021). The impact of the use of social media on mental health and teens social welfare in the pandemic Covid-19. *Nusantara od Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Soetjipto, H. P. (2005). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*. 32(2). 74-91.
- Sujarwoto., Saputri, R. A. M., Yumarni, T. (2021). Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- Thakkar, V., & Levitt, P. (2006). *Addiction (Psychological Disorders)*. New York: Chelsea House Publishers.
- We Are Social & Hootsuite. (2020). *Digital 2020. Global Digital Insights*, 247. <https://doi.org/https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digitaloverview>



## Kesehatan Mental Pekerja Perempuan Urban Milenial di Era Pandemi COVID-19: Studi Eksploratif Konektivitas Antara Norma Gender Tradisional dan Produktivitas Kerja

Jane Luvena Pietra<sup>1\*</sup>, Melita Tarisa Suganda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dan Yayasan Pulih,

<sup>2</sup>Monitoring dan Evaluasi Program Yayasan Pulih

\*jane.pietra@upj.ac.id

### Abstrak

Pandemi COVID-19 telah membawa banyak perubahan karena batasan antara ruang kerja dan ruang domestik semakin sempit. Ditambah dengan adanya norma gender tradisional mengenai peran utama perempuan sebagai pengasuh utama dalam keluarga, turut memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan partisipasi pekerja perempuan selama masa pandemi. Meskipun beberapa penelitian telah mengindikasikan hubungan antara kesehatan mental dan produktivitas kerja, namun kerangka teoritis yang menunjukkan keterkaitan kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas kerja belum sepenuhnya berkembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pemahaman teoritis tentang dinamika kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas pekerja perempuan urban milenial (25-40 tahun), terlebih dalam konteks COVID-19. Untuk mendapatkan pemahaman tersebut, penelitian ini menggunakan desain studi kasus kelompok yang menggali pendapat dan penghayatan 61 orang pekerja milenial urban perempuan maupun laki-laki terkait keterkaitan kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas kerja. Berdasarkan hasil analisis tematik, ditemukan dukungan terhadap konsep teoritis norma gender memengaruhi stres yang berhubungan dengan kondisi kesehatan mental dan produktivitas pekerja perempuan urban milenial. Hasil penelitian ini dapat memberikan kerangka konseptual untuk menyusun program intervensi mengenai pentingnya menciptakan kemitraan yang sehat dan setara antara perempuan dan laki-laki, dengan mengidentifikasi konsep-konsep kunci dalam memahami hubungan antara kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas kerja.

**Kata kunci:** Kesehatan mental, Kesetaraan gender, Norma gender tradisional, Pekerja perempuan urban milenial, Produktivitas kerja

### Pendahuluan

Pandemi COVID-19 berdampak secara signifikan bagi kehidupan masyarakat secara umum. Perkembangan situasi dan langkah penanganan pandemi dalam dua tahun terakhir ini berpengaruh besar dan menyinggung hampir seluruh aspek kehidupan manusia, seperti sektor ekonomi, sosial, dan juga pendidikan (Haboatubun, S., 2020). Secara khusus, pandemi COVID-19 mengubah budaya kerja masyarakat global yang beradaptasi dengan implementasi pembatasan mobilitas yang menjadi strategi dan kebijakan pemerintah di berbagai belahan dunia untuk mengendalikan situasi pandemi. Pembatasan mobilitas tersebut membuat banyak perusahaan menerapkan perubahan metode dan regulasi kerja. Aktivitas bekerja yang tadinya berpusat di kantor-kantor kini banyak dilakukan di rumah (*work from home/ WFH*). Perubahan ini menuntut pekerja untuk secara cepat beradaptasi secara mandiri dengan penggunaan teknologi dan informasi untuk mendukung proses kerjanya. Regulasi bekerja dari rumah juga turut mempersempit dan mengaburkan batasan antara ruang kerja dan ruang domestik bagi para pekerja sehingga turut berkontribusi pada dinamika kondisi kesehatan mental para pekerja urban. Dalam perkembangannya, para pekerja menjadi rentan untuk mengalami stres, *burnout*, maupun kecemasan akibat terjadinya peningkatan tuntutan kerja dibandingkan sebelum



pandemi (Febriani et al., 2021). Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sutarto et al. (2021), bahwa pekerja memiliki risiko 18.4% untuk mengalami gejala depresi, 46.4% mengalami kecemasan, dan 13.1% mengalami stres selama diberlakukannya kebijakan bekerja dari rumah.

Meski kebijakan bekerja dari rumah berdampak baik bagi pekerja perempuan maupun laki-laki, pekerja perempuan lebih rentan mengalami dampak-dampak negatif kesehatan mental akibat pandemi dan kebijakan WFH dibandingkan dengan pekerja laki-laki (Hill, Baird, & Seetahu, 2020). Dalam konteks Indonesia, hal ini didukung oleh temuan survey cepat yang dilakukan *Indonesia Business Coalition for Women Empowerment (IBCWE)* pada awal masa pandemi yang mengeksplorasi hubungan antara tanggung jawab domestik terhadap efektivitas bekerja dari rumah selama pandemi. Dalam eksplorasi tersebut ditemukan bahwa perempuan menghabiskan waktu lebih banyak untuk bekerja, baik pekerjaan yang tidak dibayar maupun dibayar, jika dibandingkan dengan pekerja laki-laki (IBCWE, 2020). Hal ini dapat dipahami dari lensa gender di mana norma gender tradisional yang berlaku di masyarakat menimbulkan persepsi yang kuat bahwa peran utama perempuan adalah melakukan pekerjaan domestik atau tugas perawatan tidak berbayar. Ketika perempuan bekerja dari rumah, mereka dituntut untuk dapat dengan sigap memainkan peran baik sebagai pekerja maupun pengasuh utama dalam keluarga. Tidak adanya batasan fisik yang menyekat ruang lingkup pemenuhan kedua peran ini membuat perempuan, terutama mereka yang berada pada lingkungan sosial yang mempraktekkan norma gender yang kaku, lebih rentan merasa kewalahan.

Kuatnya persepsi tentang peran dan tanggung jawab utama perempuan dapat berdampak pada kesehatan mental perempuan karena memperbesar konflik peran yang dimiliki oleh perempuan. Meskipun sangat umum untuk memiliki banyak peran dalam kehidupan, perempuan khususnya, membawa beban yang lebih berat dalam pemenuhan banyak peran sepanjang hidup mereka dan diharuskan untuk melakukan akumulasi peran yang berbeda secara bersamaan, masing-masing dengan tekanan yang berbeda (Reddy et al., 2010). Beberapa penelitian menemukan bahwa konflik peran gender sebagai akibat dari pembagian peran gender yang kaku berkontribusi pada kecemasan, harga diri yang lebih rendah, dan kecenderungan untuk mengalami depresi. Penelitian pada perempuan menikah yang dilakukan oleh Lorraine Dennerstein (1995) menemukan bahwa perempuan menikah lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental daripada perempuan lajang atau laki-laki menikah karena dilema dan konflik peran yang secara konstan muncul dalam konteks pernikahan, hubungan keluarga, reproduksi, pengasuhan anak. bekerja. Secara khusus, perempuan yang menganut norma peran gender tradisional dan memiliki sedikit dukungan pembagian tugas tampaknya memiliki kesehatan mental yang lebih buruk daripada rekan-rekan mereka yang lain. Lebih lanjut, Robin W. Simon (1995) serta Sharpe dan Heppner (1991) mengemukakan bahwa beban pekerjaan domestik yang berlebihan dapat memberikan dampak pada kesehatan mental perempuan dan laki-laki akibat adanya konflik peran.

Konflik peran yang terjadi pada pekerja perempuan telah dikaitkan dengan kondisi kerja yang buruk, produktivitas yang buruk, dan menyebabkan dampak lain yang tercermin dalam peningkatan cuti sakit, pergantian staf yang tinggi, dan kinerja yang buruk di tingkat organisasi (Rajgopal, 2010). Rajgopal (2010) juga mencatat bahwa selain konflik yang terjadi di tempat kerja, konflik yang dialami karyawan dalam mengelola pekerjaan dan kehidupan keluarga berkontribusi sebagai salah satu dari enam domain stressor bagi karyawan. Dalam pengaturan bekerja dari rumah, potensi konflik pemenuhan ekspektasi peran sebagai pekerja dan anggota keluarga menjadi lebih tinggi, sehingga perlu menjadi perhatian.

Penelitian ini menyoroti pengalaman pekerja milenial urban (usia 20-40 tahun), yang merupakan kelompok usia pekerja terbesar di pasar kerja saat ini. Hal ini menjadikan kelompok pekerja milenial sebagai agen penggerak roda perkembangan ekonomi global, termasuk di Indonesia sendiri. Pekerja milenial urban juga ditengarai mempunyai perhatian yang cukup





tinggi terhadap isu kesehatan mental, terutama terkait perwujudan keseimbangan kehidupan kerja dan personal (Utomo & Noormega, 2020). Menimbang karakteristik target populasi dan perkembangan kebijakan bekerja yang berdampak pada kesehatan mental pekerja, terutama pekerja perempuan, ditambah dengan belum banyak bahasan mengenai pandangan teoritis mengenai produktivitas kerja dengan menggunakan lensa jender, maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan konseptual antara norma jender, kesehatan mental, dan produktivitas kerja sebagaimana dimaknai oleh pekerja urban milenial.

Untuk mencapai tujuan tersebut, satu pertanyaan penelitian utama dicetuskan “Bagaimana keterkaitan antara norma jender, kesehatan mental, dan produktivitas kerja?” yang akan didukung dengan penggalian konteks pengalaman bekerja dari rumah semasa Covid-19 yang memberikan kesempatan bagi masyarakat luas, termasuk di dalamnya pekerja perempuan urban milenial, untuk merefleksikan pengalaman serupa mengenai norma jender, kesehatan mental, dan produktivitas kerja. Secara lebih rinci, pertanyaan penelitian utama akan dijawab dengan mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Seperti apa dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental pekerja perempuan urban milenial?
2. Bagaimana dampak norma jender yang kaku terhadap munculnya konflik peran dalam kehidupan pekerja perempuan urban milenial?
3. Bagaimana dampak konflik peran terhadap kualitas kesehatan mental pekerja perempuan urban milenial?
4. Faktor apa saja yang dapat mendukung maupun menghambat kondisi kesehatan mental pekerja perempuan urban milenial?

## Metode

Penelitian ini bersifat eksploratif dengan pendekatan studi kasus untuk menggali pendapat dan penghayatan kelompok subyek yang menjadi target partisipan penelitian, yaitu pekerja urban milenial dengan rentang usia 25-40 tahun, bekerja di sektor formal dan merupakan karyawan tetap dari sebuah perusahaan. Secara spesifik, studi kasus dilakukan dengan cara melakukan analisis tematik pada hasil Diskusi Kelompok Terarah (DKT/ *Focus Group Discussion* – FGD) yang dilakukan bersama 61 pekerja urban milenial dan dilangsungkan secara tatap muka dalam jaringan (daring) atau virtual melalui *platform Zoom*. Mengacu pada analisis studi literatur, peserta DKT dibagi menjadi 4 kelompok yang dikategorikan berdasarkan jender dan status pernikahan partisipan. Rekrutmen partisipan penelitian dan pelaksanaan DKT dilakukan dalam 2 gelombang. Peserta DKT gelombang pertama berasal dari masyarakat umum yang direkrut melalui formulir pendaftaran yang disebarluaskan melalui media sosial. Peneliti kemudian menerapkan seleksi peserta dengan metode *purposive sampling* yang memastikan peserta DKT memenuhi kriteria responden yang diharapkan. Peserta DKT gelombang kedua turut melibatkan partisipan yang direkrut melalui rekomendasi dari perusahaan tempat mereka bekerja.

Sebanyak 8 DKT dilakukan untuk mendapatkan pandangan granular dan kontekstual tentang keterkaitan norma jender, kesadaran kesehatan mental, dan produktivitas kerja dari perwakilan kelompok sasaran kami - pekerja milenial perkotaan, yang berasal dari berbagai demografi, seperti mereka yang sudah menikah, lajang, dengan atau tanpa anak, pasangan/keluarga dengan penghasilan ganda. DKT difasilitasi oleh masing-masing 1 fasilitator pemandu dan 1 pengamat yang juga bertugas untuk menyusun transkrip wawancara. Laporan wawancara disiapkan oleh fasilitator pemandu terhadap 4 pokok tema yang menjadi perhatian dalam penelitian ini. Laporan, catatan, serta transkrip DKT kemudian diolah untuk mendapatkan analisis tematik yang dilakukan untuk memahami 1) Dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental pekerja perempuan urban milenial 2) Dampak norma jender yang





kaku terhadap munculnya konflik peran dalam kehidupan pekerja perempuan urban milenial  
3) Dampak konflik peran terhadap kualitas kesehatan mental pekerja perempuan urban milenial dan 4) Faktor pendukung maupun penghambat kondisi kesehatan mental pekerja perempuan urban milenial.

## Hasil

Berdasarkan analisis tematik yang dilakukan terhadap hasil DKT untuk menjawab pertanyaan penelitian ditemukan beberapa poin utama. Diantaranya adalah:

### **1. Pandemi COVID-19 Berdampak Negatif Terhadap Kesehatan Mental Pekerja Perempuan Urban Milenial**

Sebagian besar responden penelitian ini mengikuti implementasi regulasi WFH, yang menjadi tantangan baru bagi para responden, terutama selama bulan pertama pandemi karena mereka menyesuaikan diri dengan ritme kerja yang baru. Responden lajang membahas lebih banyak tentang peningkatan beban kerja dan tidak adanya interaksi sosial dengan rekan-rekan mereka. Beberapa responden berasal dari tempat kerja yang sudah terbiasa dengan kerja jarak jauh sehingga tidak mengalami kekhawatiran dan stress yang dialami yang meningkat adalah salah satu tema terkuat yang dibahas oleh para responden lajang.

Responden yang sudah menikah menemukan tantangan yang lebih besar karena terjadi konflik peran akibat adanya tarik-menarik antara peran sebagai pekerja dan peran dalam mengurus rumah tangga. Beberapa harus berkomunikasi dengan pasangan mereka dan anggota keluarga lainnya termasuk anak-anak untuk membuat batasan bagi diri mereka sendiri saat bekerja. Beberapa perempuan yang sudah menikah juga melaporkan bahwa pasangannya mengalami masalah emosional karena harus bekerja dari rumah sehingga berdampak pada proses komunikasi dan negosiasi mereka dalam menyeimbangkan peran.

Selain itu, perempuan yang sudah menikah memiliki kesulitan yang lebih besar ketika ada tuntutan peran dan kebutuhan muncul di saat bersamaan, namun pasangan ataupun anggota keluarga lain tidak dapat menjadi sistem pendukung. Konflik dan tantangan yang muncul berakibat pada munculnya stres, frustrasi, kelelahan, dan konflik-konflik yang lebih besar baik di tempat kerja maupun di rumah.

### **2. Norma Gender yang Kaku Berpotensi Lebih Besar Dalam Munculnya Konflik Peran dalam Kehidupan Pekerja Perempuan Urban Milenial**

Semua responden sepakat bahwa norma gender tradisional yang kaku dapat berdampak buruk dalam kehidupan mereka. Perempuan lajang tidak melaporkan adanya konflik besar terkait pembagian pekerjaan rumah tangga. Hal ini dapat dimengerti mengetahui bahwa mereka relatif tidak dibebankan dengan tugas-tugas rumah tangga tertentu. Namun, masalah terjadi ketika mereka dibebankan dalam tugas-tugas perawatan orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Terutama pada perempuan dengan urutan kelahiran terakhir dalam keluarga, biasanya akan dibebankan dengan tugas dan tanggung jawab seperti ini. Selain itu perlakuan khusus sering kali diterima dan meningkat pula mengalami pelecehan di tempat kerja.

Di sisi lain, perempuan yang sudah menikah melaporkan bahwa konflik peran lebih muncul ketika harus melakukan pembagian peran bersama pasangan, terutama terkait dengan pembagian dan penyelesaian pekerjaan domestik. Sementara itu, beberapa perempuan yang sudah menikah mengakui bahwa konflik terjadi karena ketidaksesuaian harapan mereka kepada pasangannya dalam hal berbagi pekerjaan domestik. Selain harapan terhadap pasangan, perempuan sendiri memiliki harapan dan ekspektasi terhadap dirinya sendiri untuk melakukan serta menyelesaikan pekerjaan domestik. Sering kali harapan ini bertentangan dengan peran lainnya ketika mereka harus menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya di tempat kerja. Selama pandemi COVID-19, beban kerja domestik bagi perempuan meningkat



secara eksponensial karena mereka memiliki lebih banyak peran, terutama pada perempuan menikah dan memiliki anak.

Kelompok	Dampak Pandemi COVID-19
Pekerja perempuan <i>single</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terjadi perubahan dalam pola kerja, beban kerja dan interaksi dengan rekan kerja.</li> <li>- Interaksi sosial menjadi salah satu hal yang terdampak <i>“Bahkan buat aku yang sebenarnya introvert, kadang-kadang berasa juga...sepi”</i></li> <li>- Pekerjaan yang bersifat <i>flexi-time</i> berpotensi untuk semakin mengaburkan batasan antara ruang kerja dan domestik <i>“Kapanpun dipanggil oleh atasan untuk urusan pekerjaan, harus siap”</i></li> </ul> <p><i>“Kayak minggu lalu ya, jam 12 malam aku tiba-tiba ditelpon, bosa ku minta laporan. Tadinya aku udah gak mau angkat, tapi pa boleh buat, ya”</i></p>
Pekerja perempuan yang sudah menikah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terjadi perubahan dalam pola kerja, beban kerja, dan interaksi sosial dengan rekan kerja.</li> <li>- Terjadi peningkatan beban kerja, terutama beban kerja domestik dan perawatan anak selama sekolah jarak jauh <i>“Saya punya anak usia sekolah dan harus sekolah jarak jauh. Ini juga tidak gampang, ya. Apalagi saya juga masih harus kerja urusan kantor.”</i></li> </ul> <p><i>“Paling susah, kalau saya ada meeting, sementara anak sudah kelar sekolahnya. Soalnya biasanya dia akan minta perhatian, sementara saya gak bisa kasih karena harus kerja.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa frustrasi semakin besar dan semakin meningkatkan potensi munculnya konflik rumah tangga dengan pasangan <i>“Kalau udah gini, biasanya saya diem aja. Masa gak paham sih. Harusnya paham yah. Kan saya capek juga. Semua-semua saya yang urus, dia tinggal main game aja di sofa.”</i></li> </ul>

### 3. Konflik Peran Berdampak Negatif Terhadap Kualitas Kesehatan Mental Pekerja Perempuan Urban Milenial

Responden memiliki pemahaman yang baik bahwa pembagian pekerjaan rumah tangga yang tidak merata menciptakan masalah kesehatan mental, terutama selama pandemi, karena beban kerja yang meningkat, baik di tempat kerja maupun di rumah. Selama masa pandemi, perempuan menjadi lebih rentan mengalami konflik peran yang diakibatkan semakin kuatnya tuntutan dari tempat kerja dan keluarga.

Pada perempuan dengan status lajang, konflik peran tetap dirasakan, terutama bagi perempuan yang masih tinggal satu rumah dengan orang tua dan dibebankan dengan tugas perawatan orang tua. Begitu pula dengan perempuan lajang yang tinggal satu rumah dengan keluarga besar. Sementara perempuan lajang yang tinggal sendiri, konflik peran antara peran sebagai pekerja dan merawat keluarga tidak terlalu besar dirasakan. Ketika mereka mengalami tuntutan yang tarik menarik, mereka akan merasa bersalah ketika tidak dapat memenuhi salah satu tuntutan perannya. Kelompok perempuan lajang juga melaporkan bahwa konflik yang terjadi sering kali tentang pemilihan karir dan pembahasan mengenai jenjang karir dengan



orang tua, terutama ibu. Bagi responden dengan orang tua yang masih menganut norma jender tradisional akan lebih rentan mengalami pemenuhan konflik peran jika dibandingkan dengan responden dengan orang tua yang menganut norma jender egaliter.

Kelompok	Dampak Norma Jender yang Kaku
Pekerja perempuan <i>single</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menerima perlakuan special karena identitasnya sebagai perempuan</li></ul> <p><i>“Ada rekan kerja laki-laki yang masuk Cuma selisih satu bulan sama aku, tapi dia diterima dengan baik. Sementara aku sampai sekarang masih sering disalah-salahin”</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berdampak pada tingkat kepercayaan diri, terutama jika bekerja di sektor yang didominasi oleh laki-laki.</li><li>- Memiliki risiko lebih besar mengalami pelecehan di tempat kerja</li><li>- Lebih banyak dibebankan untuk pekerjaan perawatan orang tua maupun orang sakit</li></ul> <p><i>“Kalau aku lebih banyak dibebankan untuk urus orang tua. Soalnya memang karena dianggap anak perempuan dan masih tinggal satu rumah, harusnya lebih banyak ngurus itu.”</i></p>
Pekerja perempuan menikah	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pembagian peran dalam ruang domestik menjadi tantangan, terutama ketika pasangan tidak terbiasa dalam melakukan pekerjaan domestik.</li><li>- Konflik lebih rentan terjadi dengan pasangan maupun diri sendiri akibat adanya harapan terhadap jender diri sendiri maupun pasangan.</li></ul> <p><i>“Sebagai perempuan, ya memang tugasnya sudah seperti itu. Harus sabar-sabar juga sama suami. Tapi ya gimana, kalau semua ngurus sendiri capek juga lama-lama”</i></p> <p><i>“Seharusnya dia juga paham untuk urus rumah. Tapi ya gimana, ya namanya juga laki-laki”</i></p> <p><i>“Saya ngerasa bersalah aja sih, karena gak bisa menyeimbangkan kerjaan dan keluarga. Padahal ngurus keluarga ya memang tugas perempuan kan”</i></p>

Sementara itu, perempuan dengan status menikah dan memiliki anak, merasakan dampak konflik peran yang lebih berat. Perempuan sebagai ibu bekerja yang menghayati peran tradisional akan semakin berpotensi untuk mengalami konflik peran dan berakibat pada munculnya rasa frustrasi yang lebih besar. Baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap pasangan. Stres dan kecemasan juga merupakan dampak yang paling umum disebutkan dan muncul oleh responden perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak.

Konflik peran yang terjadi dapat berdampak pada bagaimana pekerja perempuan menunjukkan performa kerja guna memenuhi tuntutan perannya sebagai pekerja. Sebagian besar responden yang sudah menikah menyebutkan bahwa mereka biasanya lebih mengutamakan peran mereka dalam keluarga dibandingkan dengan peran sebagai pekerja. Hal ini kemudian akan kembali memunculkan perasaan bersalah yang lebih besar pada pekerja perempuan, karena menganggap dirinya tidak kompeten dalam bekerja.



Kelompok	Dampak Konflik Peran
Pekerja perempuan lajang	<ul style="list-style-type: none"><li>- Belum terlihat dampak yang signifikan karena belum ditemukan beban untuk mengerjakan pekerjaan domestik.</li><li>- Orang tua, terutama ibu lebih berperan mengarahkan karir terutama karir yang dipersepsi menjadi karir yang cocok untuk perempuan</li></ul> <p><i>“Kata Ibu kalau PNS kan jam 4 udah bisa di rumah. Nanti kalau udah nikah jadi lebih gampang ngurus keluarga.”</i></p> <p><i>“Kalau mau ambil kerja jangan di pengadaan senjata. Lebih cocok ke laki-laki. Padahal aku inginnnya bekerja di bidang tersebut.”</i></p>
Pekerja perempuan menikah	<ul style="list-style-type: none"><li>- Perempuan yang telah menikah dan memiliki anak berpotensi lebih besar mengalami konflik peran, terutama jika masih menganut norma jender tradisional</li><li>- Penghayatan peran jender dan evaluasi terhadap peran jender menjadi salah satu faktor yang dapat memunculkan konflik peran pada perempuan. Semakin negatif evaluasinya maka konflik yang dirasakan akan semakin besar.</li><li>- Dampak psikologis yang paling banyak dirasakan adalah frustrasi, kecemasan, dan stres karena munculnya konflik peran dan berdampak pada partisipasinya di tempat kerja.</li></ul> <p><i>“Saya merasa kalau udah frustrasi seperti itu, biasanya mau kerja juga jadi susah. Apalagi kalau di kantor juga sedang ada masalah. Malah jadinya ngalahin kerjaan kantor deh.”</i></p> <p><i>“Buat saya ngalahin kerjaan kantor ataupun duluin keluarga, sama-sama pilihan yang sulit. Di satu sisi, saya merasa jadi perempuan yang gagal, tapi di sisi lain saya bertanya-tanya, apa memang harus seperti ini?”</i></p>

#### 4. Faktor Pendukung dan Penghambat Kondisi Kesehatan Mental Pekerja Perempuan Urban Milenial

Terdapat beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental pekerja perempuan urban milenial dalam kaitannya ketika mengalami konflik peran, yang dibagi ke dalam faktor pendukung dan faktor penghambat.

Dalam konteks umum, faktor pendukung dapat berupa dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, maupun pasangan untuk menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatan mental pekerja perempuan. Dalam skala makro, dukungan dapat terutang dalam bentuk kebijakan tempat kerja maupun regulasi-regulasi yang berpihak pada perempuan. Selain itu, pandangan masyarakat yang lebih egaliter terkait dengan peran perempuan di masyarakat maupun di keluarga juga menjadi salah satu faktor kunci untuk mendukung kesehatan mental pekerja perempuan urban milenial.

Di sisi lain, sanksi sosial dari kerabat, yaitu ibu mertua atau tetangga, dianggap sebagai faktor penghambat bagi perempuan untuk mengkomunikasikan kebutuhan mereka untuk berbagi peran secara setara dengan pasangannya. Hal ini dapat mempengaruhi evaluasi peran perempuan mengenai harapan peran jender mereka sendiri dan dapat berdampak pada kesehatan mental perempuan. Sanksi sosial masih memainkan peranan penting terhadap penghayatan, pemaknaan, dan evaluasi peran jender bagi diri perempuan sendiri.

#### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat konsep teoritis norma jender dalam mempengaruhi kesehatan mental dan produktivitas kerja. Pada dasarnya, terdapat banyak faktor yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental individu. Di antara faktor-faktor sosial



dan budaya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental generasi milenial, norma jender memainkan peran penting dalam mempengaruhi perkembangan identitas jender individu, peran jender, serta harapan terhadap jender tertentu (Saewyc, 2017). Pengaruhnya terhadap kesehatan mental bisa bervariasi, tergantung pada bagaimana individu akan mengevaluasi ekspektasi jender mereka. Howard dan Hollander (1997) memperluas teori model ekologi Bronfenbrenner dalam menjelaskan pengaruh kognisi sosial, pertukaran sosial, dan beberapa interaksi lain dalam lingkungan sosial individu terhadap proses dan evaluasi perkembangan jender individu. Kognisi sosial akan mempengaruhi proses evaluasi jender berdasarkan harapan sosial terhadap jender seseorang. Hal ini akan berkontribusi pada bagaimana individu menginternalisasi hasil evaluasi menjadi bagian dari dirinya dan dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya.

Kelompok	Faktor Pendukung dan Penghambat
Pekerja perempuan <i>single</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dukungan sosial dari teman kerja maupun keluarga</li><li>- Dukungan informasi untuk mengatur dan menjaga keseimbangan (<i>work-life balance</i>)</li><li>- Struktur dan regulasi dari organisasi atau tempat kerja</li></ul> <p><i>“Kalau aku merasanya malah kayak dilepas. Kurang struktur, jadi aku malah kadang kurang bisa fokus”</i></p>
Pekerja perempuan menikah	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dukungan sosial dari teman kerja, kerabat, keluarga, dan pasangan</li><li>- Dukungan dari masyarakat dan lingkungan sosial untuk berbagi peran dengan pasangan</li><li>- Sanksi sosial, terutama dari keluarga masih menjadi faktor penghambat terbesar karena dapat berpengaruh pada proses penilaian dan penghayatan peran jender pekerja perempuan.</li></ul> <p><i>“Keluarga saya pada dasarnya masih menganut nilai yang tradisional. Jadi agak susah yah kalau berbagi peran seperti ini. Nanti malah jadi omongan.”</i></p> <p><i>“Saya sendiri sering kali menilai gagal kalau gak berhasil menyeimbangkan peran saya sebagai ibu dan sebagai karyawan. Dulu sempat dibilang, kalau mau kerja gak masalah. Selama bisa tetep urus keluarga.”</i></p>

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa norma jender tradisional, yang mengharapkan pembagian peran jender yang kaku untuk laki-laki dan perempuan, berpengaruh pada perilaku responden dalam pekerjaan dan kehidupan keluarga. Hal ini juga tampak pada bagaimana responden perempuan menghayati, menjalankan, dan mengevaluasi peran jendernya. Pekerja perempuan, terutama yang menikah dan mempunyai anak, dituntut untuk dapat memenuhi ekspektasi atas perannya sebagai pengasuh utama dalam keluarga. Dalam berbagai kesempatan, memenuhi ekspektasi tersebut menyebabkan konflik dengan tuntutan dan ekspektasi atas perannya sebagai pekerja di kantor. Hal ini mengakibatkan tingkat stres yang lebih tinggi dan kesehatan mental yang lebih buruk yang pada akhirnya akan mempengaruhi kinerja mereka di tempat kerja dan berdampak pada produktivitas kerja mereka. Dampak negatif norma jender yang kaku terasa semakin kuat apabila pekerja perempuan tidak mendapatkan dukungan dari pasangan atau anggota keluarga lainnya. Meningkatkan kesadaran laki-laki dan masyarakat umum mengenai dampak negatif norma jender yang kaku kemudian menjadi penting untuk dapat terus mendukung pekerja perempuan.

Hasil penelitian ini juga cukup sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dennerstain (1995) untuk melihat hubungan antara kesehatan mental, pekerjaan dan norma jender. Ditemukan bahwa perempuan secara tidak proporsional dipengaruhi oleh masalah kesehatan mental dan kerentanan mereka terkait dengan status perkawinan, pekerjaan dan





peran dalam masyarakat. Perempuan dan laki-laki memberikan makna yang berbeda untuk pekerjaan dan peran keluarga mereka dan ini mempengaruhi dinamika konflik pekerjaan-keluarga mereka, atribusi tanggung jawab untuk masalah perkawinan, perasaan bersalah dan evaluasi diri sebagai orang tua dan pasangan. Perempuan lebih mungkin mengalami konflik pekerjaan-keluarga yang lebih besar dan lebih intens, merasa bertanggung jawab atas masalah perkawinan, merasa bersalah karena mengambil peran ganda, dan mengevaluasi kinerja mereka secara negatif sebagai orang tua dan pasangan (Sharpe & Heppner, 1991).

Selain sebagai langkah mitigasi COVID-19, kebijakan bekerja dari rumah sejatinya merupakan salah satu cara perusahaan dapat mendukung pekerja, terutama pekerja perempuan, menyeimbangkan beragam peran yang ia miliki di kantor dan di rumah. Namun, hal ini perlu didukung dengan penetapan beberapa kebijakan lain yang dapat melindungi pekerja, terutama pekerja perempuan, dari implikasi norma gender yang masih berlaku secara kaku di tempat kerja. Selain fleksibilitas tempat kerja, dalam mendukung kesejahteraan psikologis pekerjanya, perusahaan juga perlu memperhatikan fleksibilitas waktu atau jadwal bekerja, kompensasi, dan memastikan regulasi dan kultur organisasi bersifat inklusif dan melibatkan kepemimpinan yang mempunyai pemahaman akan kebutuhan pekerja memenuhi berbagai peran dalam hidupnya (Wolor et al., 2020). Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, aspek-aspek regulasi bekerja dari rumah yang dalam penelitian ditemukan memberikan dampak negatif diharapkan dapat berkurang.

Mayoritas responden penelitian ini adalah pekerja milenial yang bekerja dan/ atau tinggal di daerah Jabodetabek, telah menempuh pendidikan tinggi, dan bekerja di sektor formal. Temuan pada penelitian ini bersifat eksploratif terhadap pendapat dan pengalaman mereka dalam menghayati keterkaitan norma gender, kesehatan mental dan produktivitas kerja, terutama semasa pandemi COVID-19. Responden juga sedang dan/ atau pernah mendapat privilese untuk memilih bekerja dari rumah semasa pandemi COVID-19. Hal ini perlu menjadi catatan dalam menginterpretasi dan menggeneralisasi hasil-hasil penelitian ini yang hanya menggambarkan pengalaman pekerja urban milenial yang bekerja di sektor formal. Eksplorasi dan penelitian lanjutan mengenai pengalaman pekerja urban milenial lainnya perlu dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai pekerja urban milenial dengan latar belakang yang berbeda.

## Kesimpulan

- Hasil penelitian menunjukkan dukungan terhadap konsep teoritis keterkaitan antara norma gender, kesehatan mental dan produktivitas kerja, terutama dalam penghayatan pekerja urban milenial semasa pandemi COVID-19.
- Pekerja perempuan lajang melaporkan keluhan terkait beban kerja yang meningkat, rasa bosan, dan perasaan terisolasi dari lingkungannya. Pekerja perempuan yang menikah melaporkan keluhan terkait beban kerja yang meningkat dan konflik peran antara peran sebagai pekerja dan peran mengurus pekerjaan rumah tangga. Konflik yang muncul berakibat pada stress, frustrasi, kelelahan, dan konflik-konflik yang lebih besar di rumah maupun di kantor,
- Konflik peran yang terjadi dapat berdampak pada bagaimana pekerja perempuan menunjukkan performa kerja guna memenuhi tuntutan perannya sebagai pekerja. Intensitas konflik peran yang dialami oleh pekerja perempuan bergantung pada penghayatannya terhadap norma gender,
- Pekerja perempuan yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, seperti pasangan, anggota keluarga lain, kolega, dan atasan, tampak lebih percaya diri dalam mengatasi stress dan dampaknya pada kesehatan mental dan produktivitas kerja mereka.



- Perusahaan dapat mendukung pekerja perempuan dengan mewujudkan regulasi dan kultur organisasi yang mendorong terciptanya fleksibilitas kerja, fleksibilitas waktu dan jadwal kerja, serta kepemimpinan yang inklusif
- Penelitian ini mengidentifikasi konsep-konsep kunci dalam memahami hubungan antara kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas kerja yang dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi yang memperkenalkan mengenai pentingnya menciptakan kemitraan yang sehat dan setara antara perempuan dan laki-laki.

### Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini disusun sebagai dasar untuk mengembangkan program kampanye #KitaMulaiSekarang yang dilakukan oleh Yayasan Pulih dan mendapatkan dukungan dari Investing in Women—sebuah inisiatif dari Pemerintah Australia untuk mendukung dan menjadi katalisator pemberdayaan ekonomi perempuan di Asia Tenggara.

### Daftar Pustaka

- Dennerstain, L. (1995). Mental Health, Work, and Gender. *International Journal of Health Services*, 25(3), 503-509.
- Febriani, A., Putri, Y., Ayuni, S., & Saryono, S. (2021). Kesehatan mental masyarakat selama pandemi covid-19: Literatur review. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 43-50. doi:10.30644/rik.v10i1.518
- Hanoatubun, S. (2020). Dampak Covid – 19 terhadap Prekonomian Indonesia. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 146-153. Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycounts/article/view/423>
- Hill, E., Baird, M., & Seetahu, D. (2020). *Indonesia and COVID-19: Impact on the private sector*. The University of Sydney
- Howard, J., & Hollander, J. (1997). *Gendered Situation, Gendered Selves*. Sage Publication.
- IBCWE. (2020). *The Impact of Domestic Responsibility to the Effectiveness of Working from Home for Women & Men Workers*. Jakarta: IBCWE.
- Kahn, J. P., & Langlieb, A. M. (Eds.). (2003). *Mental health and productivity in the workplace: A handbook for organizations and clinicians*. Jossey-Bass/Wiley.
- Kossek, Ellen & Baltes, Boris & Matthews, Russell. (2011). How Work-Family Research Can Finally Have an Impact in Organizations. *Industrial and organizational psychology*. 4. 352-369. 10.1111/j.1754-9434.2011.01353.x.
- Melisa Bubonya, Deborah Ann Cobb-Clark and Mark Wooden, *Mental Health and Productivity at Work: Does What You Do Matter?*, *Labour Economics*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.labeco.2017.05.001>
- Rajgopal, T. (2010). Mental Well-being at the Workplace. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 14(3), 63-65.
- Reddy, N. K., Vranda, M. N., Ahmed, A., Nirmala, B. P., & Siddaramu, B. (2010). Work–Life Balance among Married Women Employees. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 32(2), 112-118.
- Saewyc, E. (2017). A Global Perspective on Gender Roles and Identity. *Journal of Adolescent*, S1-S2.
- Sharpe, M. J., & Heppner, P. P. (1991). Gender Role, Gender-Role Conflict, and Psychological Well-Being in Men. *Journal of Counseling Psychology*, 38(3), 323-330.
- Simon, R. W. (1995). Gender, Multiple Roles, Role Meaning, and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(2), 182-194.



Sutarto, Auditya & Wardaningsih, Shanti & Putri, Wika. (2021). Work from Home: Indonesian Employees' Mental Well-Being and Productivity during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Workplace Health Management*. 10.1108/IJWHM-08-2020-0152.



## Token Ekonomi untuk Meningkatkan Sikap Disiplin pada Anak dengan ADHD

Ahmad Syafiin, Masayu Nandhia Dwiputri\*

Universitas Muhammadiyah Malang

\*nandhiadwiputri93@gmail.com

### Abstrak

Token ekonomi merupakan salah satu bentuk modifikasi perilaku dalam mengatasi masalah perilaku pada anak ADHD. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan token ekonomi dalam meningkatkan perilaku disiplin. Subjek dalam penelitian ini adalah anak usia 11 tahun dengan ADHD. Penelitian ini menggunakan wawancara klinis, observasi, Tes CPM dan Tes Binet. Penelitian ini menggunakan desain model ABA yang meliputi tiga fase yaitu fase *baseline* (A) pengamatan perilaku subjek hingga waktu yang telah ditentukan. Fase intervensi (B) implementasi ekonomi dan token tanpa intervensi (A) adalah fase tanpa penerapan ekonomi token. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan token ekonomi meningkatkan perilaku disiplin anak dengan ADHD.

**Kata Kunci:** Token Ekonomi, Disiplin, ADHD.

### Pendahuluan

*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* merupakan keadaan dimana anak mengalami gangguan dengan gejala yang ditandai dengan ketidakmampuan anak dalam memusat perhatian pada setiap pekerjaan atau tugas-tugas yang sedang dilakukan atau hadapi, sehingga keadaan ini menyebabkan anak memiliki rentang waktu yang singkat dalam perhatian dibandingkan dengan anak-anak yang seusianya. Gangguan ini seringkali juga disertai gejala hiperaktif dan terdapat tingkah laku impulsif (Hikmawati & Hidayati, 2014). Prevalensi *ADHD* menunjukkan terjadi di sebagian besar budaya pada sekitar 5% terjadi pada anak-anak dan sekitar 2,5% terjadi pada orang dewasa (DSM V, 2013)

Anak-anak dengan gangguan hiperaktif tampak dengan adanya gerakan-gerakan tangan dan kakinya tidak bisa diam atau dapat duduk dengan tenang. Hal ini pula yang menyebabkan anak akan seringkali meninggalkan kursi di kelas, padahal seharusnya ia mengikuti pembelajaran dengan tenang. Perilaku hiperaktif ini juga membuat anak-anak berlari kesana kemari, melompat-lompat atau terus menerus bangun dari duduknya padahal ia seharusnya duduk dengan tenang. Anak dengan gangguan ini akan terus menggunakan waktunya untuk terus bergerak, seperti gerakannya didorong karena adanya mesin dalam dirinya (Tentama, 2009). Permasalahan dalam beberapa aspek itulah yang diasumsikan menjadi penyebab mengapa anak seringkali melakukan aktivitas sesuai dengan kehendaknya sendiri, tanpa menghiraukan apa peraturan yang ada pada tempat tertentu.

Disiplin merupakan sebuah kondisi dimana seseorang memiliki tingkah laku yang teratur dalam menjalankan setiap tugas atau pekerjaan, tidak melanggar apa saja kesepakatan maupun peraturan yang telah disepakati Bersama. Sikap disiplin dimunculkan oleh diri sendiri untuk berbuat sesuai dengan keinginan untuk mencapai sebuah tujuan (Suryaningsih, 2004). Token ekonomi merupakan salah satu bentuk aplikasi dari modifikasi perilaku dengan pendekatan *behavior*. Selain itu token ekonomi adalah penerapan dari *operant conditioning* yaitu melakukan penggantian hadiah langsung dengan sesuatu yang dapat ditukarkan setelah melakukan perilaku sesuai dengan kesepakatan. Intervensi yang diberikan pada subjek juga melibatkan ibu, nenek serta guru untuk memberikan arahan serta bimbingan terhadap subjek. Target intervensi ini bisa dilakukan di rumah maupun di sekolah.

## Metode

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan Teknik wawancara dan observasi, wawancara dilakukan pada menggali informasi yang mendalam tentang keadaan subjek dan perilaku apa yang menjadi permasalahan pada subjek. Sedang observasi dengan menggunakan *behavioral checklist* untuk mencatat segala macam perilaku hiperaktif atau impulsif yang ditunjukkan oleh subjek. Observasi dilakukan oleh peneliti dari sebelum, selama proses dan setelah proses eksperimen dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk dengan jelas melihat bagaimana perubahan yang terjadi sebelum proses berlangsung dan setelah diberi perlakuan dengan terapi perilaku berupa token ekonomi. Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang anak laki-laki berusia 11 tahun, sedang duduk di kelas 1 SD di salah satu sekolah swasta di Kota Malang yang telah memenuhi kriteria diagnosis *ADHD* berdasarkan pada DSM V.

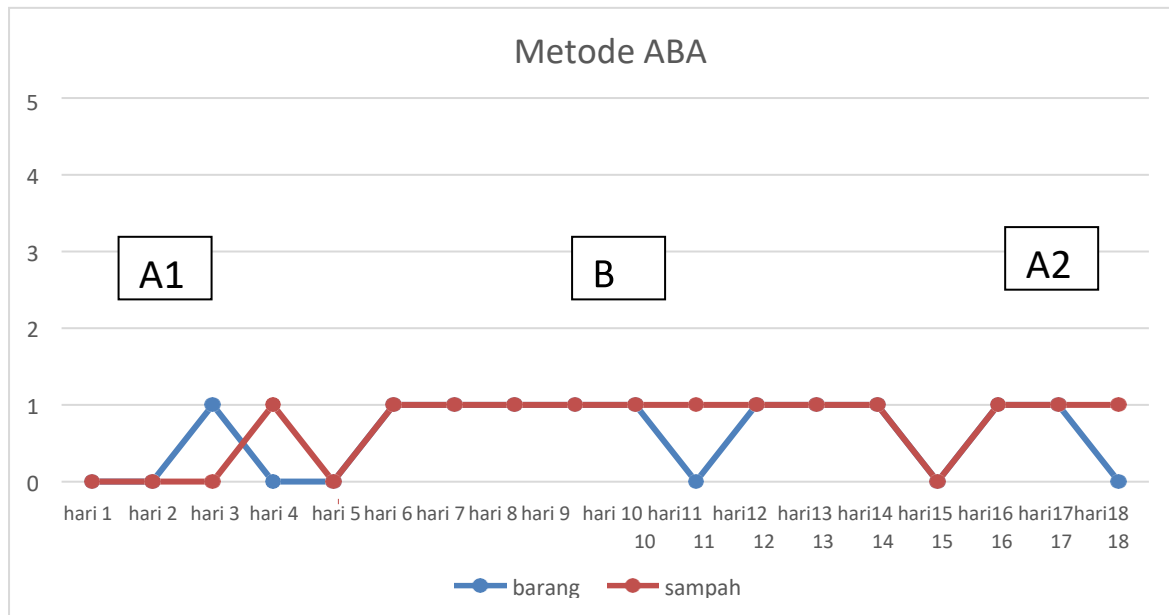
Penelitian ini menggunakan *single-case experimental design* yaitu sebuah bentuk penelitian yang digunakan untuk mengamati atau mengevaluasi sebuah perlakuan yang diberikan pada individu dengan kasus tunggal (Kazdin, 1983). Pada *single-case experiment design* peneliti menggunakan A-B-A dimana terdapat fase base line (A : sebelum adanya perlakuan) dan fase perlakuan (B), kemudian melakukan penghentian perlakuan dan kembali mengacu pada baseline. Desain A-B-A dilakukan dengan menambah fase baseline kedua setelah fase perlakuan (Latipun, 2002)

## Hasil

Subjek melaksanakan hanya 8 sesi tatap muka dengan praktikan dikarenakan keterbatasan kondisi saat ini yaitu pandemi COVID-19. Pada pertemuan intervensi disepakati 2 perilaku yaitu: membereskan peralatan sekolah serta membuang sampah pada tempatnya. Sesi ini subjek harus melakukan sesuai aturan yang ada serta dievaluasi dan diskusikan. Pada tahap ini orang tua, guru dan peneliti akan melakukan intervensi sesuai dengan aturan yang ada. Orang tua dan guru diberikan arahan untuk menjalankan dengan konsisten yaitu tidak memberikan token. Dari hasil intervensi, perilaku merapikan peralatan sebelum intervensi di fase A1 muncul pada hari ke 3 sedangkan perilaku membuang sampah baru muncul pertemuan hari ke 4. Pada fase B yaitu hari ke 5 hingga hari ke 14 subjek melakukan intervensi token ekonomi yang dilakukan oleh ibu dirumah, pada fase intervensi perilaku merapikan barang pada hari ke 11 sempat tidak nampak dikarenakan hari tersebut tidak melakukan kegiatan belajar dan subjek merasa tidak enak badan, akan tetapi perilaku membuang sampah terus muncul sampai pertemuan hari ke 14. Pada fase A2 dimana intervensi pemberian token tidak diberlakukan, sempat adanya penurunan di pertemuan ke 15 pada kedua perilaku akan tetapi muncul kembali pada pertemuan ke 16, di pertemuan ke 17 pada fase A2 ini perilaku membereskan peralatan sekolah sempat menurun, akan tetapi perilaku membuang sampah menunjukkan konsistensi meskipun di pertemuan ke 15 turun.

Terkait pemberian hadiah diberikan ketika hari ke 14 yaitu terkumpulnya 9 token yang ditukar hadiah atau reward yaitu berupa mainan motor GP dikarenakan subjek menyukai motor GP. Intervensi yang dilakukan oleh subjek terus diberikan secara konsisten dengan pantauan atau paduan melalui komunikasi online. Pada saat pertemuan ke 11 ibu terpaksa memutuskan menghentikan intervensi dalam perilaku membereskan peralatan sekolah dikarenakan tidak ada kegiatan belajar dan kondisi subjek kurang baik sehingga subjek perlu melakukan istirahat, praktikan melakukan *follow up* terhadap klien setelah pemberian intervensi berupa token pada pertemuan hari ke 15. Hasil konsistensi menunjukkan pada perilaku membuang sampah akan tetapi perilaku membereskan peralatan sekolah mengalami penurunan.





### Diskusi

Terapi merupakan salah satu teknik untuk menghilangkan, mengurangi, meningkatkan dan memodifikasi suatu kondisi atau tingkah laku tertentu. Dalam kasus ini penggunaan modifikasi perilaku yaitu token ekonomi sebagai cara untuk membiasakan subjek patuh dan segera melakukan perintah ketika subjek mendapatkan instruksi. Kasus ini subjek sering menghiraukan instruksi orang lain karena suka lari kesana kemari. Namun dengan pembiasaan dan memotivasi secara konsisten untuk melaksanakan perintah orang lain dengan segera akan membuat subjek yang patuh dan bergegas melakukan instruksi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa token ekonomi dapat menurunkan perilaku hiperaktif pada anak ADHD hasilnya menunjukkan terdapat perubahan perilaku yang terjadi pada anak subjek dapat duduk dengan tenang dalam pengerjaan tugas yang telah diberikan oleh guru. Selain itu, subjek juga dapat fokus ketika mengerjakan tugas, tanpa berlarian ke sana dan kemari juga intensitas berbicara secara terus menerus mulai berangsur berkurang ketika subjek mengerjakan tugas. Serta mulai tenang apabila berada ditempat umum (Ulwiyatul, 2021)

Subjek sebagai anak yang mengalami gangguan ADHD lebih memerlukan pengarahan dan pendampingan dari pada anak biasanya. Oleh karena itu dalam proses terapi yang dilakukan subjek tidak hanya orang tua saja yang ikut andil namun guru, nenek serta keluarga terdekat juga ikut berpartisipasi untuk memotivasi subjek. selama ini menambah motivasi subjek untuk melakukan kegiatan dengan teratur dan sesuai dengan perjanjian. Penelitian yang dilakukan oleh (Irianjani & Rohmah, 2020) menunjukkan hasil bahwa token ekonomi dapat meningkatkan konsentrasi atau perhatian pada anak yang awalnya hanya 5 menit menjadi 7 menit pada perkalian pertama, kemudian meningkat dari 7 menit menjadi 13 menit pada perlakuan selanjutnya.

Penerapan token economy membuat perilaku yang diharapkan muncul bisa diperkuat dengan sesuatu yang diinginkan oleh anak, sehingga hasil perilaku yang diharapkan bisa muncul dan bisa ditukar dengan sesuatu yang diinginkan oleh anak. Adanya hadiah yang diterima bisa membuat anak terus menerus mengulang perilaku dan terbiasa melakukannya. Sesuai dalam penerapan token economy yang dilakukan pada subjek oleh peneliti bahwa subjek memunculkan sebuah perilaku yang sudah ditargetkan setelah subjek melakukan dengan konsisten dan sesuai aturan serta mendapatkan penguatan berupa penukaran hadiah.



Selain itu pada intervensi ini juga dilakukan pengenalan dan uji coba untuk subjek bisa tertarik dan mudah untuk menjalani serta menumbuhkan kebiasaan disiplin pada dirinya.

Selama proses intervensi berlangsung juga ada beberapa hambatan salah satunya keterbatasan kesiapan fisik subjek yang kurang enak badan. Hal ini semua mengurangi ketidakefektifan jalannya terapi. Hambatan ini sulit untuk diprediksi karena subjek juga didiagnosa sebagai anak ADHD. Selain itu hal keterbatasan yang memberikan ketidakefektifan yaitu keterbatasan waktu terlalu singkat. Oleh karena itu sangat direkomendasikan untuk orang tua dan guru tetap memperhatikan atau memberikan pemahaman pada subjek dan tetap menerapkan aktivitas yang mulai terbiasa dilakukan oleh subjek

### **Kesimpulan**

Modifikasi perilaku token ekonomi yang diterapkan pada subjek dengan gangguan ADHD dapat membuat subjek menjadi lebih disiplin pada dirinya khususnya perilaku membuang sampah dan membereskan peralatan sekolah setelah kegiatan belajar selesai. Saran untuk intervensi lanjutan yang bisa dilakukan perjanjian atau kesepakatan seperti ketika pelaksanaan assesmen atau intervensi subjek yang akan melakukan sendiri tanpa bantuan orang lain dan kesepakatan yang sudah ada dilakukan secara konsisten.

### **Daftar Pustaka**

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing
- Hikmawati, I.D & Hidayati, E. (2014). Efektivitas Terapi Menulis untuk Menurunkan Hiperaktivitas dan Impulsivitas pada Anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. *Emphaty Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol. 2 No. 1 Juli 2014. ISSN2303-114X
- Irianjani, N. D & Rohmah, F.A. (2020). Applying Token Economy to Improve Attention of Child with ADHD. *Journal of Early Childhood Care and Education*. Vol. 3 No. 1 March 2020 pp 1-13. E-ISSN 2615-1413.
- Latipun. (2002). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Suryaningsih. (2004). Pengaruh Disiplin Terhadap Peningkatan Prestasi Hasil Belajar Siswa MTsN Malang I, RS. PI
- Tentama, F. (2009). Peran Orang Tua dan Guru dalam Menangani Perilaku Hiperaktifitas pada Anak ADHD di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. Vol. 3 No. 1 Yogyakarta Januari 2009. ISSN: 1978-0575.
- Ulwyatul, H. (2021). Token Ekonomi Sebagai Perlakuan Menurunkan Perilaku Hiperaktif pada Anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. *Procedia Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* Vol 9 (3) 83-87. DOI: 10.22219/procedia.v9i3.16325



## Hubungan antara *Light Triad Personality* dengan *Love Attitude* pada Remaja

Arfaiq Windardjat Saputro, Arif Triman\*

Fakultas Psikologi Universitas YARSI

\*arif.triman@yarsi.ac.id

### Abstrak

Fase remaja merupakan salah satu tahapan dimana seseorang dalam mencari jati diri serta senang untuk bergonta ganti pasangan yang sesuai dengan kriterianya, serta pacaran merupakan proses dari tugas perkembangan yang wajib untuk dilalui. Dalam penelitian ini menggunakan trait light triad personality untuk mengukur sisi terang seseorang dan tipologi love attitude untuk mengetahui tipe mencintai seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Light Triad Personality dengan Love Attitude pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Sampel yang diperoleh pada penelitian ini sebanyak 116 partisipan remaja berpacaran. Alat ukur dalam penelitian ini adalah Light Triad Scale (0,661-0,862) dan Love Attitude Scale (LAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara ketiga trait Light Triad Personality dengan beberapa tipologi dalam Love Attitude, tipologi Ludus memiliki korelasi negatif signifikan dengan Light Triad Personality, trait Faith in Humanity hanya berkorelasi signifikan dengan Agape, dan Mania tidak memiliki korelasi dengan *Light triad personality*.

**Kata kunci:** *light triad personality*, *love attitude*, pacaran, remaja

### Pendahuluan

Di Indonesia, batasan usia remaja berada pada rentang usia 11-24 tahun (Wirawan dalam Saputro, 2018). (Bazargan-Hejazi dkk, 2019). Curtis (2015) menjelaskan bahwa masa remaja adalah fase krusial dimana seorang manusia mencari identitas diri dari kondisi sangat bergantung kepada orang tua dan tidak mandiri menjadi pribadi dewasa dan mampu mandiri menjalani kehidupannya. Masa remaja juga membanggakan siapa identitas diri mereka saat itu, namun ada kalanya mereka bosan dengan identitas diri yang dibanggakan tersebut sehingga hal itu membuat remaja mengalami krisis identitas. Hurlock (1980) mengatakan bahwa individu baik laki-laki maupun perempuan pada masa tersebut sebagian besar gemar untuk mencari pasangan yang dirasanya tepat, sampai mendapatkan pasangan hidup yang menurutnya sesuai dengan apa yang diinginkan. Fase remaja adalah fase yang cukup krusial, karena dalam fase remaja terdapat salah satu tugas untuk mempersiapkan diri untuk hidup dengan pasangan, memiliki wawasan yang cukup untuk membina suatu keluarga dan anak (Havigus dalam Ajhuri, 2019). Pacaran atau menentukan pasangan hidup adalah salah satu tugas perkembangan yang harus dilewati. Pemilihan pasangan hidup atau hanya sebatas hubungan pranikah yang sering disebut sebagai pacaran merupakan hal yang normal (Hurlock, 1980). Menurut Yudistriana, Dkk (2010) pacaran adalah salah satu proses saling memahami satu individu dengan individu yang lain, mengasah kemampuan berkomunikasi, serta menyelesaikan berbagai permasalahan di dalam hubungan tersebut.

Pacaran di Indonesia menuai berbagai konflik sehingga dampak yang dialami pun beraneka ragam. Hakim (2014) menjelaskan beberapa dampak positif dari pacaran, yaitu prestasi belajar yang dapat meningkat, bertambahnya hubungan pertemanan, dapat mengisi waktu luang, dapat memberikan ketenangan, keamanan, dan kenyamanan, dapat menjadi salah satu proses memahami pasangannya agar dapat belajar menjadi lebih dewasa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Afriansyah, dkk., (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aktivitas



pacaran terhadap motivasi belajar pada siswa kelas XI. Hal ini merupakan salah satu contoh bukti bahwa berpacaran memiliki dampak positif. Tidak hanya berdampak positif tetapi pacaran juga memiliki dampak negatif, seperti prestasi belajar yang dapat menurun, bergaul dengan orang baru, melakukan seks dan juga pergaulan yang semakin mengecil dikarenakan kekasih yang membatasi ruang individu untuk bergaul dengan orang baru. Kasus yang terdapat di Indonesia, kebanyakan kasus pacaran menuju kearah yang negatif (El-Hakim, 2014).

Pacaran diawali dengan rasa jatuh cinta dengan pasangannya masing-masing. Namun setiap orang punya pandangan dan cara tersendiri dalam mengungkapkan perasaan cinta terhadap orang lain. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Hendrick dan Hendrick (dalam Wan Shahrazad, dkk., 2012) yang mengatakan bahwa sikap terhadap cinta atau *Love attitude* adalah bagaimana pandangan individu menyimpulkan arti cinta, pendekatan yang dilakukan terhadap orang yang dicintai melalui perilaku dan pengalaman yang dimiliki. Menurut Lee (1977) mengatakan terdapat enam tipologi cinta yang bernama *love attitude*, yang pertama: *Eros* (Ketertarikan secara fisik dan emosional), *Storge* (melihat cinta sebagai suatu persahabatan), *Mania* (Obsesif dan posesif), *Agape* (Tulus), *Pragma* (dewasa dan siap ke jenjang pernikahan) dan *Ludus* (cinta sebagai suatu permainan). Keenam tipologi cinta ini memiliki ciri tersendiri, seperti cara pandang terhadap rasa cinta yang berbeda dan cara mengekspresikan cinta yang berbeda-beda pula. Teori ini dikembangkan menjadi alat ukur yang bernama *Love Attitude Scale* (Hendrick dan Hendrick, 1986).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aryati dan Nuqul (2016) mengatakan bahwa setiap individu memiliki lebih dari satu *love attitude*, kombinasi tersebut adalah kombinasi *love attitude storge* dan *pragma* (cinta pertemanan dan realistis) yang lebih dominan pada perempuan. Sedangkan *love attitude ludus* dan *agape* (cinta permainan dan cinta tulus) lebih didominasi oleh laki-laki. Selain itu penelitian lain yang dilakukan Shahrazad, dkk. (2012) mengaitkan *love attitude* dengan pasangan yang menghadapi stress dan kepuasan hubungan. Hasilnya adalah tipologi *eros* dan *agape* memiliki dampak positif dari stress dan kepuasan hubungan, sementara *ludus* memberikan dampak negatif dalam menghadapi stress dan kepuasan hubungan. Dalam penelitian lain juga mengaitkan ciri kepribadian, *love attitude* dan kualitas kehidupan pernikahan untuk mahasiswa yang sudah menikah dan hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *love attitude*, ciri kepribadian, dan kualitas kehidupan pernikahan (Zadeh & Bozorgi, 2016). Selain itu, hubungan romantis adalah tanda kebahagiaan suatu pasangan. Setiap orang yang berpasangan memiliki *love attitude* yang berbeda satu sama lain serta cara yang berbeda dalam mengekspresikannya (Zadeh & Bozorgi, 2016).

Penelitian yang dilakukan Muhammadzadeh Ibrahim, dkk., (dalam Zadeh & Bozorgi, 2016) mengatakan bahwa ciri – ciri kepribadian setiap pasangan mempengaruhi kualitas hubungan romantis terutama dalam hubungan perkawinan. Ahadi (dalam Zadeh & Bozorgi, 2016) juga mengatakan bahwa ciri kepribadian memberikan peran penting mengenai hasil positif dan negatif terhadap kepuasan hubungan perkawinan. Berdasarkan rujukan diatas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian memiliki keterkaitan dengan bagaimana individu relasi romantis pada manusia. Odilavadze, dkk. (2019) menyatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan pemilihan pasangan, kepuasan dalam menjalin relasi romantis serta kestabilan perkawinan.

Kepribadian sendiri adalah bagaimana seorang individu menampilkan perilaku yang dimunculkan terhadap lingkungan di sekitarnya (Alwisol, 2016). Menurut Stern (dalam Alwisol 2016) kepribadian adalah kehidupan manusia secara keutuhan, individu dan berbeda, tekad meraih apa yang diinginkan, memiliki daya tahan untuk bertahan serta terbuka terhadap apa yang dialaminya, dan kapasitas diri untuk menerima pengalamannya. Penelitian yang dilakukan oleh Lampis, dkk., (2018), mengaitkan kesamaan kepribadian dengan penyesuaian hubungan romantis selama siklus hidup berpasangan. Hasilnya adalah kesamaan yang tidak



langsung yang dimiliki pasangan terdapat hubungan dengan penyesuaian hubungan romantis. Kesamaan langsung yang dimiliki setiap pasangan hanya akan mempengaruhi dengan lamanya hubungan yang dijalin. Penelitian lain yang dilakukan oleh Setiawati dkk., (2018) tentang pengaruh dari ciri kepribadian terhadap intimasi. Hasilnya beberapa trait yang digunakan dalam penelitian memiliki peran yang penting terhadap pasangan seperti trait *self sacrificing*, *vigilant*, dan *devoted* memiliki hubungan pada relasi romantis. Seterusnya, Odilavadze, dkk, (2019) turut menyatakan bahwa kelima trait kepribadian pada teori *big five personality* erat kaitannya dengan keutuhan suatu hubungan serta pola interaksi individu dengan pasangannya. Penelitian lainnya turut meneliti kepribadian dengan menggunakan dark triad personality yang hasilnya menemukan ketiga trait dalam teori ini yaitu *Machiavellianism*, *narcissism* dan *psychopathy* mempengaruhi cara pengungkapan ekspresi cinta setiap pasangan (BOLELLI, 2020). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kepribadian memang erat kaitannya dengan perasaan cinta dan relasi romantis.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, *Love Attitude* tentunya dapat dikaitkan dikaitkan dengan berbagai teori kepribadian. Salah satunya dengan teori kepribadian *Light Triad Personality* yang digagas oleh Kaufman, dkk. (2019). Menurut Kaufman, dkk (2019) *Light Triad Personality* memiliki tiga trait kepribadian, yang pertama: *Kantianism*, *Kantianism* adalah bagaimana individu menjadikan orang lain sebagai salah satu tujuan untuk dirinya sendiri. Kedua *Humanism*, *Humanism* adalah bagaimana individu menghargai kedudukannya serta harga dirinya. Ketiga *Faith in Humanity*, *Faith in Humanity* adalah keyakinan individu terhadap orang lain bahwa setiap individu dapat melakukan hal baik. Latar belakang digagasnya teori ini adalah pada penelitian selama 15 tahun terakhir banyak kajian yang menggunakan teori *Dark Triad Personality* yang dikaitkan dengan berbagai aspek psikologi lainnya, namun belum ada yang melihat sisi positif kepribadian dan menghubungkannya dengan aspek-aspek tersebut (Kaufman dkk, 2019). Kaufman dkk menggunakan dasar teori *Dark Triad Personality* untuk melakukan konstruksi teori *Light Triad Personality* serta didasari oleh rasa ingin tahu peneliti mengenai bagian positif atau terang dari kepribadian manusia (Kaufman dkk, 2019). *Light triad personality* merupakan trait kepribadian yang mendekati dengan psikologi positif. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *light triad personality* dengan *love attitude* pada remaja.

## Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian non-eksperimen, dengan tipe penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang menjalin hubungan romantis. Peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* berupa *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah pengambilan sampel yang secara tidak sengaja yang dilakukan namun sesuai dengan kriteria dari penelitian. (Kumar, 2011). Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menggunakan media google form. Pada penelitian ini menggunakan dua alat ukur yang berbeda. Peneliti melakukan translasi kepada kedua alat ukur ini karena belum ada peneliti di Indonesia yang mengadaptasi kedua alat ukur ini. Setelah melakukan translasi, peneliti melakukan expert judgement terhadap kedua alat ukur ini untuk memastikan keakuratan hasil translasi dan pengecekan validitas isi. Untuk variabel *Light Triad Personality* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Light Triad Scale (LTS)* yang dikembangkan oleh Kaufman dkk, (2019). Alat ukur ini memiliki 3 dimensi, yaitu *Kantianisme*, *Faith in Humanity*, dan *Humanism* dengan nilai Cronbach Alfa berada pada rentang (0,661-0,862). *LTS* masing-masing memiliki 4 item dalam setiap dimensinya, yang memiliki total keseluruhan 12 item. Pada setiap trait dilihat berdasarkan ketiga trait *Light Triad Personality* ini. Nilai total skor yang tinggi pada salah satu trait *LTS*, menunjukkan individu tersebut memiliki kecenderungan diri yang kuat pada trait tersebut, begitu juga sebaliknya. *Love*



*Attitude* dalam penelitian ini dapat diukur dengan menggunakan *Love Attitude Scale (LAS)* yang di kembangkan oleh Hendrick dan Hendrick (1968). Alat ukur ini memiliki enam tipologi, tipologi pertama adalah *Eros, Storge, Mania, Agape, Pragma, Ludus* dengan rentang nilai Cronbach Alpha sebesar (0,691-0,889). Setiap tipologi *LAS* masing-masing memiliki 7 item dalam setiap tipologinya, alat ukur ini memiliki total item 42. Alat ukur ini menentukan tipologi seseorang, dimana setiap orang memiliki satu tipologi dari *love attitude*. Dengan menggunakan alat ukur ini, individu dapat melihat *love attitude* yang dominan pada diri mereka jika memiliki total skor yang tinggi pada salah satu dimensi *LAS*.

## Hasil

Secara umum semua trait *light triad personality* yaitu *faith in humanity, humanism, kantianism* berkorelasi secara signifikan dengan empat tipologi *love attitude* yaitu; *eros, storge, pragma*. Untuk tipologi *ludus* memiliki signifikansi secara negatif dengan *light triad personality*. Tipologi *mania* tidak berkorelasi sama sekali dengan ketiga trait kepribadian pada *light triad personality* sedangkan *agape* hanya berkorelasi dengan *faith in humanity*. Lebih detail, hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Uji Korelasi *Love Attitude* dengan *Light Triad Personality*

	<i>Faith in Humanity</i>	<i>Humanism</i>	<i>Kantianism</i>
<i>Eros</i>	0,281**	0,226*	0,204*
<i>Ludus</i>	-0,187*	-0,278*	-0,327***
<i>Storge</i>	0,310***	0,340***	0,185*
<i>Pragma</i>	0,382***	0,440***	0,360***
<i>Mania</i>	-0,068	0,078	-0,114
<i>Agape</i>	0,255**	0,159	0,135

\*p < ,05      \*\*p < 0,01      \*\*\*p < 0,001

## Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *faith in humanity* dengan *eros*. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki *faith in humanity* didalam dirinya merasa memiliki pandangan yang baik terhadap orang lain (Kaufman dkk, 2019). Sementara itu, Lee (1977) mengatakan bahwa dimensi *eros* adalah bagaimana seorang individu yang memiliki ketertarikan fisik dan emosi yang kuat karena jatuh hati pada pandangan pertama, menerima kekurangan satu sama lain, setia dengan pasangannya. Dari kedua dimensi tersebut bisa disimpulkan bahwa karakteristik yang tidak jauh berbeda, dengan memandang tulus seseorang serta menampilkan dirinya dengan baik, bisa membuat orang lain jatuh hati pada pandangan pertama.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *faith in humanity* dengan *storge*. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki *faith in humanity* didalam dirinya merasa memiliki pandangan yang baik terhadap orang lain (Kaufman dkk, 2019). Sementara itu, Lee (1977) mengatakan bahwa *storge* merupakan bagaimana seorang individu mampu menyayangi orang lain atas dasar pertemanan dan tidak menimbulkan gairah seksual. Dari dua dimensi tersebut bisa disimpulkan bahwa seseorang bisa memandang baik orang lain tanpa meminta balasan lebih untuk menjalin suatu hubungan romantis.



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *faith in humanity* dengan *pragma*. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki *faith in humanity* didalam dirinya merasa memiliki pandangan yang baik terhadap orang lain serta mampu melihat orang lain secara optimis (Kaufman dkk, 2019). Sementara itu, Lee (1977) mengatakan *pragma* adalah individu yang mengharapkan orang dicintainya dapat bertahan hingga masa depan. Individu yang sudah merasa dirinya mapan, dan sudah matang dalam berfikir secara realita. Dari dua dimensi tersebut bisa disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki pikiran optimis yang tinggi mampu memberikan cintanya hingga menuju ke tahap yang lebih serius.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *humanism* dengan *eros*. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki *humanism* didalam dirinya merupakan sosok yang mampu menghargai orang lain tanpa memandang apapun, merasa semua orang patut untuk dihargai, memandang seseorang memiliki kedudukan yang sama (Kaufman dkk, 2019). Sementara itu, Lee (1977) mengatakan bahwa *eros* adalah bagaimana seorang individu yang memiliki ketertarikan fisik dan emosi yang kuat karena jatuh hati pada pandangan pertama, menerima kekurangan satu sama lain, dan setia dengan pasangannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sprecher & Fehr, 2005) yang mengatakan bahwa *compassionate love* sangat dekat secara positif dengan *humanism*, dimana *compassionate love* menunjukkan individu yang berperilaku positif terhadap orang lain, sehingga menampilkan perilaku prososial. Artinya, dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang dapat mencintai pasangannya karena menghargainya sebagai sosok yang memiliki kedudukan yang sama di matanya dengan setulus hati.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *humanism* dengan *storge*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *humanism* didalam dirinya merupakan sosok yang mampu menghargai orang lain tanpa memandang apapun, merasa semua orang patut untuk dihargai, memandang seseorang memiliki kedudukan yang sama (Kaufman dkk, 2019). Semetara itu, Lee (1977) mengatakan bahwa *storge* merupakan bagaimana seorang individu mampu menyayangi orang lain atas dasar pertemanan dan tidak menimbulkan gairah seksual. Artinya dimensi tersebut dapat berkaitan karena seseorang mampu menghargai orang lain hanya sebatas pertemanan tanpa ada ketertarikan satu sama lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *humanism* dengan *pragma*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *humanism* didalam dirinya merupakan sosok yang mampu menghargai orang lain tanpa memandang apapun, merasa semua orang patut untuk dihargai, memandang seseorang memiliki kedudukan yang sama (Kaufman dkk, 2019). Sementara itu, Lee (1977) mengatakan bahwa *pragma* adalah individu yang mengharapkan bisa menjalin hubungan dengan orang yang dicintainya hingga masa depan. Artinya dapat disimpulkan bahwa seseorang bisa memandang orang lain tanpa melihat dari sisi manapun dengan berharap mampu mencintai pasangannya hingga masa depan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Kantianism* dengan *eros*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *Kantianism* didalam dirinya merupakan seseorang yang tulus, dan juga tidak pernah memanfaatkan orang lain (Kaufman dkk, 2019). Sementara itu Lee (1977) mengatakan bahwa *eros* adalah bagaimana seorang individu yang memiliki ketertarikan fisik dan emosi yang kuat karena jatuh hati pada pandangan pertama, menerima kekurangan satu sama lain, dan setia dengan pasangannya. Artinya dalam dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat mencintai pasangannya atau orang lain pada pandangan pertama, tanpa ada unsur ingin memanfaatkannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Kantianism* dengan *storge*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *Kantianism* didalam dirinya merupakan seseorang yang tulus, dan juga tidak pernah memanfaatkan orang lain (Kaufman dkk, 2019). Semetara itu, Lee (1977) mengatakan bahwa *storge* merupakan bagaimana seorang individu mampu menyayangi orang lain atas dasar pertemanan dan tidak menimbulkan gairah



seksual. Dapat diartikan bahwa sebuah pertemanan yang tulus bisa dapat terjadi tanpa ada rasa saling memanfaatkan satu sama lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Kantianism* dengan *pragma*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *Kantianism* didalam dirinya merupakan seseorang yang tulus, dan juga tidak pernah memanfaatkan orang lain (Kaufman dkk, 2019). Sementara itu, Lee (1977) mengatakan bahwa *pragma* adalah individu yang mengharapkan bisa menjalin hubungan dengan orang yang dicintainya hingga masa depan. Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki harapan untuk bersama pasangannya bisa terjadi, karena rasa tulus mencintai pasangannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *faith in humanity* dengan *agape*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *faith in humanity* didalam dirinya merasa memiliki pandangan yang baik terhadap orang lain serta mampu melihat orang lain secara optimis (Kaufman dkk, 2019). Sementara itu, Lee (1977) mengatakan bahwa *agape* adalah individu tersebut akan memberikan cinta kepada kekasihnya atau bahkan hanya sebatas orang yang disayang setulus hati, karena memiliki tanggung jawab untuk menjaganya. Artinya orang yang memiliki pikiran positif terhadap pasangannya bisa memandang pasangannya secara baik, dan akan menjaganya setulus hati.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *faith in humanity* dengan *ludus*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *faith in humanity* di dalam dirinya merasa memiliki pandangan yang baik terhadap orang lain serta mampu melihat orang lain secara optimis (Kaufman dkk, 2019). Sedangkan, Lee (1977) mengatakan bahwa *ludus* adalah pandangan dari seseorang yang menganggap bahwa cinta hanyalah sebatas permainan. Seseorang yang hanya ingin bermain-main dalam menjalin hubungan tidak akan memiliki pikiran positif dengan pasangannya karena, bertolak belakang dengan tujuannya dalam mencari pasangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *humanism* dengan *ludus*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *humanism* didalam dirinya merupakan sosok yang mampu menghargai orang lain tanpa memandang apapun, merasa semua orang patut untuk dihargai, memandang seseorang memiliki kedudukan yang sama (Kaufman dkk, 2019). Sedangkan, Lee (1977) mengatakan bahwa *ludus* adalah pandangan dari seseorang yang menganggap bahwa cinta hanyalah sebatas permainan. Jika individu tersebut hanya bermain-main dalam menjalin hubungan semakin orang tersebut tidak akan bisa menghargai pasangannya karena, ketika seseorang mampu menghargai pasangannya tidak akan menganggap hubungannya adalah sebuah permainan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Kantianism* dengan *ludus*. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *Kantianism* didalam dirinya merupakan seseorang yang tulus, dan juga tidak pernah memanfaatkan orang lain (Kaufman dkk, 2019). Sedangkan, Lee (1977) mengatakan bahwa *ludus* adalah pandangan dari seseorang yang menganggap bahwa cinta hanyalah sebatas permainan. Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang bermain main dalam suatu hubungan akan menjadi berontak, lantaran merasa tidak puas dengan hubungan yang dijalannya karena cara merasa apa yang sudah diberikan secara tulus terhadap pasangannya hanya di anggap cuma-cuma. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah sampel penelitian yang dirasa peneliti masih bisa ditambahkan jumlahnya. Bagi peneliti selanjutnya bisa menambahkan jumlah partisipan agar yang menjadi sampel penelitian tidak hanya berasal dari daerah Jakarta, tapi juga daerah lain di Indonesia. Keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah masih minimnya penelitian terdahulu tentang *light triad personality* sendiri. Hal ini dikarenakan konsep teori kepribadian ini yang masih baru yakni lahir di tahun 2019. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian-penelitian lanjutan untuk memperkaya hasil penelitian dengan menggunakan teori kepribadian ini.



## Kesimpulan

Terdapat hubungan positif antara ketiga trait *light triad personality* dengan tipologi *eros*, *storge*, dan *pragma* pada *love attitude*. Artinya semakin tinggi orang yang memiliki trait *light triad personality* yang dimiliki setiap individu, maka dapat dikatakan semakin tinggi juga tingkat *eros*, *storge* dan *pragma*. Trait *faith in humanity* juga memiliki hubungan yang positif dengan tipologi *agape*. Artinya semakin tinggi seseorang memiliki *faith in humanity*, semakin tinggi juga orang tersebut akan menampilkan *agape* pada dirinya. Selain itu ketiga trait *light triad personality* memiliki korelasi negatif dengan tipologi *ludus*. Artinya seseorang yang memiliki kuat pada ketiga *trait light triad personality* tidak akan menampilkan sikap *ludus* pada hubungan romantisnya.

## Daftar Pustaka

- Aceh.tribunnews.com (15 Oktober 2020). Hakim Hukum Remaja yang Setubuhi Pacarnya 4 Kali Di Kamar Rehab Setahun, Ini Penjelasannya. Di akses melalui Afriansyah, A. B., Khususiyah, K., & Krisphianti, Y. D. (2018). Pengaruh Aktifitas Pacaran Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Xi Smk Pemuda Papar. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 29–32. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.12090>
- Bazargan-Hejazi, S., Šucha, M., Pungartnik, P., Garrido, J. F., Šukalová, V., Marín, S. S., Fraboni, F., Reva, O., Jain, R., Su, H., Eschen, S., Qiang, R., Tokić, A., Lienen, C. von, León-Domínguez, U., Serrano-Fernández, M. J., Zhou, K., Beran, R. G., Soori, H., ... Lucidi, F. (2019). What drives technology-based distractions? A structural equation model on social-psychological factors of technology-based driver distraction engagement. *Accident Analysis and Prevention*, 17(4), 288–302. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2017.06.019>
- BOLELLÍ, M. (2020). The Effects of Dark Triad (Machiavellianism, Narcissism, Psychopathy) on the Love Attitudes. *Journal of Current Debates in Social Sciences*, 2(2), 164–173. <https://doi.org/10.37154/ijopec.2019.3>
- Creswell. (2014). *Research and Design Qualitative Quantitative Mixed Methods*.
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 119–119. <https://doi.org/10.1037/000574>
- El-hakim, L. (2014). *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, Pekanbaru Riau: Zanafa Publishing
- Kaufman, S. B., Yaden, D. B., Hyde, E., & Tsukayama, E. (2019). The light vs. dark triad of personality: Contrasting two very different profiles of human nature. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–26. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00467>
- Kumar, R. (2011). *RESEARCH METHODOLOGY a step-by-step guide for beginners*. London Sage.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Carta, S. (2018). Personality Similarity and Romantic Relationship Adjustment During the Couple Life Cycle. *Family Journal*, 26(1), 31–39. <https://doi.org/10.1177/1066480717741689>
- Lee, J. A. (1977). A Typology of Styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
- Odilavadze, M., Panjikidze, M., Martskvishvili, K., Mestvirishvili, M., & Kvitsiani, M. (2019). The role of personality and love style in marital satisfaction: Does similarity matter? *Current Issues in Personality Psychology*, 7(4), 288–297. <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.91436>
- Setiawati, L., Nurwianti, F., & Kilis, G. (2018). Pengaruh Ciri Kepribadian terhadap Intimacy pada Dewasa Muda yang Menjalinkan Hubungan Romantis. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.26740/jpvt.v8n2.p79-90>
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). *Compassionate love for close others and humanity*. 22(5),



629–651. <https://doi.org/10.1177/0265407505056439>

Wan Shahrazad, W. S., Hoesni, S. M., & Chong, S. T. (2012). Investigating the factor structure of the love attitude scale (LAS) with Malaysian samples. *Asian Social Science*, 8(9), 66–73. <https://doi.org/10.5539/ass.v8n9p66>

Yudistriana, K., Basuki, A., & Harsanti, I. (2010). Intimasi Pada Pria Dewasa Awal Yang Berpacaran Jarak Jauh Beda Kota. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3(2), 97854. <https://doi.org/10.35760/psi>

Zadeh, S. S., & Bozorgi, Z. D. (2016). Relationship between the Love Styles, Personality Traits, and the Marital Life of Married Students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 746–756.





## Pengaruh Kelekatan Anak dengan Orang Tua terhadap Perkembangan Kognitif Anak dan Remaja

Kezia Ayu Teena, Naomi Aisyah Srikandi, Rudy Pratama, Muhamad Nanang  
Suprayogi\*

Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, Indonesia  
\*msuprayogi@binus.edu

### Abstrak

Piaget menjelaskan, perkembangan kognitif peserta didik perlu didasari dari pengajaran atau strategi yang diberikan oleh pengajar. Serta proses pengajaran/pendidikan dapat membantu peserta didik dalam menilai atau menentukan sejauh mana perkembangan kognitif yang mereka miliki. Hanya saja dalam kondisi pandemi Covid-19 ini kegiatan pembelajaran tidak dapat dilakukan sebagaimana biasanya. Kegiatan pembelajaran kini dilakukan dengan jarak jauh, dilakukan secara online, dan sebagian melakukannya secara tatap muka terbatas. Peranan orang tua saat ini lebih mendominasi dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh anak selama dirumah dibandingkan peran guru disekolah. Disamping itu, peran dalam memberikan pengajaran bukan hanya tanggung jawab seorang guru, tetapi orang tua juga berperan penting dalam perkembangan kognitif pada anak. Oleh sebab itu, dalam makalah ini peneliti tertarik untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diberikan dari kelekatan anak dan orang tua terhadap perkembangan kognitif pada anak & remaja. Berdasarkan kajian literatur didapati bahwa kelekatan secara aman antara ibu dan anak menunjukkan skor yang lebih tinggi pada perkembangan kognitif anak jika dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki kelekatan secara aman dengan orangtuanya. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melihat keterkaitan antara kelekatan anak dan orang tua terhadap perkembangan kognitif pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature Review*. Sebanyak 17 jurnal yang peneliti temukan, akhirnya ditetapkan sebanyak sembilan jurnal yang dijadikan sebagai sumber utama dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan anak dengan orang tua berpengaruh pada perkembangan kognitif anak dan remaja. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan tentang pentingnya kelekatan orang tua dan anak bagi perkembangan kognitif anak dan remaja.

**Kata kunci:** Anak, Kelekatan, Perkembangan Kognitif, Remaja

### Pendahuluan

Secara kognitif, perkembangan pada usia anak-anak masih meliputi pembentukan skema terkait dengan lingkungan sekitarnya, menemukan pengalaman-pengalaman baru yang kemudian digabungkan dengan skema yang sudah terbentuk atau disebut sebagai asimilasi dan akomodasi, kemudian melakukan pengelompokkan terhadap pengetahuan yang sudah ada dengan pengetahuan baru yang diterima. Tahapan-tahapan tersebut merupakan cara yang dilakukan anak-anak dalam membangun pengetahuan mereka terhadap lingkungan sekitarnya (Santrock, 2010). Perkembangan yang terjadi pada masa anak-anak memiliki kecenderungan berkembang secara pesat (Trenggonowati & Kulsum, 2018). Aktif dan memiliki tingkat curiositas yang tinggi, dapat menjadi alasan mengapa pada usia anak-anak cenderung berkembang secara pesat.

Sedangkan, ciri dari perkembangan seorang remaja ditandai dengan adanya kemampuan dalam berpikir secara logis dan abstrak dalam memecahkan suatu masalah. Dalam teorinya, Piaget menamai ciri tersebut sebagai *the formal operational stage*. Kata kognitif juga kerap kali diidentikan dengan segala hal terkait pembelajaran. Piaget bahkan berpendapat



bahwa perkembangan kognitif peserta didik perlu didasari dari pengajaran atau strategi yang diberikan oleh pengajar. Serta proses pengajaran/pendidikan dapat membantu peserta didik dalam menilai atau menentukan sejauh mana perkembangan kognitif yang mereka miliki (Khiyarusoleh, 2016). Namun pada prakteknya, peran dalam memberikan pengajaran bukan hanya tanggung jawab seorang guru, tetapi orang tua juga memegang peranan penting dalam memberikan pengajaran sebagai upaya untuk menstimulasi perkembangan kognitif pada anak. Karena pada dasarnya, keluarga merupakan lingkungan terdekat bagi anak. Segala bentuk pengalaman serba pertama yang dimiliki anak tentu saja akan mereka dapatkan dari keluarga terlebih dahulu.

Dengan adanya kondisi pandemi COVID-19 saat ini, segala bentuk kegiatan yang menimbulkan adanya keramaian di satu tempat yang sama termasuk kegiatan belajar mengajar secara formal di sekolah harus dihindari. Akibatnya, kegiatan pembelajaran tidak dapat dilakukan sebagaimana mestinya. Kegiatan pembelajaran kini dilakukan dengan jarak jauh, dilakukan secara *online*, dan sebagian lagi dilakukannya dengan mengikuti kebijakan pemerintah yang baru - baru ini diberlakukan yaitu pembelajaran secara tatap muka terbatas. Waktu anak yang seharusnya lebih banyak dihabiskan di sekolah, kini hampir sebagian besar kegiatan termasuk belajar mereka lakukan di rumah. Seharusnya, peranan dari orang tua terhadap kegiatan pembelajaran baik pada anak-anak maupun remaja akan jauh lebih mendominasi saat ini dibanding dengan peran guru di sekolah. Karena, selain memantau kegiatan belajar anak selama di rumah, orang tua juga perlu mendampingi serta perlu memberikan bimbingan dalam belajar (Nurlaeli & Nurwanti, 2017). Terlebih pada orang tua yang memiliki anak di rentang usia anak-anak dan remaja yang dirasa masih membutuhkan adanya pendampingan dalam proses belajar.

Namun, tidak dapat dikatakan secara pasti bahwa setiap orang tua akan menjalankan peran sebagaimana mestinya dalam hal mendampingi anak belajar di rumah. Menurut Nurhayati (2011), faktor-faktor seperti ibu atau ayah yang bekerja, menjadi alasan mengapa orang tua tidak memenuhi perannya dalam memberikan perhatian serta pendampingan terhadap kegiatan belajar anak ketika di rumah. Faktor ini juga yang nantinya akan berpengaruh kepada tipe kelekatan seperti apa yang terjadi antara anak dengan orangtuanya.

Kelekatan (*Attachment*) merupakan suatu kecenderungan yang dimiliki seseorang untuk menjalin suatu ikatan emosional dengan orang lain. Kelekatan yang dimaksud ini bersifat timbal balik dan bertahan lama (Nurhayati, 2011). Sedangkan menurut Bary & Byren dalam (Nurdiani & Mulyono, 2014), tipe kelekatan yang terjadi antara orang tua dengan anak akan memiliki pengaruh terhadap cara anak bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya, serta dapat menjadi tolak ukur dalam keberhasilan seseorang dalam membangun relasi sosialnya. Oleh sebab itu, semakin aman kualitas kelekatan yang terjalin antara anak dengan orang tua maka akan semakin berdampak baik terhadap aspek-aspek perkembangan seorang anak. Hal tersebut sejalan dengan apa yang ditegaskan oleh (Lathifah Dkk, 2016) dalam penelitian "Pengaruh Pengasuhan Ibu dan Nenek Terhadap Perkembangan Kemandirian dan Kognitif Anak Usia Prasekolah" menyatakan bahwa kelekatan secara aman antara ibu dan anak menunjukkan skor yang lebih tinggi pada perkembangan kognitif anak jika dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki kelekatan secara aman dengan orangtuanya.

Oleh sebab itu, dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melihat pengaruh dari kelekatan anak dan orang tua terhadap perkembangan kognitif pada anak-anak dan remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature Review*.

## Metode

Pada Penelitian ini, Peneliti memanfaatkan Teknik *Literature Review* dalam penyusunan penelitian ini. Adapun *Literature Review* adalah suatu teknik mengkaji karya tulis yang berfokus kepada suatu topik yang nantinya kajian-kajian tersebut akan diuraikan secara



deskriptif sehingga memberikan gambaran mengenai perkembangan dari topik yang sedang diteliti (sitasi).

Dalam Menyusun *Literature Review* peneliti menentukan beberapa kriteria terhadap literatur yang dicari supaya literatur yang didapatkan tersebut tidak melenceng dari topik pembahasan penelitian ini. Kriteria dalam pencarian literatur di penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu kriteria Inklusi dan kriteria Eksklusi.

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini berupa:

- Literatur yang dipublikasikan pada rentang tahun 2001 hingga 2021
- Literatur yang dipublikasikan berupa jurnal ilmiah, artikel ilmiah, karya tulis ilmiah, skripsi, tesis dan disertasi.
- Literatur memuat kata kunci yang menjelaskan tentang kelekatan dan perkembangan kognitif anak dan remaja.

Selain itu, Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- Literatur yang ditulis dalam bahasa selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
- Literatur yang diperoleh dari sumber yang belum dapat dipastikan valid secara ilmiah seperti Blog.

Pencarian literatur dalam penelitian ini memanfaatkan salah satu mesin pencari di dunia maya yaitu Google dan Scholar Google. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur adalah Kelekatan, Perkembangan kognitif, anak, remaja untuk pencarian literatur dalam bahasa Indonesia. Sedangkan untuk pencarian literatur dalam bahasa Inggris menggunakan kata kunci, *Attachment, Cognitive Development, Child, dan Adolescence*.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti menemukan sebanyak 17 buah literatur yang dipublikasikan pada rentang tahun 2016 hingga 2021. Dari 17 literatur tersebut terdapat 14 literatur berbahasa Indonesia dan 3 literatur berbahasa Inggris. Kemudian, dari total 17 literatur tersebut akhirnya setelah melewati proses seleksi peneliti menggunakan sebanyak 9 buah literatur sebagai sumber pada penelitian ini.

## Hasil

Setelah memilih sejumlah 9 literatur yang digunakan sebagai sumber referensi utama, peneliti merangkum isi dari hasil studi 9 literatur tersebut ke dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil literature review

No. Artikel	Metode	Hasil
1 Kelekatan Anak Pada Orang Tua Dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif dan Harga Diri (Amita Diananda, 2020)	Kualitatif	Kelekatan anak dan orang tua merupakan hal yang penting. Anak saat lahir akan memiliki kelekatan yang pertama dengan orang tua ataupun pengasuh utamanya, dengan orang tua atau pengasuh utama tersebut memberikan respon yang positif terhadap kebutuhan anak akan terbentuk <i>Secure Attachment</i> di antara orang tua atau pengasuh dengan anak tersebut, kelekatan jenis ini diharapkan mempunyai efek terhadap perkembangan anak kedepannya termasuk kematangan berpikir, membangun relasi dengan orang lain hingga terbentuknya <i>Self Esteem</i> yang baik.
2 Kelekatan Anak dan Orangtua dengan Perilaku <i>cyberbullying</i> pada Remaja	Partisipan: 120 siswa Teknik <i>Sampling</i> : <i>Simple Random Sampling</i> Teknik Analisis: Analisis Regresi	Dari hasil analisis yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa kelekatan anak dan orangtua dengan perilaku <i>cyberbullying</i> pada remaja menghasilkan nilai koefisien regresi sebesar -0.609 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,01$ ). Angka-angka tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima



No. Artikel	Metode	Hasil
(Nining Dwi Astuti & Kamsih Astuti, 2020)		yang berarti adanya hubungan antara kelekatan anak dan orangtua dengan perilaku <i>cyberbullying</i> pada remaja dengan sumbangan efektif sebesar 37.1%.
3 Kelekatan Anak Dengan Ibu Bekerja Di Era Digital (Sriyanti Rahmatunnisa, 2019)	Metode: Kualitatif <i>Single Case</i> Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara dan Studi Dokumentasi	Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa dengan menjaga kelekatan antara ibu dan anak bahkan melalui <i>video call</i> memiliki pengaruh terhadap perkembangan kognitif anak. dalam penelitian ini, ibu yang memiliki anak berumur 3.5 tahun dan memiliki hubungan kelekatan yang bagus menunjukkan bahwa anaknya tersebut sudah mampu menghafal doa, surat pendek, melantunkan Asmaul husna, mengenal warna dan beberapa huruf, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan berbagai perkembangan kognitif lainnya yang bisa dibilang sudah sangat bagus untuk anak seumurannya.
4 Dampak <i>Insecure Attachment</i> Pada Anak Usia Dini: (Fetasya Ayu Valentina, 2021)	<i>Literature Review</i>	Teori John Bowlby menyebutkan bahwa ibu dan anak yang memiliki kelekatan yang tidak aman ( <i>insecure attachment</i> ) nantinya akan mendatangkan masalah di perilaku anak di masa mendatang. Pengasuh yang terlalu membatasi atau bahkan tidak memperdulikan anak akan mendapatkan respon yang negatif juga dari anak tersebut. Kelekatan tidak aman ini sendiri dibagi menjadi dua bentuk yakni kelekatan gaya cemas ( <i>anxious-ambivalent attachment</i> ) dan kelekatan gaya menghindar ( <i>anxious-avoidant attachment</i> ). jika pengasuh tidak mencoba menjalin kelekatan yang baik dan terus mempertahankan kelekatan yang tidak aman tersebut maka hal itu akan berdampak pada anak seperti gangguan kecemasan, gangguan perkembangan sosial emosi, menurunnya rasa percaya diri, kurangnya rasa ingin tahu, kurangnya prestasi belajar, dan berbagai dampak negatif lainnya baik itu di aspek sosial, emosi, ataupun kognitif. oleh karena itu, disarankan anak memiliki hubungan kelekatan yang aman ( <i>secure attachment</i> ) baik itu dengan orangtua ataupun dengan pengasuh.
5 Pengaruh Pengasuhan Ibu dan Nenek Terhadap Perkembangan Kemandirian dan Kognitif Anak Usia Prasekolah (Eka wulidah Latifah, D.K. Pranaji dan Herien Puspitawati, 2016)	Desain Penelitian: <i>Cross sectional</i> Metode: Survei Pengumpulan Data: Observasi, wawancara kuesioner dan alat permainan edukatif (APE). Partisipan: 156 orang	Hasil indeks rata-rata dari analisis yang dilakukan pada kelekatan antara ibu-anak dan nenek-cucu dalam mempengaruhi perkembangan kemandirian dan kognitif anak menunjukkan bahwa, kelekatan dalam kategori yang aman antara anak dan ibu terbukti signifikan dan positif dalam mempengaruhi perkembangan kognitif anak dan sebesar 16,67 poin lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki kelekatan secara aman dengan ibunya atau anak yang memiliki kelekatan secara aman dengan neneknya.
6 <i>Influence of Attachment Style on Academic Performance of adolescents in High</i>	Desain Penelitian: Penelitian Deskriptif Teknik pengumpulan data: Menggunakan Kuesioner dengan	Kesimpulan yang bisa diambil dari penelitian yang dilakukan kepada remaja yang bersekolah di <i>high cost private secondary schools</i> , Kenya, terutama pada remaja dengan status ekonomi yang sejahtera. Ditunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki jenis

No. Artikel	Metode	Hasil
<i>Cost Private secondary Schools in Nairobi Country, Kenya.</i> (Evelyn Majimbo, MA. 2017)	jenis pertanyaan terbuka dan tertutup Teknik analisis data: Korelasi dan Mann-Whitney U test.	kelekatan <i>avoidant insecure</i> dengan orangtuanya sebagai upaya mereka untuk terhindar dari rasa tertekan akibat orangtua yang terlalu berekspektasi tinggi pada prestasi akademik mereka. Menurut mereka, ekspektasi tersebut yang menjadi sumber tekanan dan ketakutan yang mereka rasakan sehingga berupaya untuk menghindar, dan penyebabnya justru bukan lagi saat mereka akan menghadapi ujian.
7 Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Masa Pandemi Covid-19 (Wiwin Yulianingsih, Suhanadji, Rivo Nugroho, Mustakim, 2021)	Metode: Kualitatif Teknik Analisa: Statistik Deskriptif	Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar orangtua memilih “selalu” dengan persentase 60,36%. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa peran orangtua sangat penting dalam mendukung kegiatan pendampingan terhadap belajar anak selama belajar di rumah. Ini juga sebagai implementasi dari teori yang mengatakan bahwa peran orangtua bagi anak adalah fasilitator, motivator, pembimbing, pendidik dan pelindung. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa selama belajar dari rumah sebagai pembelajaran alternatif selama pandemic Covid-19, peran orangtua adalah sebagai pembimbing, pendidik, penjaga, pengembang, dan pengawas. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa peran orangtua terhadap anak meliputi pendampingan pada anak, menjalin komunikasi yang baik, memberikan kesempatan atau kepercayaan, memberikan pengawasan agar anak tetap dalam pengawasan dan arahan yang baik, memberikan motivasi, mengarahkan anak serta memberikan pembelajaran yang efektif.
8 Pengaruh Kemandirian Belajar dan Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Matematika (Rita Ningsih dan Arfatin Nurrahmah, 2016)	Metode: Survei Teknik Analisa: Korelasional Partisipan: Siswa kelas VIII Ar-Rahman Jakarta dan SMP Trisula Jakarta	Pengaruh perhatian orang tua terhadap prestasi belajar matematika memiliki hasil pengujian hipotesis bahwa ada pengaruh perhatian orang tua terhadap prestasi matematika ( $t_0 = 4,261$ dan $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ ) dengan persamaan regresi linier: $Y = -23.305 + 0.292 X_2$ , hal ini menandakan bahwa variabel kemandirian belajar tidak berubah sehingga berdasarkan hasil uji hipotesis kedua telah dibuktikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan perhatian orang tua terhadap prestasi belajar matematika. Semakin baik dan tinggi perhatian orang tua terhadap siswa maka akan semakin tinggi pula prestasi belajar matematika siswa tersebut dan sebaliknya jika orang tua kurang perhatian terhadap anak dalam proses pembelajaran matematika maka prestasi pembelajarannya pun rendah.



---

No. Artikel	Metode	Hasil	
9	Hubungan Kelekatan Guru Dan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Kelas 1 MI Far'ul Hidayah Sawangan Baru Kota Depok (Anis Saturrosidah, Marina Dwi Mayangsari, M. Syarif Hidayatullah, 2018)	Metode: Kuantitatif Teknik analisis data: korelasional Teknik sampling: Simple random sampling Teknik pengumpulan data: observasi dan angket, wawancara, tes dan dokumentasi	Dari hasil uji korelasi untuk melihat adanya hubungan antara kelekatan guru dan orangtua terhadap kemandirian belajar siswa kela I di MI FAR'UL Hidayah sawangan baru depok menunjukkan hasil adanya hubungan yang kuat antara ketiga variabel tersebut. Korelasi yang pertama yaitu variabel kelekatan guru (X1) terhadap kemandirian belajar siswa (Y) dengan perolehan skor sebesar 0,085, sedangkan uji korelasi pada variabel kelekatan orang tua (X2) terhadap kemandirian belajar siswa (Y) memperoleh skor sebesar 1,172. Dari hasil tersebut juga ditunjukkan bahwa dibandingkan kelekatan siswa dengan guru, kelekatan siswa dengan orangtua memiliki skor yang tinggi dalam memberikan pengaruh terhadap kemandirian anak. Hasil tersebut juga menunjukkan adanya hasil yang positif, artinya setiap ada kenaikan nilai skor pada variabel (X) maka skor (Y) pun juga mengalami peningkatan. Kemudian uji hipotesis selanjutnya dilakukan dengan mencari nilai t hitung pada kedua variabel, untuk variabel kelekatan orangtua didapatkan nilai t hitungnya sebesar $25,718 > 1,68$ (t-tabel) dan nilai sig. $0,000 < \alpha = 0,05$ . sehingga hasil yang didapatkan adalah, terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kelekatan orangtua dengan kemandirian belajar siswa.

---

Dari paparan sembilan jurnal yang digunakan sebagai sumber data untuk melakukan kajian ilmiah ini, terlihat bahwa rata-rata hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelekatan yang aman (*Secure Attachment*) antara orang tua dan anak, ataupun anak yang memiliki hubungan yang baik dengan orang tua umumnya memiliki dampak positif terhadap perkembangannya, salah satunya terhadap perkembangan kognitif si anak tersebut.

Diananda (2020) menyebutkan bahwa orang tua menjadi sumber kelekatan pertama dengan anak, dengan menjalin kelekatan yang aman (*secure attachment*) akan memberikan banyak dampak positif terhadap perkembangan anak termasuk perkembangan kognitif seperti kematangan berpikir anak, perkembangan sosial seperti kemampuan membangun hubungan dengan orang lain hingga berdampak terhadap terbentuknya self esteem yang baik pada anak.

Menurut Astuti & Astuti (2020), Anak-anak yang sedari bayi diperhatikan dan memiliki hubungan kelekatan yang aman dengan orangtua (*secure attachment*) maka saat bayi tersebut memasuki usia kanak-kanak dipercaya mampu menumbuhkan perilaku positif seperti lebih mandiri, percaya diri, mampu beradaptasi dengan lingkungan, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, *problem solving* yang tinggi dan perilaku positif lainnya. Sedangkan untuk anak-anak yang tidak memiliki hubungan kelekatan yang baik dengan orangtuanya (*insecure attachment*) maka dipercaya saat memasuki masa kanak-kanak akan memunculkan berbagai masalah pada perkembangannya seperti anak menjadi agresif, mudah terganggu, kurangnya rasa ingin tahu, dan berbagai masalah lainnya termasuk pada bagian kognitif.

Penemuan lainnya dari Valentina (2021) memaparkan dalam literturnya bahwasanya apabila orang tua memiliki hubungan kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) dengan anaknya baik itu berupa kelekatan gaya cemas (*anxious-ambivalent attachment*) dan kelekatan gaya menghindar (*anxious-avoidant attachment*), maka akan berdampak negatif kepada dalam berbagai aspek, mulai dari aspek sosial, emosi ataupun kognitif.



Melihat dari literatur penelitian mengenai kelekatan, hubungan antara orang tua dan anak yang berkaitan dengan kemampuan kognitif mereka, maka peneliti menyimpulkan bahwa kelekatan mempengaruhi perkembangan kognitif seorang anak. Semakin bagus hubungan antara orang tua dan anak hingga menciptakan kelekatan yang aman (*Secure Attachment*) maka akan berdampak positif terhadap perkembangan kognitif anak dan begitu juga sebaliknya. Hal ini semakin diperkuat dengan studi yang dilakukan oleh Rahmatunnisa (2019) berjudul “Kelekatan Anak dengan Ibu Bekerja di Era Digital” yang membahas tentang bagaimana seorang ibu yang bekerja tetap menjaga kelekatan yang aman dengan anaknya melalui *video call* saat bekerja. Dari studi tersebut anak dari ibu yang bekerja tersebut menunjukkan perkembangan kognitif yang sangat bagus untuk anak berusia 3.5 dimana anak tersebut sudah bisa menghafal doa, membedakan warna dan beberapa huruf dan berbagai kemampuan kognitif lainnya.

### Diskusi

Dalam kajian ilmiah ini menunjukkan bahwa kelekatan orang tua dengan anak menjadi salah satu yang ditekankan pada aspek perkembangan kognitif anak. Orang tua berperan aktif di dalam masa perkembangan kognitif anak sehingga kelekatan orang tua dapat menimbulkan kontrol yang baik bagi anak (McDevvitt & Omrod, 2002). Apabila kelekatan orang tua terhadap anak cenderung baik, maka itu memudahkan orang tua dalam memonitoring anak dari berbagai aspek perkembangan. Perkembangan kognitif merupakan bagian penting yang harus ada pada diri setiap individu dikarenakan meliputi proses berfikir rasional, berlogika dan menyerap informasi. Menurut Piaget, selama manusia memiliki perubahan-perubahan yang terjadi di dalam dirinya, maka itu berpengaruh juga terhadap proses struktur berfikir.

Perkembangan kognitif sangat diperlukan ketika mereka menempuh pendidikan dikarenakan melalui pendidikan proses kognitif anak dapat terus meningkat seiring bertambahnya pengetahuan umum yang didapatkan. Kognitif adalah potensi intelektual atau yang dikenal sebagai nilai akademik individu yang mencakup pada tahapan: pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisa, sintesis dan evaluasi (Zega & Suprihati, 2021). Sehingga perlu pendampingan secara oleh orang tua dan pendidik untuk terus-menerus dilakukannya monitoring kepada anak-anak. Kelekatan orang tua dengan anak-anak perlu dijaga hingga remaja, dikarenakan pada fase perkembangan kognitif banyak faktor psikologis yang di mana mereka terus menggali informasi baik di sekolah, lingkungan sekitar dan keluarga yang biasanya terjadi perbedaan dan membuat mereka memiliki kebingungan.

Menurut Dimyanti dan Mudjiono (dalam Ningsih dan Nurrahmah, 2006) bahwa faktor kelekatan orang tua kepada anak-anak terkhusus perhatian yang diberikan orang tua kepada anak, dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar anak di sekolah. Perhatian yang dimaksudkan adalah bagaimana proses kelekatan terhadap anak dan orang tua itu terjadi melalui peran orang tua yang memberikan pendidikan yang baik, motivasi dan arahan yang baik sesuai dengan kemampuan anak-anak. Jika dilihat di era saat ini bahwa peran orang tua dalam mendidik anaknya sangat penting terkhusus pada kondisi pandemi COVID-19 yang mengharuskan anak-anak belajar di rumah. Hal ini membuat kelekatan anak dengan orang tua relatif sering dibandingkan anak dengan guru. Orang tua yang memonitoring anak selama sekolah dan mampu membimbing anak dengan mengarahkan ketika belajar adalah salah satu proses kelekatan orang tua terhadap perkembangan kognitif anak.

Sebagai benang merah yang ditinjau dari matriks studi literatur, perkembangan kognitif anak dan remaja dipengaruhi dari kelekatan anak dengan orang tua menjadi yang perlu ditekankan. Kelekatan anak pada orang tua dapat meningkatkan perkembangan kognitif anak sehingga orang tua perlu menjadi teladan yang baik untuk anak terkhusus dalam memberikan perhatian, motivasi, dan arahan untuk membantu anak menjalani setiap perubahan yang terjadi pada perkembangan kognitif anak-anaknya. Anak-anak akan lebih mudah memahami



lingkungan sekitarnya dengan bantuan orang tua yang memberikan pendidikan dan bimbingan yang baik sehingga anak-anak juga memiliki rasa aman pada dirinya untuk melangkah dalam mengembangkan aspek kognitifnya. aman di dalam kelekatan tersebut.

### Kesimpulan

Dalam penulisan kajian ilmiah yang melibatkan 9 literatur yang digunakan ini dapat disimpulkan bahwa, perkembangan kognitif anak dan remaja dipengaruhi dari kelekatan anak dengan orang tua menjadi salah satu bagian penting yang ditekankan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di dalam kesimpulan ini yaitu:

1. Orang tua harus memiliki kelekatan positif dengan anaknya di masa perkembangan anak-anak hingga remaja dikarenakan proses kognitif memiliki perubahan-perubahan yang dapat mempengaruhi pendidikan yang sedang dijalani oleh anak-anak.
2. Anak-anak yang memiliki kelekatan positif dengan orang tua akan menimbulkan rasa aman di dalam diri anak-anak ketika sedang mengeksplorasi hal-hal yang berkaitan dengan perkembangan kognitif.
3. Jika orang tua dan anak memiliki kelekatan positif, maka segala aspek perkembangan termasuk aspek kognitif akan berjalan dengan baik untuk kedepannya.

Namun di dalam penelitian ini juga memiliki kekurangan dan kelebihan, kekurangan dari penelitian ini yaitu hanya menggunakan *literature review* sebagai acuan untuk menggali lebih dalam mengenai perkembangan kognitif anak dan remaja dipengaruhi dari kelekatan anak dengan orang tua. Sehingga, memungkinkan masih banyak informasi yang bisa didapatkan jika menggunakan metode lainnya. Kelebihan dari penelitian ini adalah dapat menjadi acuan yang bisa dimanfaatkan untuk *parenting* atau mengedukasi orang tua dengan memberikan informasi bahwa perlu ditanamkannya sejak dini kelekatan yang positif kepada anak untuk aspek perkembangan kognitif yang terjadi pada anak.

### Daftar Pustaka

- Astuti, N. D., & Astuti, K. (2020). Kelekatan Anak dan Orangtua dengan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP 2020* (pp. 662-666). Purwokerto: UM Purwokerto Press.
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Hartono, A. (2019). Literatur Review; Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan, 12*(2).
- Diananda, A. (2020). Kelekatan Anak pada Orang Tua dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif dan Harga Diri. *ISTIGHNA, 3*(2), 141-157.
- Fauziah, E. S. (2018). Hubungan Kelekatan Guru dan Orangtua dengan Kemandirian Belajar Siswa di Kelas 1 MI Far'ul Hidayah Sawangan Baru Kota Depok. *Skripsi*.
- Hijriati. (2016). Tahapan Perkembangan Kognitif Pada Masa Early Childhood. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, 1*(2), 33-49.
- Iswantiningtyas, V. (2021). Perkembangan Kognitif Anak Selama Belajar Di Rumah. *Efektor, 8*(1), 9-20.
- Khiyarusoleh, U. (2016). Konsep Dasar Perkembangan Kognitif Pada Anak Menurut Jean Piaget. *Dialektika Jurusan PGSD, 5*(1), 1-10.
- Latifah, E. W., Pranaji, D. K., & Puspitawati, H. (2016). Pengaruh Pengasuhan Ibu dan Nenek Terhadap Perkembangan Kemandirian dan Kognitif Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 9*(1), 21-32.
- Majimbo, E. (2017). Influence of Attachment Style on Academic Performance of adolescents in High Cost Private secondary Schools in Nairobi Country, Kenya. *European Scientific Journal April 2017, 13*(10), 90-104.



- McDevvit, T. M., & Omrod, J. E. (2002). *Child development and education*. New Jersey: Pearson Education.
- Ningsih, R., & Nurrahmah, A. (2016). Pengaruh Kemandirian Belajar dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif* 6(1), 73-84.
- Nurdiani, A. F., & Mulyono, R. (2014). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Attachment Style Terhadap Perasaan Kesepian Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Khazanah Kebajikan. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 2(2), 183-195.
- Nurhayati, D. (2011). Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Kelekatan Anak-Orang Tua. *Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika UNY 2011*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Matematika FMIPA UNY.
- Nurlaeli, D. R., & Nurwanti, N. (n.d.). Kelekatan (Attachment) Ibu – Anak Di Tengah COVID-19. *Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran*.
- Rahmatunnisa, S. (2019). Kelekatan Anak Dengan Ibu Bekerja di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 6(1), 44-55.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development, Seventeenth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Trenggonowati, D. L., & Kulsum. (2018). Analisis Faktor Optimalisasi Golden Age Anak Usia Dini Studi Kasus Di Kota Cilegon. *Journal Industrial Services*, 4(1), 48-56.
- Valentina, F. A. (2021). Dampak Insecure Attachment pada Anak Usia Dini.
- Yulianingsih, W., Suhanadji, Nugroho, R., & Mustakim. (2021). Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1138-1150.
- Zega, B. K., & Suprihati, W. (2021). Pengaruh Perkembangan Kognitif Pada Anak. *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)*, 3(1), 17-24.



## Kesejahteraan Sosial Remaja Perempuan Pada Penggunaan Aplikasi TikTok

Annisa Nurul Azzahra Basjiruddin, Chairunissa Salza Nadilla, Naila Ayubiyakhan,  
Muhamad Nanang Suprayogi\*

Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat

\*msuprayogi@binus.edu

### Abstrak

Dengan pesatnya perkembangan media sosial, banyak anak remaja perempuan yang mengikuti *influencer* TikTok dan terpengaruh untuk mengikuti gaya hidup *influencer* tersebut. Sementara itu realitanya berbeda dan tidak sesuai dengan gaya hidup mereka. Para remaja perempuan seperti terlalu memaksakan diri untuk mengikuti trend sehingga tidak bisa menjadi diri sendiri dan mengurangi kualitas kebahagiaan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti kesejahteraan sosial remaja perempuan pada penggunaan aplikasi tiktok. Penelitian ini merupakan penelitian *systematic literature review*. Jumlah naskah yang diperoleh sebanyak 26 naskah, melalui proses seleksi, naskah yang kemudian digunakan sebanyak 18 naskah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan penggunaan media sosial. Misalnya saja pada penelitian yang dirilis oleh *We Are Social* menunjukkan bahwa pengguna media pada Januari 2021 sebanyak 4.20 Miliar orang. Angka ini naik sebanyak 420 juta selama 12 bulan terakhir dan memberikan pertumbuhan dari tahun ke tahun selama 13%. Media sosial saat ini sudah mempunyai fungsi lain yaitu sebagai salah satu ranah untuk bisnis dengan cara memberikan review dan ajakan untuk membeli produk lewat bentuk konten. Orang yang memberikan review dan ajakan untuk membeli produk lewat bentuk konten ini dinamakan *influencer*. *Influencer* banyak menginspirasi masyarakat dan tak jarang kehidupan sehari-harinya ditirukan oleh masyarakat terutama oleh remaja perempuan. Namun banyak remaja perempuan menjadi terobsesi dan memaksakan kehendak untuk mengikuti trend tersebut dan jika tidak dapat mengikuti ia tidak merasa bahagia.

**Kata kunci:** Kesejahteraan sosial, Remaja, perempuan, media sosial

### Pendahuluan

Teknologi yang tiap masanya berkembang sangat pesat selalu membuahkan inovasi baru. Salah satu inovasi tersebut adalah sosial media. Terdapat banyak aplikasi sosial media yang kerap bermunculan setiap tahunnya dengan tujuan sebagai sarana komunikasi, *entertainment*, sampai ke permainan gawai. Dengan adanya pandemi COVID-19 yang memaksakan semua masyarakat untuk beralih dari kehidupan tatap muka menjadi online pun mengandalkan media sosial sebagai salah satu sarana komunikasi. Dari data survey *We Are Social* pada tahun 2021, penggunaan media sosial pada Januari 2021 sebanyak 4.20 Miliar orang. Angka ini naik sebanyak 420 juta selama 12 bulan terakhir dan memberikan pertumbuhan dari tahun ke tahun selama 13%. Sampai saat ini, tercatat oleh *We Are Social* bahwa penggunaan media sosial setara dengan lebih dari 53% populasi di dunia.

Media sosial saat ini sudah mempunyai fungsi lain yaitu sebagai salah satu *platform* untuk bisnis dengan cara memberikan *review* dan ajakan untuk membeli produk lewat bentuk konten. Orang yang memberikan *review* dan ajakan untuk membeli produk ini biasanya





dinamakan sebagai *influencer*. *Influencer* pada saat ini mempunyai level yang setara dengan artis dan entertain.

*Influencer* kerap menjadi inspirasi dan tak jarang gaya hidupnya ditirukan oleh masyarakat. Terlebih ketika *influencer* itu adalah wanita, banyak remaja perempuan mengikuti gaya hidup *influencer* tersebut. Namun tidak semua gaya hidup yang dijalani oleh *influencer* sama dengan pengikutnya. Banyak remaja perempuan menjadi terobsesi dengan gaya hidup *influencer* dan memaksakan kehendak mereka, hingga ketika ia tidak bisa mengikuti trend yang dipopularkan oleh *influencer* ia tidak merasa bahagia dan mempengaruhi *well-being*.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* menjelaskan mengenai seberapa jauh individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan pengalaman mereka dan bagaimana mereka memandang pencapaian mereka sendiri. *Psychological Well-Being* adalah keadaan seseorang yang mempunyai karakteristik menghargai dirinya sendiri, *self-acceptance*, merasa nyaman, damai, dan bahagia terhadap dirinya sendiri dan mempunyai tujuan dalam hidupnya. Karakteristik tersebut dapat membuat individu merasa bahagia. Kebahagiaan ini didukung oleh faktor-faktor *achievement* (pencapaian prestasi), *acceptance* (penerimaan dari orang lain), dan *affection* (perasaan dicintai atau disayangi orang lain). Seorang *influencer* dilihat oleh para pengikutnya sebagai seseorang yang dikagumi dan dapat di percaya mengenai hal hal yang mereka bagikan melalui media sosialnya, seperti ulasan mengenai suatu produk, jasa, dan lain lain.

Dari penelitian sebelumnya oleh Naufal Rais Azharuddin dan Siti Qodariah dengan judul “Hubungan Adiksi Media Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Bandung” terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi sosial media dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung. Kesimpulan yang didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Naufal Rais Azharuddin dan Siti Qodariah, mendapatkan penelitian dari hubungan adiksi media sosial dengan *psychological well-being* yaitu semakin rendah adiksi sosial media maka semakin tinggi *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung. Maka dari itu, penulis tertarik dengan tema Kesejahteraan (*well-being*) psikologis dan teknologi dengan judul “Kesejahteraan Sosial Remaja Perempuan Pada Penggunaan Aplikasi Tiktok” untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *well-being* sosial remaja perempuan dengan aplikasi Tiktok.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) penulis memilih metode ini dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 yang sedang tidak memungkinkan bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian dan terbatas oleh durasi waktu.

*Systematic Literature Review* (SLR) adalah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi penelitian dengan berbagai topik dari fenomena-fenomena yang menarik, dengan disertai pertanyaan-pertanyaan tertentu yang berkesinambungan dengan topik dari fenomena-fenomena tersebut.

Metode ini dilakukan dengan cara mencari jurnal baik dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, buku, dan artikel website resmi. Kami mencari jurnal dalam topik ini dengan kata kunci media sosial, *well-being*, kesejahteraan sosial, remaja perempuan, kepuasan, pengaruh aplikasi Tiktok dan kebahagiaan. Kami mendapat sebanyak 20 jurnal yang berkaitan dengan judul topik yang diambil. Dari 20 jurnal tersebut kami akan memakai sebanyak 18 jurnal yang menurut penulis lebih berfokus dan memiliki pandangan yang sama dengan topik yang diangkat.

Pada bagian ini menjelaskan tentang bagaimana studi dilakukan sehingga dapat dilakukan ulang oleh peneliti lain. Penjelasan meliputi subjek, alat ukur, analisis data dan informasi lainnya yang relevan dan penting untuk disampaikan. Bagian ini juga dilengkapi dengan rujukan dari pemilihan tiap metode yang dipilih.



## Hasil

Hasil analisis dari *literature review* secara ringkas diuraikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Literature Review

No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
1	Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dengan <i>Psychological Well Being</i> , Tiara Firdaus, Andik Matulesy, Yanto Prasetyo, 2019	Media Sosial & <i>Psychological Well Being</i>	Teori <i>Psychological Well Being</i> Ryff	101 Mahasiswa, Surabaya, Metode Kuesioner, Teknik Random Sampling	Terdapat pengaruh antara kecenderungan penggunaan media sosial dengan <i>psychological well-being</i> . Mahasiswa kurang berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya karena faktor lingkungan sosial yang kurang baik. Akibatnya mahasiswa lebih memilih untuk bermain sosial media agar dapat mencapai <i>psychological well-being</i> .
2	Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Intensi Bermedia Sosial Pada Siswa SMA Teuku Umar Semarang, Allysa Rahmanissa, Anita Listiara, 2018	Kebahagiaan & Bermedia Sosial	-	152 Siswa, Semarang, Metode Kuesioner, Teknik Cluster Random Sampling	Tidak terdapat korelasi antara kebahagiaan dengan intensi bermedia sosial pada siswa di SMA Teuku Umar Semarang. Intensi bermedia sosial tidak secara langsung berkorelasi dengan kebahagiaan siswa yang dapat terjadi karena kemungkinan dari beberapa faktor seperti faktor kepribadian, lingkungan sosial, maupun kondisi sosio-ekonomi.
3	Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement, Wahyu Rahardjo, Nurul Qomariyah, Inge Andriani, Matrisyia Hermita & Firda Nur Zanah, 2020	Adiksi, Media Sosial, Remaja, Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement	Teori Sheldon, Elliot, Kim, dan Kasser	384 orang, Jabodetabek, Metode Kuesioner, Penelitian Kuantitatif	Terdapat pengaruh <i>social media engagement</i> terhadap adiksi media sosial, dimana seorang individu yang lekat dengan media sosialnya akan memiliki risiko adiksi media sosial yang meningkat pula. Adiksi media sosial. WhatsApp dapat dijelaskan oleh lima pemenuhan kebutuhan yaitu kebutuhan untuk membangun relasi sosial yang hangat, kebutuhan untuk mendapatkan kesenangan dan suka cita, kebutuhan untuk merasa mampu



No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
					menampilkan performansi yang baik, dan kebutuhan untuk dihargai oleh orang lain. Sedangkan, adiksi media sosial Instagram hanya dapat dijelaskan oleh dua pemenuhan kebutuhan yaitu kebutuhan untuk membangun relasi sosial yang hangat, dan kebutuhan untuk mendapatkan kesenangan dan suka cita.
4	Hubungan Adiksi Media Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Mahasiswa di Kota Bandung, Naufal Rais Azharuddin, Siti Qodariah, 2021	Adiksi, Media Sosial, <i>Psychological Well-Being</i>	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	731 Partisipan Mahasiswa (181 Laki-laki dan 550 Perempuan, Bandung, Metode Kuesioner, Teknik <i>Convenience Sampling</i>	Hasil penelitian yang didapatkan adalah mayoritas partisipan termasuk dalam kategori adiksi rendah namun terdapat perilaku yang dilakukan oleh partisipan mengacu kepada adiksi. selain itu mayoritas partisipan mempunyai <i>psychological well-being</i> yang tinggi. Terdapat hubungan korelasi yang signifikan namun lemah antara adiksi media sosial dengan <i>psychological well-being</i> . Arahnya negatif yang dapat diartikan sebagai semakin rendahnya adiksi sosial maka semakin tinggi <i>psychological well-being</i> nya.
5	<i>Exploring The Relationship Between Frequency Of Instagram Use, Exposure To Idealised Images, And Psychological Well Being In Women</i> , Mary Sherlock & Danielle L. Wagstaff, (2018).	<i>Psychological Well-being, Women, Instagram</i>	-	129 Women, Australia, Metode Kuesioner, Teknik Sampling	Terdapat pengaruh antara waktu penggunaan Instagram <i>exposure to idealised images, and psychological well being in women</i> . Waktu yang dihabiskan di Instagram berkorelasi positif dengan gejala depresi, kecemasan sifat, orientasi perbandingan sosial, kecemasan penampilan fisik, dan gangguan citra tubuh. Waktu yang dihabiskan di Instagram juga berkorelasi negatif dengan harga diri.
6	<i>Don't Put All Social Network</i>	<i>Social Network Sites, Facebook,</i>	-	793 partisipan, Online, Kuisisioner	Penelitian ini membahas mengenai SNS dan pengaruh



No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
	<i>Sites In One Basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, And Their Relations With Well-Being During The COVID-19 Pandemic,</i> Alexandra Masciantonio, David Bourguignon, Pierre Bouchat, Manon Balty, Bernard Rime, 2021	Instagram, Twitter, TikTok, <i>Well-Being</i>			well being seseorang. Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan antara <i>well-being</i> dengan pengguna media sosial. Terdapat hubungan antara instagram dan twitter pada kepuasan diri seseorang dan efek negatifnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan antara SNS harus dipertimbangkan untuk menyelidiki bagaimana SNS membentuk interaksi manusia.
7	Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Di Masa Pandemi Covid-19, Nila Zaimatus Septiana, 2021	Media Sosial, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Sosial, Remaja, Pandemi Covid- 19	-	257 Orang, Teknik <i>Non Probability Sampling,</i> Penelitian Kuantitatif, Jenis <i>Explanatory Research.</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial di masa pandemi. Terdapat gambaran negatif dan gambaran positif media sosial dengan kesehatan mental. Peran media sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial bagi remaja jika mempunyai kontrol diri, regulasi emosi dan sikap bijak.
8	Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet Indah Nugraini, Neila Ramdhani, 2016	Keterampilan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Internet	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	206 Orang, Yogyakarta, Kuisisioner	Penggunaan internet yang tinggi berhubungan dengan rendahnya keterampilan sosial. Kesejahteraan psikologis pada individu yang menggunakan internet sangat tergantung dengan keterampilan sosial. Sehingga keterampilan sosial adalah hal yang perlu dikembangkan oleh pengguna internet untuk mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.



No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
9	<i>Psychological Well Being</i> Penggemar K-Pop Dewasa Awal yang Melakukan <i>Celebrity Worship</i> , Mauliddita Salsabila Azzahra & Atika Dian Ariana, 2021	<i>Psychological Well-Being, Celebrity Worship</i> , Dewasa Awal, Penggemar Kpop	Model <i>Psychological Absorption &amp; Addiction</i>	1200 Partisipan, Indonesia, Metode Penelitian Kuantitatif, Pendekatan Eksplanatori, Teknik <i>Purposive Sampling</i>	Terdapat hubungan yang bersifat positif antara <i>celebrity worship</i> dengan <i>psychological well being</i> pada penggemar K-pop Dewasa awal. Jika <i>celebrity worship</i> meningkat maka <i>psychological wellbeing</i> akan meningkat pula dan sebaliknya.
10	<i>The Association Of Celebrity Worship With Problematic Internet Use, Maladaptive Daydreaming, And Desire For Fame</i> , Ágnes Zsila, Lynn E. Mccutcheon And Zsolt Demetrovics, 2018	<i>Celebrity Worship, Internet use, Maladaptive Daydreaming, Desire For Fame</i>	-	437 Orang (Usia 16-43), Online, Metode Kuesioner, Teknik	Terdapat hubungan antara <i>celebrity worship</i> dengan penggunaan internet yang berlebihan, <i>maladaptive daydreaming</i> , dan keinginan untuk terkenal. Wanita memiliki resiko lebih tinggi pada <i>celebrity worship</i> dibandingkan dengan pria.
11	<i>Online Communication, Social Media and Adolescent Well-being: A systematic narrative review</i> Paul Best, Roger Manktelow, Brian Taylor, 2014	<i>Online communication, Social Media, Adolescent, Wellbeing</i> ,	-	<i>Systematic Narrative Review</i>	Teknologi bersifat sebagai fasilitator interaksi manusia dan bersifat bebas. terdapat bukti yang kontra menunjukkan aspek yang bermanfaat dan bermanfaat dari teknologi sosial media.
12	<i>Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being</i> dalam menggunakan media sosial, Otniel Binsar Purba, Andik Matulesy & Sayyidah Aulia ul Haque, 2021	<i>Psychological Well-Being, Fear of Missing Out, Media Sosial</i> ,	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	100 Siswa, Surabaya, Teknik <i>Insidental Sampling</i>	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara <i>Fear of Missing out</i> dengan <i>psychological well-being</i> remaja menggunakan media sosial. <i>Fear of missing out</i> yang tinggi menyebabkan semakin rendahnya <i>psychological well-being</i> remaja dalam menggunakan media sosial.
13	<i>Gratitude dan Psychological Well-Being</i> Pada Remaja, Adhyatman Prabowo, 2017	<i>Gratitude, Psychological Well Being</i> , Remaja	-	224 Orang, Malang, Metode <i>Cluster Sampling</i>	Tidak terdapat pengaruh antara <i>gratitude</i> dan <i>psychological well-being</i> pada remaja. Remaja kurang berkontribusi terhadap peran <i>gratitude</i> terhadap <i>psychological well-being</i> .
14	Pentingnya	Covid-19,	Teori	-	Terdapat pengaruh





No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
	<i>Psychological Well-Being</i> di Masa Pandemi Covid-19, Kholifatus Sa'diyah & Amiruddin, 2020	<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Psychological Well-Being</i> Ryff		<i>psychological well-being</i> yaitu sebagai salah satu imunitas tubuh untuk melawan Covid-19.
15	<i>Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media</i> , Feilina Sutanto, Riana Sahrani & Debora Basaria, 2020	<i>Psychological Well-Being, Fear of Missing Out, Media Sosial, Late Adolescents</i>	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	104 Adolescents di Jakarta, Kuisisioner	Terdapat korelasi negatif antara <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada pengguna media sosial. Jika ditelaah lebih lanjut dengan menelaah hubungan enam dimensi <i>Psychological Well-Being</i> , dimensi otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain memiliki hubungan negatif dengan <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> . Sedangkan dimensi <i>personal growth</i> dan <i>purpose in life</i> tidak memiliki hubungan dengan <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> .
16	Pengaruh Konten <i>Influencer</i> di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir, Asrini Mahdia, 2018	Konten <i>Influencer</i> , Media Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Remaja Akhir	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	111 orang di Depok, Kuisisioner, Metode Survei	Terdapat pengaruh antara konten <i>influencer</i> di media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konten <i>influencer</i> di media sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi mahasiswa menonton konten <i>influencer</i> yang ditampilkan di media sosial, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka alami.
17	Layanan Konseling Kesehatan Untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Mahasiswa, Lucia Hernawati, 2019.	Layanan Konseling Kesehatan, <i>Psychological Well-Being</i> , Mahasiswa	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	30 orang, Semarang, <i>Self-skoring</i> , Skala <i>psychological well-being</i> .	Layanan konseling kesehatan dapat meningkatkan <i>psychological well-being</i> mahasiswa. <i>Monitoring</i> juga dapat membuat mahasiswa merasa diperhatikan dan memiliki motivasi untuk terus



No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
					membuat perencanaan hidup yang sehat serta dapat dengan mudah menjalankannya.
18	Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme, Lucia Hernawati, 2019	Perilaku Generasi Z, Aplikasi TikTok	-	Metode <i>Literature Review</i>	Hasil studi ini menyatakan bahwa penggunaan sosial media TikTok oleh Generasi Z dapat mengembangkan <i>sense of self</i> dari interaksi sosial yang konstan sesama pengguna aplikasi. Interaksi sosial yang terjadi dapat menyebabkan setiap pengguna aplikasi dapat menerjemahkan interaksi tersebut sesuai dengan perspektif mereka sendiri, dan adanya pertukaran perspektif tersebut akan memicu munculnya berbagai realitas dalam hidupnya.

### Diskusi

Hasil dari tinjauan penulis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kesejahteraan sosial remaja perempuan terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian-penelitian dari jurnal di atas. Penulis dalam penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Kelebihan dari penelitian ini dalam menggunakan metode *literature review* adalah penelitian ini dapat dilakukan dalam kurun waktu yang singkat dan tidak perlu menyiapkan sampel serta alat ukur. Selain itu, penelitian ini lebih informatif karena mendapatkan informasi yang banyak dan luas dari jurnal-jurnal, penelitian-penelitian dan buku-buku yang sudah ada. Sedangkan kelemahan dari penelitian ini adalah hasil dari penelitian ini tidak dapat dijadikan sebagai pedoman karena kembali lagi kepada individu masing-masing.

Penulis mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kesejahteraan sosial remaja perempuan terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Semenjak pandemi COVID-19 melanda dunia dan memaksakan semua masyarakat untuk beralih dari kehidupan saling bertemu satu sama lain secara langsung menjadi serba daring menyebabkan semua orang akhirnya mengandalkan media sosial sebagai salah satu sarana untuk berkomunikasi dan juga mencari kesenangan. Dewasa ini, terdapat banyak aplikasi sosial media yang bermunculan dan kerap digunakan sebagai sarana komunikasi, *entertainment*, sampai *game online*. Salah satu aplikasi yang mulai terkenal dan memiliki banyak pengguna pada masa pandemi COVID-19 ini adalah aplikasi TikTok. Menurut perusahaan analisis aplikasi SensorTower, aplikasi TikTok menjadi aplikasi yang paling banyak diunduh di dunia pada kuartal I-2020 dengan sekitar 315 juta unduhan semenjak pandemi COVID-19 ini. Dilansir dari Statista, pada tahun 2020 terdapat 22,2 juta pengguna aktif bulanan aplikasi TikTok.

Dalam aplikasi TikTok terdapat banyak *influencer* baik pria maupun wanita yang sekedar membuat video atau mempromosikan bisnis mereka. Namun, tidak sedikit juga remaja perempuan yang kerap mengikuti gaya hidup *influencer* tersebut, apalagi ketika mereka membuat video dengan selalu berdandan dan terlihat rapi juga cantik yang menyebabkan



banyak remaja perempuan terobsesi dengan gaya hidup *influencer* yang mereka lihat dan membuat mereka harus memaksakan kehendak mereka untuk harus selalu mengikuti apapun yang *influencer* tersebut lakukan. Sampai akhirnya ketika mereka tidak bisa mengikuti *trend* atau *look* yang dipopulerkan oleh *influencer* tersebut, akan membuat mereka kurang percaya diri dan mempengaruhi *well-being* mereka. Pengaruh *psychological well-being* dapat digunakan sebagai salah satu imunitas tubuh untuk melawan Covid-19. (Sa'diyah & Amiruddin, 2020)

Hasil dari studi oleh Lucia Hernawati pada tahun 2019 tentang perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok menyatakan bahwa penggunaan sosial media TikTok oleh Generasi Z dapat mengembangkan *sense of self* dari interaksi sosial yang konstan sesama pengguna aplikasi. Interaksi sosial yang terjadi dapat menyebabkan setiap pengguna aplikasi dapat menerjemahkan interaksi tersebut sesuai dengan perspektif mereka sendiri, dan adanya pertukaran perspektif tersebut akan memicu munculnya berbagai realitas dalam hidupnya. Hasil studi dari Asrini Mahdia pada tahun 2018 tentang pengaruh konten *influencer* di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara konten *influencer* di media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konten *influencer* di media sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi mahasiswa menonton konten *influencer* yang ditampilkan di media sosial, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka alami.

Korelasi negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* remaja yang menggunakan media sosial terjadi dan menyebabkan semakin rendahnya *psychological well-being* remaja dalam menggunakan media sosial (Purba dkk 2021). Selain itu, jika ditelaah lebih lanjut dengan menelaah hubungan enam dimensi *Psychological Well-Being*, dimensi otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain memiliki hubungan negatif dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Sedangkan dimensi *personal growth* dan *purpose in life* tidak memiliki hubungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). (Sutanto dkk, 2020).

## Kesimpulan

Kesimpulan dari artikel ini adalah terdapat pengaruh antara kesejahteraan sosial remaja perempuan terhadap penggunaan aplikasi TikTok, terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial di masa pandemi ini. Peran media sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial bagi remaja jika mempunyai kontrol diri, regulasi emosi dan sikap bijak dalam menggunakan media sosial. Saran dari penulis untuk penelitiannya selanjutnya diharapkan peneliti melakukan studi yang dapat dibedakan untuk remaja perempuan juga untuk remaja laki-laki untuk mendapat gambaran lebih dari sudut pandang yang berbeda.

## Daftar Pustaka

Annur, Cindy M. (2021). Indonesia Jadi Pasar Kedua Terbesar TikTok di Dunia pada 2020. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/29/indonesia-jadi-pasar-kedua-terbesar-tiktok-di-dunia-pada-2020>

Azharuddin. N.R., Qodariah. S., (2021). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. 7(2). 168-172.

Best. P., Manktelow.R., Taylor. B., (2014). *Online Communication, Social Media and Adolescent Well-Being: A systematic narrative review*. 41. 27-36.

Firdaus. T., Matulesy. A., Prasetyo. Y., (2019). Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Psychological Well Being*.



Firamadhina, Fadhlizha I.R. & Hetty Krisnani. (2020). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Social Work Journal*. 10(2). 206.

Hernawati. L.,(2019) Layanan Konseling Kesehatan Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Mahasiswa. *Jurnal PATRIA*. 1(1). 10-18.

Hernawati. L. (2019). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Social Work Journal*. 10(2). 199-208.

Kemp. S.,(2021). Digital 2021 Indonesia. Retrieved from [https://andi.link/wp-content/uploads/2021/08/Hootsuite-We-are-Social-Indonesian-Digital-Report-2021\\_compressed.pdf](https://andi.link/wp-content/uploads/2021/08/Hootsuite-We-are-Social-Indonesian-Digital-Report-2021_compressed.pdf)

Mahdia.A., (2018). Pengaruh Konten Influencer Di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir, Asrini Mahdia. *Jurnal Psikologi*. 11(2).

Masciantonio. A., Bourguignon. D., Bouchat. P., Balty. M., Rime. B., (2021). *Don't Put All Social Network Sites In One Basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, And Their Relations With Well-Being During The COVID-19 Pandemic*.

Mauliddita. S.A.,Ariana.A.D. (2021). *Psychological Well Being* Penggemar K-Pop Dewasa Awal yang Melakukan *Celebrity Worship*. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.1(1).

Nugraini. I. Ramdhani. N., (2016).Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet. *Jurnal Psikologi*. 43(3). 183-196.

Prabowo. A., (2017). *Gratitude dan Psychological Well Being* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5(2). 260-270.

Purba. O.B., Matulesy. A., ul Haque S.A., (2021) *Fear Of Missing Out dan Psychological Well Being* Dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(1). 42-51.

Rahmanissa. A., Listiara. A., (2018). Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Intensi Bermedia Sosial Pada Siswa SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2), 108-113.

Rahardjo. W., Qomariyah. N., Andriani. I.,Hermita. M.,Zanah. F.N., (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran *Need Fulfillment* dan *Social Media Engagement*. *Jurnal Psikologi Sosial*. 18(1), 5-16.

Sa'diyah. K., Amiruddin. (2020). Pentingnya *Psychological Well Being* di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*. 8(2).

Septiana. N.S.,(2021).Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*. 8(1). 1-13.

Sherlock. M., Wagstaff. D.L., (2018). *Exploring The Relationship Between Frequency Of Instagram Use, Exposure To Idealised Images, And Psychological Well Being In Women*. *Psychology of Popular Media Culture*. 8(4).

Sutanto.F., Sahrani. R., Basaria. D., (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well- Being of Late Adolescents Using Social Media*. *Prosiding of the TICASH 2020*. 463-468.

Zsila.A., Mccutcheon.L.E.,D emetrovics.Z., (2018). *The Association Of Celebrity Worship With Problematic Internet Use, Maladaptive Daydreaming, And Desire For Fame*, Ágnes Zsila, Lynn E. Mccutcheon And Zsolt Demetrovics.7(3).654-664.



## **TabulaTalks: Pemanfaatan Kanal Telegram sebagai Media Intervensi Promotif-Preventif Kesehatan Mental Remaja dan Dewasa Muda**

**Arnold Lukito\*, Benecia Gabriella Symphonie Carlye**

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

\*arnold.lukito@atmajaya.ac.id

### **Pendahuluan**

Kesehatan mental adalah kondisi seseorang terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Seseorang yang sehat secara mental dapat menjalankan fungsi hidupnya dengan baik, termasuk menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan yang ditemui. Kesehatan mental juga merupakan hal penting yang perlu diperhatikan untuk mewujudkan kesehatan menyeluruh. Sayangnya pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental serta permasalahannya masih cenderung terbatas dan belum merata. Hal ini menyebabkan individu yang memiliki permasalahan dengan kesehatan mental kerap kali mendapatkan perilaku yang tidak menyenangkan dari masyarakat bahkan dari lingkungan terdekatnya (Hartini, Fardana, Ariana, & Wardana, 2018; Wijaya, 2019; Willenberg, Wulan, Medise, Devaera, Riyanti, Ansariadi, & Azzopardi, 2020)

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11.6% dari populasi orang dewasa, sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat mencapai 0.7%. Selain itu, terdapat peningkatan jumlah orang dengan gangguan jiwa berat sebesar 312% dari tahun 2013. Hal ini menunjukkan masalah kesehatan mental di Indonesia cukup serius dan membutuhkan penanganan. Namun keterbatasan tenaga profesional yang hanya mencapai 1: 200.000 menyebabkan mayoritas orang dengan masalah kesehatan mental belum dapat mendapat penanganan yang baik (Ayuningtyas & Rayhani, 2018; Ridlo, 2020; Wijaya, 2019). Salah satu solusi dalam menangani masalah ini adalah pada sisi promotif dan preventif. Pemberian informasi yang tepat serta mengedukasi masyarakat terkait kesehatan mental sangatlah penting agar stigma yang ada di masyarakat dapat direduksi dan kesadaran serta pengetahuan mengenai kesehatan mental meningkat (Arango, Díaz-Caneja, McGorry, Rapoport, Sommer, Vorstman, & Carpenter, 2018; Doughty, 2005; Jenkins, 2019; Tones & Tilford, 2001; World Health Organization, 2002, 2004).

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan berdasarkan program TabulaTalks yang diinisiasi oleh Tabula, sebuah perusahaan rintisan yang bergerak di bidang kesehatan mental dan bertujuan membangun ekosistem kesehatan mental di Indonesia dengan memanfaatkan teknologi. TabulaTalks adalah kegiatan psikoedukasi dengan format bincang-bincang yang menghadirkan psikolog dan praktisi kesehatan mental. Kegiatan ini berlangsung rutin seminggu sekali dan telah berlangsung sejak Januari 2021. Penelitian ini hendak memotret respon partisipan terhadap alternatif bentuk intervensi preventif-promotif yang ditujukan bagi awan dengan harapan dapat menjadi evaluasi dan perbaikan serta memberi rekomendasi bagi alternatif bentuk intervensi ataupun psikoedukasi mengenai kesehatan mental bagi masyarakat umum, khususnya memanfaatkan teknologi informasi dan media yang dekat dengan masyarakat.

### **Metode Penelitian**

#### **Partisipan**

Partisipan penelitian ini adalah peserta kegiatan TabulaTalks yang mengisi lembar umpan balik yang diberikan pada setiap akhir kegiatan. Data yang digunakan adalah data umpan balik pada periode Januari hingga September 2021 (n = 4,660). Median usia peserta





adalah 20 tahun, dengan mayoritas (84.57%) berusia 17 - 25 tahun. Peserta datang dari seluruh provinsi di Indonesia, walaupun mayoritas (74.47%) masih berasal dari Pulau Jawa

**Tabel 1** Persebaran usia partisipan

Usia	Jumlah	Persentase
Di atas 25 tahun	279	5.99%
25 tahun	82	1.77%
24 tahun	96	2.07%
23 tahun	142	3.04%
22 tahun	219	4.69%
21 tahun	565	12.12%
20 tahun	826	17.73%
19 tahun	963	20.66%
18 tahun	702	15.06%
17 tahun	346	7.43%
Di bawah 17 tahun	440	9.44%

### Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Pengambilan data dilakukan segera setelah setiap kegiatan berlangsung dan dilakukan secara daring. Data yang diambil adalah kepuasan partisipan secara kuantitatif berdasarkan skala 1-6. Pemilihan rentang skala didasarkan pada pertimbangan menghilangkan nilai tengah agar partisipan menunjukkan kecenderungan yang lebih jelas, serta memberi ruang yang cukup untuk terdapat variasi nilai (Garland, 1991; Tsang, 2021). Selain itu partisipan juga diminta memberikan penilaian kualitatif terhadap kegiatan yang dijalani.

### Teknik Analisis Data

Penilaian secara kuantitatif dianalisis dengan metode tendensi sentral, sedangkan penilaian secara kualitatif dianalisis dengan metode analisis tema.

### Analisis dan Hasil

Secara kuantitatif partisipan merasa puas (mean = 5.55, SD = .63, median = 6, modus = 6). Mengacu pada hirarki evaluasi Kirkpatrick (2006), hal ini menunjukkan di tataran reaksi, bentuk intervensi ini dapat dikatakan berhasil. Secara kualitatif, aspek yang menjadi penekanan oleh partisipan adalah materi, narasumber, dan tenis. Terkait materi, secara umum partisipan merasa mendapat pengetahuan dan wawasan baru mengenai kesehatan mental, baik bagi dirinya sendiri maupun untuk orang lain di sekitarnya. Partisipan juga merasa lebih tersadarkan tentang pentingnya kesehatan mental dan terdorong untuk memahami lebih jauh mengenai kesehatan mental. Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa topik mengenai kesehatan mental adalah topik yang dapat diterima bahkan diminati. Terkait narasumber atau pemateri, partisipan cenderung memberi penekanan pada kemampuan narasumber untuk dapat menyampaikan materi secara interaktif, mudah dipahami, dan membangun atmosfer yang positif. Hal ini dapat



menunjukkan bahwa materi kesehatan mental dapat diterima selama dikemas dengan penyampaian yang sesuai dengan karakteristik audiens. Terakhir terkait teknis, partisipan cukup menyoroti penggunaan platform, waktu, serta jaringan. Ini mengkonfirmasi pemilihan media dalam intervensi ini cukup sesuai dengan kecenderungan masyarakat menggunakan teknologi mobile, sehingga media yang relatif ringan lebih cocok digunakan.

**Tabel 2** Persebaran domisili partisipan

Domisili	Jumlah	Persentase
Jawa dan Bali	3,470	74.47%
Sumatera	1,113	23.89%
Kalimantan	249	5.34%
Sulawesi	185	3.96%
NTT, NTB, Maluku, Papua	95	2.04%

### Simpulan, Diskusi, dan Saran

Data kuantitatif dan kualitatif menunjukkan partisipan merespon program dengan sangat positif. Secara umum partisipan merasa mendapat pengetahuan dan wawasan baru mengenai kesehatan mental, baik bagi dirinya sendiri maupun untuk orang lain di sekitarnya. Partisipan juga merasa lebih tersadarkan tentang pentingnya kesehatan mental dan terdorong untuk memahami lebih jauh mengenai kesehatan mental. Dampak lain yang tidak disengaja dari program ini adalah partisipan merasa mendapat wadah menuangkan permasalahan yang dialami serta terhubung dengan komunitas yang saling menguatkan. Hal ini dimungkinkan oleh penggunaan kanal Telegram sebagai media program. Bentuk intervensi ini tentu bukan solusi atas semua permasalahan terkait kesehatan mental di Indonesia khususnya pada generasi muda, namun metode intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif yang dipertimbangkan untuk memasyarakatkan informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan mental agar mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan tetap berlandaskan kaidah yang empiris dan ilmiah. Selain itu penggunaan media Telegram dapat menjadi alternatif untuk menjangkau audiens di wilayah yang mungkin lebih terbatas secara infrastruktur karena relatif ringan. Rekomendasi untuk riset maupun intervensi lanjutan adalah mengkaji lebih jauh minat spesifik terkait isu kesehatan mental serta pemanfaatan media kanal Telegram dalam melakukan intervensi berbasis komunitas yang lebih sistematis untuk kesehatan mental.

### Daftar Pustaka

- Arango, C., Díaz-Caneja, C. M., McGorry, P. D., Rapoport, J., Sommer, I. E., Vorstman, J. A., & Carpenter, W. (2018). Preventive strategies for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 5(7), 591-604.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. doi:10.26553/jikm.2018.9.1.1-10
- Doughty, C. (2005). The effectiveness of mental health promotion, prevention and early intervention in children, adolescents and adults. *New Zealand Health Technology Assessment*.
- Garland, R. (1991). The mid-point on a rating scale: Is it desirable? *Marketing bulletin*, 2(1), 66-70.



- Hartini, N., Fardana, N. A., Ariana, A. D., & Wardana, N. D. (2018). Stigma toward people with mental health problems in Indonesia. *Psychology research and behavior management, 11*, 535.
- Jenkins, R. (2019). Implementing mental health promotion approaches in mental health services. In *Implementing mental health promotion* (pp. 533-562). Springer, Cham.
- Kirkpatrick, D. L. (2006). Seven keys to unlock the four levels of evaluation. *Performance Improvement, 45*(7), 5-8.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental, 5*(2), 162-171. doi:10.20473/jpkm.v5i22020.162-171
- Tones, K., & Tilford, S. (2001). *Health promotion: effectiveness, efficiency and equity*. Nelson Thornes.
- Tsang, K. K. (2012). The use of midpoint on Likert Scale: The implications for educational research. *Hong Kong Teachers' Centre Journal, 11*(1), 121-130.
- Willenberg, L., Wulan, N., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., & Azzopardi, P. S. (2020). Understanding mental health and its determinants from the perspective of adolescents: A qualitative study across diverse social settings in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry, 52*, 102-148.
- World Health Organization. (2002). *Prevention and promotion in mental health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita, 1*(1), 1-4.



## Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya

Umi Anugerah Izzati\*, Olievia Prabandini Mulyana, Ni Wayan Sukmawati  
Puspitadewi

Jurusan Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya

\*umianugerah@unesa.ac.id

### Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan hal penting untuk dimiliki setiap individu. Kesejahteraan psikologis dianggap penting karena berkaitan dengan kehidupan individu selama rentang waktu kehidupannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi. Subyek penelitian ini adalah 360 siswa baru salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta di Surabaya yang terdiri dari siswa jurusan akuntansi dan keuangan lembaga, otomatisasi dan tata kelola perkantoran dan multimedia. Instrumen yang digunakan menggunakan skala efikasi diri dan skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan peneliti. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa baru SMK.

**Kata kunci:** Efikasi Diri, Kesejahteraan Psikologis, Siswa, SMK

### Pendahuluan

Sekolah adalah suatu organisasi yang memiliki sistem pendidikan formal yang berperan dalam mencerdaskan generasi penerus bangsa (Sholikha & Izzati, 2021). Sekolah juga dapat berpengaruh pada pemilihan karir individu di masa yang akan datang serta sarana pembelajaran individu dalam mendapatkan pengetahuan (Prabowo, 2016). Salah satu jenjang sekolah yang ada di Indonesia adalah Sekolah Menengah Kejuruan. Sekolah Menengah Kejuruan adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang membentuk peserta didik berkualitas untuk siap menuju dunia kerja (Basito et al., 2018).

Sekolah merupakan elemen penting dalam perkembangan individu khususnya bagi siswa baru. Masa transisi dari Sekolah Menengah Pertama menuju Sekolah Menengah Kejuruan, membuat siswa baru mulai mencari jati dirinya. Sekolah dapat melakukan intervensi kesejahteraan kepada siswa sehingga siswa dapat meningkatkan regulasi dirinya, selain itu juga siswa juga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress yang dialaminya (Prabowo, 2016). Dalam rangka mempersiapkan masa perkembangan remaja, penting bagi siswa baru untuk dapat fokus pada kesejahteraan psikologisnya

Kesejahteraan psikologis merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam perkembangan diri siswa (Linayaningsih & Nawangsih, 2017). Kesejahteraan psikologis dapat membantu siswa baru dalam membangun emosi positif, merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup, serta mengurangi stres, depresi, dan perilaku-perilaku negatif lainnya.

Ryff (1989) mengemukakan kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima diri sendiri, sadar akan potensi yang dimiliki dan mampu menyalurkan potensi tersebut secara berkelanjutan, kemampuan dalam mengontrol lingkungan eksternal, menghadapi tekanan sosial, melakukan interaksi sosial dan menciptakan hubungan positif serta memiliki target dalam hidup sehingga individu merasakan kehidupan yang bermakna.



Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri baik dalam hal positif maupun negatif dimana individu mampu mengembangkannya serta mampu menyeimbangkan antara diri sendiri dengan lingkungan sosialnya sehingga membuat individu merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya.

Menurut Ryff (1989) terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis diantaranya adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. 1) Penerimaan diri mengacu pada kemampuan individu dalam mengakui dan menerima dirinya sendiri pada masa lalu maupun masa sekarang. 2) Hubungan positif dengan orang lain mengacu pada kemampuan individu dalam menyampaikan kasih sayang kepada orang lain, menjalin erat persahabatan, dan memiliki rasa empati yang tinggi terhadap orang lain. 3) Tujuan hidup mengacu pada niat positif yang dimiliki individu dalam mencapai tujuan kehidupan yang bermakna. 4) Perkembangan diri mengacu pada kemampuan individu dalam menyadari potensi yang ada pada dirinya dan memiliki keinginan untuk terus berkembang dengan terbuka menerima masukan dan pengalaman. 5) Penguasaan lingkungan mengacu pada kemampuan individu dalam memilih, menciptakan, dan menyesuaikan lingkungan dengan kondisi psikis yang ada dalam dirinya. 6) Otonomi mengacu pada kemampuan individu dalam menentukan kehidupannya dengan bersikap mandiri dan mengatur perilaku individu tersebut.

Studi pendahuluan dilakukan dengan melakukan wawancara dengan kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan tiga perwakilan guru dari jurusan akuntansi dan keuangan lembaga, otomatisasi dan tata kelola perkantoran serta multimedia di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta di Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan ada beberapa informasi yang diperoleh berkaitan dengan kondisi siswa baru disekolah tersebut diantaranya sebagian siswa baru masih belum dapat memahami kelebihan dan kekurangan dirinya. Ada beberapa siswa baru diketahui belum dapat menjalin hubungan sosial dengan temannya, ada juga yang belum mengetahui cita-cita yang ingin dicapai, ada yang sudah mengetahui cita-citanya akan tetapi belum menunjukkan upaya untuk mencapai cita-citanya. Selain itu, ada siswa yang belum bisa mandiri dalam melaksanakan tugas dari sekolah dan ada juga yang belum memiliki keinginan untuk mengembangkan potensi dirinya pada kemampuan tertentu.

Menurut Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu usia, jenis kelamin, kepribadian, dukungan sosial dan status sosial ekonomi. Sementara itu dalam hasil penelitian Rahmawati, dkk (2017), Salimirad dan Srimathi (2016), Siddiqui (2015) menunjukkan efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Pada penelitian ini memfokuskan pada salah satu variabel yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu efikasi diri.

Bandura (1997) mengemukakan efikasi diri merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan berbagai tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai suatu hasil. Baron dan Byrne (dalam Basito et al., 2018) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi individu mengenai kemampuan dan kompetensi yang ada pada diri individu dalam melakukan tugas, mengatasi hambatan dan mencapai tujuan.

Bandura (1997) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek efikasi diri diantaranya adalah *magnitude*, *strength*, dan *generality*. *Magnitude* mengacu pada tingkat kesulitan tugas akan mempengaruhi perilaku individu. *Strength* mengacu pada keyakinan individu terkait kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut. *Generality* mengacu pada keyakinan individu terkait cakupan perilaku yang mampu dilaksanakan individu.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan perwakilan enam guru dari masing-masing jurusan yang ada di sekolah tersebut menunjukkan beberapa siswa baru mudah putus asa dan mudah menyerah bila mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, ada yang





kurang yakin pada kemampuan yang dimiliki dan beberapa siswa baru mengalami keraguan dalam bertindak saat mendapatkan tugas dari sekolah.

Kondisi siswa baru pada salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya menunjukkan bahwa penelitian kesejahteraan psikologi tepat dilakukan di sekolah tersebut. Hal ini dapat membuat siswa baru mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya, sehingga siswa baru mampu menjalankan kehidupan yang bahagia dan sejahtera mulai dari awal masa sekolah menengah kejuruan.

Beberapa penelitian terdahulu telah dilakukan dengan menggunakan variabel lain yang terdiri dari penelitian yang dilakukan oleh Linawati dan Desiningrum (2017) tentang Hubungan antara Religiusitas dan *Psychological Well-Being* pada Siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dan *psychological well-being*. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggarwati dan Thamrin (2019) yang berjudul “*Work Family Conflict* dan *Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *work family conflict* dan *psychological well-being* pada ibu yang bekerja. Penelitian yang dilakukan Rosalina dan Siswati (2018) dengan judul “Hubungan antara *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-Being* pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological capital* dengan *psychological well-being*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahama & Izzati (2021) berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Karyawan”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang searah artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula *psychological well-being*.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini adalah terletak pada variabel *antecedent* dan subjek penelitian. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya dimana pada penelitian terdahulu, sepengetahuan peneliti belum ada penelitian yang menggunakan subjek siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan dalam penelitian serupa. Selain itu, perbedaan terletak pada variabel *antecedent* dimana pada penelitian terdahulu diatas, variabel yang digunakan diantaranya adalah religiusitas, *work family conflict*, *psychological capital*, dan dukungan sosial, sedangkan variabel dalam penelitian ini adalah efikasi diri.

Penelitian ini memiliki fokus pada variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dilakukan mengingat pentingnya efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa baru pada Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya. Selain itu, penelitian terkait dengan hubungan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa baru juga belum pernah dilakukan di tempat penelitian.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan serta didukung penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk mengetahui “apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya?”.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 360 siswa baru di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta di Surabaya yang terdiri dari siswa jurusan akuntansi dan keuangan lembaga, otomatisasi dan tata kelola perkantoran dan multimedia. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi. Pada penelitian ini 30 siswa baru SMK diminta untuk mengisi skala yang datanya digunakan sebagai uji coba instrumen, dan 330 siswa baru SMK sebagai subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dan skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan tim peneliti. Skala kesejahteraan psikologis dikembangkan berdasarkan teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989). Skala efikasi diri dikembangkan berdasarkan teori Bandura (1997).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *software SPSS for Windows*.

## Hasil

Data penelitian yang telah didapatkan dari hasil penyebaran kuesioner kepada 330 subjek penelitian, dideskripsikan responden yang berjenis kelamin wanita lebih banyak dibandingkan dengan responden pria. Responden berjenis kelamin pria sebanyak 114 siswa dengan persentase 34,5% dan responden berjenis kelamin wanita sebanyak 216 siswa dengan persentase 65,5%. Berdasarkan usia responden, sebanyak 110 siswa berusia 15 tahun dengan persentase 33,3%, 201 siswa berusia 16 tahun dengan persentase 60,9%, 14 siswa berusia 17 tahun dengan persentase 4,2%, dan 5 siswa berusia 18 tahun dengan persentase 1,5%. Berdasarkan jurusan, sebanyak 120 siswa jurusan Multimedia dengan persentase 36,4%, 126 siswa jurusan Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran dengan persentase 38,2%, serta 84 siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga dengan persentase 25,5%.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS for windows*. Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel Efikasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Efikasi Diri	330	68	111	89.57	7.712
Kesejahteraan Psikologis	330	49	90	69.57	6.868

Berdasarkan tabel 1 statistik deskriptif variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis diatas diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 330. Nilai rata-rata variabel efikasi diri sebesar 89,57 dan kesejahteraan psikologis sebesar 69,57. Standar deviasi efikasi diri diketahui sebesar 7,712 dan kesejahteraan psikologis sebesar 6,868. Pada variabel efikasi diri diketahui nilai minimum sebesar 68 dan maksimum sebesar 111, sedangkan variabel kesejahteraan psikologis diketahui nilai minimum sebesar 49 dan maksimum sebesar 90.

## Hasil Uji Asumsi :

Analisis data yang dilakukan selanjutnya adalah uji asumsi dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis penelitian ini diperoleh sebagai berikut :

Hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar 0,075 dan variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,055. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $> 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada penelitian ini memiliki data yang berdistribusi normal.

Uji linearitas adalah analisis data yang digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya variabel dalam penelitian. Uji linearitas variabel dalam penelitian dapat diketahui dengan melihat nilai *linearity* atau *deviation from linearity* yang tertera pada tabel hasil uji linearitas.

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis adalah 0,000. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi



tersebut kurang dari 0,05 artinya variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki data yang linear apabila dilihat melalui *linearity*. Berdasarkan tabel tersebut juga diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis adalah 0,100. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 artinya variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki data yang linear apabila dilihat melalui *deviation from linearity*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini memiliki data yang linear baik berdasarkan nilai *linearity* ataupun *deviation from linearity*

### Hasil Uji Hipotesis :

Hasil pengujian korelasi *pearson product moment* antara variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis diperoleh nilai korelasi diketahui sebesar 0,604. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara variabel efikasi diri dengan variabel kesejahteraan psikologis. Nilai R-square diketahui sebesar 0,365 artinya variabel efikasi diri memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 36,5%.

### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya. Penelitian ini mengusulkan hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya. Uji hipotesis yang dilakukan untuk menganalisis hipotesis yang telah diusulkan tersebut dengan menggunakan uji korelasi *product moment*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS for windows*. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* diketahui nilai korelasi sebesar 0,604 artinya terdapat hubungan yang kuat antara variabel efikasi diri dengan variabel kesejahteraan psikologis pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada siswa baru sekolah menengah kejuruan yang ada di Surabaya. Selain itu hasil penelitian ini juga didukung dengan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2017) yang berjudul *Relation of Emotional Intelligence, Self-Esteem, Self Efficacy and Psychological Well Being Students of State Senior High School*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara self efikasi dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain yang dilakukan Siddiqui (2015) berjudul *Impact of Self-Efficacy on Psychological Well Being among Undergraduate Students*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa sarjana. Selain itu, penelitian yang dilakukan Salimirad dan Srimathi (2016) yang berjudul *The Relationship between, Psychological Well-Being and Occupational Self-Efficacy among Teachers in the City of Mysore, India* juga menunjukkan ada hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada guru.

### Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa baru di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta di Surabaya yang terdiri dari siswa jurusan akuntansi dan keuangan lembaga, otomatisasi dan tata kelola perkantoran dan multimedia. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dan skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh penulis. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* diketahui nilai korelasi sebesar 0,604 yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara variabel efikasi diri



dengan variabel kesejahteraan psikologis pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya ini, peneliti memiliki beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Penelitian ini berfokus pada hubungan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis selain efikasi diri.
- b. Tempat penelitian terbatas pada salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian di sekolah atau tempat penelitian yang lain.
- c. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terkait dengan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa baru.

### Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini tidak terlepas dari adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak dalam terselesaikannya penelitian ini. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dan Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa Siswi salah satu Sekolah Menengah Kejuruan swasta yang ada di Surabaya yang telah bekerja sama memberikan izin dan ikut aktif terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang mendukung dan membantu selama proses penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

### Daftar Pustaka

- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). Work Family-Conflict Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200–212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the Exercise of Control*. Freeman: New York.
- Basito, M. D., Arthur, R., & Daryati, D. (2018). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Siswa SMK Program Keahlian Teknik Bangunan Pada Mata Pelajaran Mekanika Teknik. *Jurnal Pendidikan Teknik Sipil*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/pensil.7.1.3>
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 105–109.
- Linayaningsih, F., & Nawangsih, S. K. (2017). Pengaruh Achievement Grouping dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter*, 2(2), 1–5.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 246–260.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Rahmawati, N. R., Handarini, D. M., & Triyono, T. (2017). Relation of Emotional Intelligence, Self-esteem, Self-efficacy, and Psychological Well-Being Students of State Senior High School. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.17977/um030v5i12017p040>
- Rosalina, R., & Siswati. (2018). Hubungan antara Psychological Capital dengan Psychological Well-Being pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 291–296.



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (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>
- Salimirad F, N. L. Srimathi (2016). The Relationship between, Psychological Well-Being and Occupational Self-Efficacy among Teachers in the City of Mysore, India. The International Journal of Indian Psychology. Volume 3, Issue 2, No.3, <http://www.ijip.in>
- Sholikha, S., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Keterlibatan Kerja Dengan Organizational Citizenship Behavior pada Guru. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(03), 88–100.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>





## **Efektifitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Dalam Menurunkan Skor Kecemasan, Depresi, Insomnia, dan Ketakutan Pada Orang Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19 di Kota Pontianak**

**Marcelina Boru Tambunan, Linda Setiawati\*, Mardjan**  
Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Pontianak  
\*lienharis@gmail.com

### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai aspek, termasuk kesehatan mental khususnya pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Gangguan kesehatan mental yang muncul diantaranya kecemasan, depresi, ketakutan dan insomnia. *Emotional Freedom Technique* (EFT) terbukti dapat mengatasi gangguan kesehatan mental pada pasien yang menderita penyakit tertentu. Namun belum pernah diterapkan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi EFT dalam menurunkan skor kecemasan, depresi, insomnia, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Penelitian ini menggunakan *quasy experimental design* dengan rancangan *one group pretest and posttest design* tanpa kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 22 orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan melakukan isolasi di Unit Pelatihan Kesehatan (UPELKES) yang disediakan oleh pemerintah Kota Pontianak selama bulan Juni 2021. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat (uji t berpasangan dengan CI 95%). Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi EFT ( $p\text{-value} < 0.05$ ). sedangkan skor insomnia tidak mengalami penurunan signifikan, namun menunjukkan tren penurunan ( $p\text{ value} > 0.05$ ). Terapi EFT terbukti efektif menurunkan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan kesehatan mental sebagai upaya mempercepat kesembuhan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19.

**Kata kunci:** Covid-19, Depresi, Kecemasan, Ketakutan, Terapi EFT

### **Pendahuluan**

Awal tahun 2020 menjadi tahun yang mengejutkan bagi semua orang di seluruh dunia, karena pandemi Virus Corona (COVID-19) telah menyebabkan kepanikan di mana-mana. Wabah penyakit Novel Coronavirus 2019 (COVID-19) ditetapkan sebagai pandemi kedua abad kedua puluh satu oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Maret 2020 (Moreno, C, 2020). Sejak menjadi pandemic, virus tersebut telah menginfeksi dan menyebabkan kematian banyak orang, (World Health Organisation, 2021) termasuk di Indonesia.

Dampak dari pandemi Covid-19 menimbulkan banyak kerugian seperti halnya gangguan kesehatan fisik, kesenjangan ekonomi, kesenjangan sosial dan gangguan mental (Wang Z, 2020). Gangguan mental yang terjadi pada pandemi covid 19 ini ialah kecemasan, ketakutan, stress, depresi, panik, kesedihan, frustrasi, marah, serta penyangkalan (Huang C, 2020.). Kondisi saat ini membuat masyarakat tidak siap secara fisik dan psikologis untuk merespons (Sabir, 2016). Saat terinfeksi virus corona ini, kondisi psikologis yang dialami masyarakat akan merasa cemas (Fitria, 2020).



Kecemasan itu sendiri merupakan faktor bawaan diri yang wajar terjadi pada manusia, akan tetapi kecemasan memiliki satu linearitas terhadap penurunan sistem imunitas dalam tubuh manusia (Ratna, 2018). Seperti Studi para ahli dari Ohio State University misalnya, menunjukkan bahwa stres psikologis mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dengan mengganggu komunikasi antara sistem saraf, endokrin (hormon) sistem, dan sistem kekebalan tubuh (Gumantan A, 2020). Ketiga sistem "berbicara" satu sama lain menggunakan pesan-pesan kimiawi alami, dan harus bekerja dalam koordinasi yang erat untuk menjadi efektif. Kecemasan adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas (Annisa. D. F., 2016). Kecemasan adalah kondisi dimana emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Orang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku serta kognisi. Ciri lainnya dari depresi terjadi gangguan mood, tidak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu konsentrasi, tidak memiliki semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba bunuh diri (Lubis, 2016). Individu harus mengalami lima atau lebih gejala selama periode 2 minggu yang sama dan setidaknya salah satu gejala harus berupa suasana hati yang tertekan atau kehilangan minat atau kesenangan (Association, 2013). Secara global, diperkirakan 5,0% orang dewasa menderita depresi (WHO, 2021), data ini naik seiring merebaknya pandemi COVID-19.

Takut itu sendiri merupakan emosi negatif yang muncul karena adanya suatu stimulus spesifik yang dianggap bahaya sehingga tubuh berusaha untuk menghindari bahaya tersebut (McNaughton, 2008). Kecemasan kesehatan menjadi salah satu faktor munculnya ketakutan terhadap COVID-19 (Jungmann, 2020). Situasi yang luar biasa seperti wabah penyakit bisa memunculkan ketakutan pada banyak orang (Taylor, 2019) (Pakpour, 2020). Pada situasi pandemi ini, ketakutan terhadap COVID-19 bisa jadi emosi negatif yang muncul karena adanya suatu stimulus spesifik yang dianggap bahaya yaitu COVID-19. Proses terjadinya ketakutan diawali dengan stimulus yang muncul lalu terjadi informasi semantik dimana stimulus tersebut diproses dan dimaknakan sebagai sebuah informasi. Setelah itu informasi yang sudah terproses memunculkan *somato-visceral* dimana individu berespon terhadap informasi tersebut (Lang, 1977). Ketakutan terhadap COVID-19 mencakup empat domain, yaitu ketakutan terhadap tubuh (fisik), ketakutan terhadap orang yang penting dalam hidup (interpersonal), ketakutan mengetahui atau tidak mengetahui (kognitif) dan ketakutan dalam melakukan aksi atau tidak melakukan suatu aksi (perilaku) (Schimmenti, 2020). Ketakutan terhadap COVID-19 dapat memunculkan dampak berupa tekanan mental dan meningkatnya safety behavior dan pada aspek sosial berupa xenophobia hingga melakukan belanja yang berlebihan. Selain itu dapat muncul stigma sosial, perilaku dan kepercayaan negatif terhadap orang lain, tempat dan benda (Jungmann, 2020) (Harper, 2020) (Lin, 2020), Ketakutan terhadap COVID-19 juga dapat memunculkan simtom cemas dan depresi pada individu (Shigemura, 2020) (Seçer, 2020). Individu yang memiliki ketakutan terhadap COVID-19 akan berpengaruh pada resiliensi dan subjective happiness (S Satıcı, 2020).

Terapi *Emotional Freedom Technique* EFT telah diuji coba pada 10 negara yang dilakukan kurang lebih pada 60 penelitian, dan diperoleh hasil bahwa terapi EFT bermanfaat bagi kesehatan mental, khususnya dalam menangani sindrom kecemasan, stress, dan depresi. EFT yang dikembangkan oleh Gary Craig adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa menggunakan jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian



tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran perilaku dan emosi dengan metode tapping atau ketuk pada titik-titik tertentu pada tubuh (Hidayati, 2009). Beberapa penelitian membuktikan bahwa EFT efektif untuk mengatasi berbagai gangguan seperti kecemasan, menurunkan risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik (seperti penyumbatan pembuluh darah, gangguan jantung) dan secara psikologis dapat mencegah kejadian penyakit atau gangguan jiwa (Latifa L, 2014). EFT bekerja berdasarkan pada penemuan ketidak seimbangan sistem energi tubuh yang memberikan efek pada psikologi seseorang (Craig, 2008).

Ketukan yang dilakukan pada titik – titik meridian tubuh dapat menimbulkan respon melalui jaringan sensorik sampai melibatkan saraf sentral (Saputra, 2012) ) lebih lanjut dijelaskan bahwa jaringan saraf berkomunikasi satu dengan yang lain melalui *neurotransmitter* di *sinapsis*. Stimulasi terhadap jaringan saraf di perifer akan berlanjut ke sentral melalui medula spinalis batang otak menuju *hipotalamus*, dan *hipofisis*. Stimulasi dari perifer akan disampaikan ke otak hipotalamus berefek terhadap sekresi neurotransmitter seperti  $\beta$ -endorfin, norepinefrin dan enkefalin, 5- HT yang berperan sebagai inhibisi sensasi nyeri. Sekresi neurotransmitter ini juga berperan dalam sistem imun sebagai imunomodulator serta perbaikan fungsi organ lainnya seperti pada penyakit psikiatrik (Saputra, 2012).

Berdasarkan beberapa riset terdahulu terbukti bahwa EFT signifikan dapat menurunkan gangguan kesehatan mental, (kecemasan, depresi, ketakutan, dan gejala insomnia) (Bach, et al., 2019) (Church, Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions, 2013) (Boath, et al., 2017), namun belum ada yang mengimplementasikan untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami oleh orang yang terkonfirmasi positif COVID-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi EFT dalam mengatasi gangguan kesehatan mental khususnya kecemasan pada orang terkonfirmasi positif COVID-19 di Kota Pontianak.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi experimental design* jenis *one group pretest-posttest design*. Pada penelitian ini digunakan *desain pre dan post test group*. Menurut *pretest* dan *posttest one group design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dengan satu kelompok intervensi (Arikunto, 2002). Pendekatan tersebut digunakan untuk menilai efektivitas pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan dan kesembuhan pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19. Peneliti menggunakan *quasi experimental design* karena dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan melakukan isolasi di tempat yang telah disediakan oleh pemerintah Kota Pontianak. Kemudian, penelitian ini dilakukan di tempat isolasi yang telah disediakan oleh pemerintah yakni, Upelkes. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua orang yang diisolasi di Upelkes. Total sampling digunakan dalam penelitian ini, sebanyak 22 orang. Sampel penelitian adalah orang yang telah terkonfirmasi positif dan melakukan isolasi ditempat yang telah disediakan pemerintah.

Penelitian dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan ketat sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh pemerintah. Penelitian ini dilakukan secara luring (saat

pertama kali intervensi) dan daring (menggunakan video selama 4 kali perlakuan). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang dikumpulkan baik secara luring dan daring. Variabel penelitian ini terdiri dari gejala yang dialami, kecemasan, depresi, dan insomnia. Data yang diperoleh di analisis secara univariate dalam bentuk persentase dengan program komputer.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan univariate dan bivariate. Untuk mengetahui efektifitas metode *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap kecemasan dan lama kesembuhan Covid-19 digunakan uji t berpasangan Penelitian ini menggunakan alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Pengambilan keputusan dan cara penafsiran analisis data sebagai berikut:  $p\ value < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima) artinya ada perbedaan (efektif)  $p\ value > 0.05$  maka  $H_0$  diterima ( $H_a$  ditolak) artinya tidak ada perbedaan (tidak efektif).

## Hasil

Penelitian ini dilakukan pada orang terkonfirmasi positif Covid-19 yang diisolasi mandiri di tempat yang telah disediakan pemerintah Kota Pontianak yakni Upelkes sejumlah 22 orang. Responden dalam penelitian ini lebih banyak berusia rentang 18-77 tahun, yang berjenis kelamin laki-laki (68,2%) dan bekerja swasta (27,3%). Diantara semua responden yang melakukan isolasi, sebagian besar belum imunisasi Covid-19 (68,2%), dan tidak memiliki penyakit penyerta (86,4%). Penelitian ini juga menemukan bahwa 50% responden memiliki riwayat kontak dengan pasien terkonfirmasi positif dan hanya 18,2% yang sudah pernah terkonfirmasi positif Covid-19 sebelumnya (Tabel 1).

Tabel 1 Karakteristik responden penelitian

Karakteristik		f	%
1. Usia	18-37 tahun	15	68.2
	38-57 tahun	5	22.7
	58-77 tahun	2	9.1
2. Jenis Kelamin	Laki-laki	15	68.2
	Perempuan	7	31.8
3. Pekerjaan	Mahasiswa	2	9.1
	Swasta	6	27.3
	Perawat/ Nakes	6	27.3
	PNS Non Nakes	8	36.4
4. Status Imunisasi Covid-19	Belum	15	68.2
	Vaksin 1	2	9.1
	Vaksin lengkap (2x)	5	22.7
5. Riwayat penyakit penyerta	Ada	3	13.6
	Tidak ada	14	86.4
6. Riwayat kontak dengan orang yang terkonfirmasi positif	Ya	6	27.3
	Tidak	16	72.7
7. Riwayat menderita Covid-19 sebelumnya	Ya	4	18.2
	Tidak	18	81.8

Sumber: Data primer, 2021

Penelitian ini juga menemukan bahwa responden mengalami gejala demam (22,7%),

batuk dan atau pilek (50,0%), sakit tenggorokan, sesak nafas, lemah, diare, dan hilangnya penciuman (95,5%), (Tabel 2).

Tabel 2 Gejala yang dialami responden

Gejala		f	%
1. Demam	Ya	5	22.7
	Tidak	17	77.3
2. Batuk dan atau pilek	Ya	11	50.0
	Tidak	11	50.0
3. Sakit tenggorokan	Ya	21	95.5
	Tidak	1	4.5
4. Sesak Nafas	Ya	21	95.5
	Tidak	1	4.5
5. Lemah	Ya	21	95.5
	Tidak ada	1	4.5
6. Diare	Ya	21	95.5
	Tidak	1	4.5
7. Hilang Penciuman	Ya	21	95.5
	Tidak	1	4.5
Total		42	100.0

Sumber: Data primer, 2021

Hasil uji t berpasangan menunjukkan ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan (delta mean = 3.455, 95% CI = 2.388-4.521), depresi (delta mean = 1.409, 95% CI = 0.275-2.543), dan ketakutan (delta mean = 1.618, 95% CI = 1.328-2.763) antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi EFT ( $p$  value < 0.05). Sedangkan skor kecemasan insomnia tidak berhubungan signifikan ( $p$  value > 0.05) (Tabel 3).

Tabel 3 Perbedaan skor kecemasan, depresi, dan insomnia responden antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi EFT

Skala Pengukuran		Mean	SD	CI 95%	$p$ value	
1. Gambaran Kecemasan	Sebelum	5.64	3.455	2.405	2.388-4.521	0.000
	Sesudah	2.18				
2. Depresi	Sebelum	4.91	1.409	2.557	0.275-2.543	0.017
	Sesudah	3.5				
3. Insomnia	Sebelum	9.77	-273	0.631	-0.553-0.007	0.056
	Sesudah	10.05				
4. Ketakutan	Sebelum	3.45	2.045	1.618	1.328-2.763	0.000
	Sesudah	1.41				

Sumber: Data primer, 2021

## Diskusi

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar pasien yang terkonfirmasi Covid-19 yang melakukan di tempat isolasi mengalami sakit tenggorokan, sesak nafas, diare, dan kehilangan indera penciuman, demam dan responden yang mengalami batuk, pilek. Sejalan dengan penelitian terdahulu, sebagian besar pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19 dalam studinya mengalami demam (Wu, et al., 2020). Literatur terkait juga sejalan dengan hasil





penelitian ini bahwa gejala umum yang dialami oleh orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 (Liu, et al., 2020) (Zu, et al., 2020) (Setiawati, Windi, Tambunan, & Suwarni, 2021).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi EFT efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada orang yang terkonfirmasi Covid-19. Temuan ini memperkuat dan menambah metode alternatif dalam mengatasi kecemasan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu, EFT signifikan dalam menurunkan kecemasan seseorang yang sedang mengalami suatu penyakit (Temple, Allerton, Mollon, & Hospital, 2011) (Latifah & Ramawati, 2014) (Ningsih, Karim, & Sabrian, 2015) (Geronilla, Minewiser, Mollon, & McWilliam, 2016) (Bach. D, 2019).

Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa selain penurunan skor kecemasan, EFT juga efektif dalam menurunkan skor depresi dan ketakutan. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, bahwa EFT signifikan menurunkan depresi dan ketakutan (Nelms & Castel, 2016) (Sebastian & Nelms, 2017) (Bach, et al., 2019) (Church & David, 2019) (Mehdipour, Abedi, Ansari, & Dastoorpoor, 2021).

*Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah terapi yang menggabungkan elemen kognitif dan somatik. Tinjauan sistematis dan meta-analisis telah menunjukkan kemanjurannya untuk gejala fisiologis dan psikologis. (Church. D, 2013) (Feinstein. D, 2012). Terapi ini mampu untuk memberikan rasa tenang setelah seseorang membebaskan emosi dan melakukan tapping ringan (Bougea, 2013) (Shari & Suryani, 2014), sehingga pasien terkonfirmasi positif Covid-19 yang mengalami gangguan kesehatan mental khususnya kecemasan depresi dan ketakutan dapat memfokuskan pikirannya ke hal – hal positif yang dapat mempercepat penyembuhan. Adanya sekresi serotonin dan enkefalin di susunan saraf pusat dan plasma darah berperan terhadap terapi gangguan mood, depresi dan kecemasan (Isworo, Anam, & Indrawati, 2019)

Seperti yang diketahui, orang yang lebih khawatir terinfeksi Covid-19 lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang buruk. Selama pandemi, orang takut bahwa mereka atau anggota keluarga mereka akan jatuh sakit dan sangat tidak yakin dengan dampak pandemi. Selain itu, diskriminasi dan stigma terkait penyakit menular mungkin membuat orang takut akan infeksi, yang juga dapat mempengaruhi status kesehatan mental mereka (Person, et al., 2004) (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan (Choi, Hui, & Wan, 2020) 19% responden mengalami depresi (skor PHQ-9 10) dan 14% mengalami kecemasan (skor GAD 10). Prevalensi depresi tersebut jauh lebih tinggi daripada yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya (Lim, et al., 2018)

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang skor gangguan kesehatan mental adalah nol, artinya sama sekali menghilangkan masalah kesehatan mental yang dialami. Namun penelitian ini menunjukkan penurunan skor gangguan kesehatan mental yang signifikan. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu tidak adanya kelompok kontrol dan jumlah responden dalam penelitian ini yang relatif sedikit. Selain itu, semua skor yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan penilaian subyektif dari orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 tanpa ada dukungan pemeriksaan lainnya, dan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 yang menjadi responden penelitian ini dalam level skala ringan hingga sedang.

## Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 antara sebelum dan



setelah dilakukan intervensi terapi EFT ( $p$ -value  $< 0.05$ ). Sedangkan, skor insomnia tidak mengalami penurunan signifikan, namun menunjukkan tren penurunan ( $p$  value  $> 0.05$ ). Terapi EFT terbukti efektif menurunkan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan kesehatan mental sebagai upaya mempercepat kesembuhan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Ke Depan perlu penelitian lebih lanjut di RS Rujukan Covid-19.

### Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi melalui Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) yang sudah membiayai penelitian ini melalui Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) Bidang Penelitian Tahun 2021.

### Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., & ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 93-99.
- Annisa, D. F., I. (2016, June). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, Vol. 5 No.2, 94-99.
- Arikunto, S. (2002). Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. *Jakarta*.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders*.
- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 1-12.
- Bach, D. G. G. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *SAGE: Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 1-12.
- Boath, E., Good, R., Tsaroucha, A., Stewart, T., Pitch, S., & Boughey, A. J. (2017). Tapping your way to success: using Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce anxiety and improve communication skills in social work students. *Social Work Education*.
- Bougea, A. S. (2013). Effect Of The Emotional Freedom Technique On Perceived Stress, Quality Of Life, And Cortisol Salivary Levels In Tension-Type Headache Sufferers: A Randomized Controlled Trial. *Explore*.
- Choi, E. P., Hui, B. P., & Wan, E. Y. (2020). Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3740, 1-11.
- Church, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, a;4:645–654.
- Church, D., & David, I. (2019). Borrowing Benefits: Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) as an Immediate Stress Reduction Skill in the Workplace. *Psychology*, 941-952.
- Church, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, a;4:645–654.
- Craig, G. (2008). *EFT Manual*.
- Dr. Namora Lumongga Lubis. M. Sc. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologia*. Kencana.
- Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: evidence of efficacy. *Rev Gen Psychol*, 16:364–380.
- Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: evidence of efficacy. *Rev Gen Psychol*, 16:364–380.



- Fitria, L. N. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling untuk Mengatasi Anxiety dalam Masa Pandemi COVID-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10 (1), 23–29.
- Geronilla, L., Minewiser, L., Mollon, P., & McWilliam, M. (2016). EFT (Emotional Freedom Techniques) Remediate PTSD and Psychological Symptoms in Veterans: A Randomized Controlled Replication Trial. *Energy Psychology*, 8:2, 29-41.
- Gumantan A, M. I. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, Vol.1 No.2, 18-27.
- Gumantan, A., Mahfud, & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, Volume 1 (2).
- Halm, M. (2009). Relaxation: A Self-Care Healing Of Modality Reduces Harmful Effect Of Anxiety. *American Journal of Critical Care*, 18(2).
- Harper, C. A. (2020). Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Hidayati, N. O. (2009). *Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Peningkatan Harga Diri Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Bogor*.
- Huang C, W. Y. (2020., January 24). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*.
- Iskandar, E. (2010). *Panduan Menerapkan Keajaiban EFT (Emotional Freedom Techniques) Untuk Kesehatan, Kesuksesan, Dan Kebahagiaan*. . Bandung: Qanita.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019, Agustus). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *GASTER*, Vol. 17 No. 2.
- Jungmann, S. M. (2020, April). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 102239.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: an information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, Vol 8 No. 5, 862–886.
- Latifa L, R. D. (2014, April). Intervensi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria (SC) . *Jurnal INJEC*, Vol. 1 No. 1, 53–60.
- Latifah, L., & Ramawati, D. (2014, April ). Intervensi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria (SC). *Jurnal INJEC*, Vol. 1 No. 1, 53–60.
- Lim, G., Tam, W., Lu, Y., Ho, C., Zhang, M., & Ho, R. (2018). Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014.
- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, January, 1–4.
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complement Ther Clin Pract*, Vol. 39, p. 10-11, 32.
- McNaughton, N. &. (2008). The neuropsychology of fear and anxiety: A foundation for Reinforcement Sensitivity Theory. *The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality*, Issue Gray 1970.
- Mehdipour, A., Abedi, P., Ansari, S., & Dastoorpoor, M. (2021). The effectiveness of emotional freedom techniques (EFT) on depression of postmenopausal women: a randomized controlled trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*.



- Moreno, C, W. T. (2020, July 16). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *National Center for Biotechnology Information*.
- Nelms, J. A., & Castel, L. (2016). A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized and Nonrandomized Trials of Clinical Emotional Freedom Techniques (EFT) for the Treatment of Depression. *EXPLORE*, 416-426.
- Ningsih, F. S., Karim, D., & Sabrian, F. (2015). Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium II dan III. *Jurnal Online Mahasiswa*, 1501-1509.
- Ningsih, S. F., K. D. (2015, Oktober). Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium II Dan III. *JOM*, Vol. 2 No. 2,.
- Pakpour, A. G.-C.-P.-J.-Y. (2020). Assessing the fear of COVID-19 among different populations: A response to Ransing. *Brain, behavior, and immunity*, 89. 524-525.
- Person, B., Sy, F., Holton, K., Govert, B., Liang, A., Garza, B., . . . al., e. (2004). Fear and Stigma: The Epidemic within the SARS Outbreak. *Emerg. Infect. Dis.*, 10, 358–363.
- Ratna, Y. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Psikologi Integratif*, Vol. 6 No.1.
- S Satici, S. A. (2020). Resilience, Hope, and Subjective Happiness Among the Turkish Population: Fear of COVID-19 as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Sabir, A. &. (2016). Gambaran Umum Persepsi Masyarakat terhadap Bencana di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, 5 No. 3, 304–326.
- Saputra, A. S. (2012). Buku terapi EFT (emotional freedom technique).
- Schimmenti, A. B. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, Vol 17 No.2.
- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). he Effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 16-25.
- Seçer, İ. U.-Ö. (2020). The Effect of the Fear of COVID-19 on Healthcare Professionals’ Psychological Adjustment Skills: Mediating Role of Experiential Avoidance and Psychological Resilience. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Setiawati, L., Windi, M. M., Tambunan, M. B., & Suwarni, L. (2021). Gambaran Gejala Klinis dan Gangguan Psikologis Pasien Positif Covid-19 di Kota Pontianak. *MPPKI: Media Publikasi Kesehatan Indonesia*, 401-405.
- Shari, W., & Suryani, E. E. (2014). Emotional Freedom Techniques dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention. *PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 2, 133-145.
- Shigemura, J. U. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*.
- Taylor, S. (2019). The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease. *Cambridge Scholars Publishing*.
- Temple, G. P., Allerton, C., Mollon, L. P., & Hospital, L. (2011). Reducing Anxiety in Dental Patients Using Emotional Freedom Techniques (EFT): A Pilot Study. *Energy Psychology*, 53-56.
- Wang Z, Q. W. (2020). A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention. *Hubei Science and Technologi Press*.
- WHO. (2021, September 13). Diambil kembali dari Depression, Key Facts: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



- World Health Organisation. (2021). Diambil kembali dari WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard: <https://covid19.who.int/>
- Wu, P., Hao, X., Lau, E. H., Wong, J. Y., Leung, K. S., Wu, J. T., . . . Leung, G. M. (2020). Real-time tentative assessment of the epidemiological characteristics of novel coronavirus infections in Wuhan, China. *Rapid Communication, Vol. 25, No. 3*, pp. 1-6.
- Zainuddin. A. F. (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) For Healing, Success, Happiness, Greatness, (Edisi Revisi Total)*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zu, Z., Jiang, M., Xu, P., Chen, W., Ni, Q., Lu, G., & et al. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective China. *Radiology*, p. 200490.





## Gambaran Strategi Koping Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)*

Lina Ningtyas\*, Nurlaela Widyarini, Ria Wiyatfi Linsiya

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

\*linatyas11@gmail.com

### Abstrak

Strategi koping adalah suatu usaha baik berupa pikiran dan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi kondisi yang dirasa menekan atau membebani agar tidak menimbulkan stres. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping stres yang digunakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19 di Universitas Muhammadiyah Jember. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 297 mahasiswa dan data yang diperoleh sebanyak 240 responden dengan jumlah responden sebanyak 170 responden perempuan dan 70 responden laki-laki. Responden tersebut dari usia 21-29 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala Strategi Koping sebanyak 24 aitem. Skala ini dikembangkan berdasarkan teori Koping (Lazarus & Folkman 1984). Metode analisis data menggunakan aplikasi SPSS for Windows Versi 21 dan dengan bantuan Ms. Excel 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi koping dalam menyelesaikan skripsi dengan kategori tinggi sebesar 14% dan sedang sebesar 74%. Mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di masa pandemic covid-19 cukup terampil menggunakan kedua jenis strategi koping baik itu *emotion focused coping* maupun *problem focused coping*.

**Kata Kunci:** Covid-19, skripsi, strategi koping

### Pendahuluan

*Coronavirus Disease (Covid-19)* telah menjadi masalah kesehatan global sejak pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, ibu kota provinsi Hubei, China. Seiring cepatnya persebaran dan peningkatan jumlah kasus positif akibat Covid-19, maka WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi terhitung mulai 11 Maret 2020 (Syahrir A, dkk.2020). Adapun langkah-langkah yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah ini adalah mensosialisasikan gerakan pembatasan social (*social distancing*) dan memberlakukan belajar dari rumah untuk para mahasiswa. Pembatasan sosial berdampak pada keputusan mengenai perkuliahan dalam jaringan (daring) di dunia pendidikan. Hal ini sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19.

Belajar secara daring tentu bukan hal yang mudah bagi siswa (Gillett-Swan dalam Raharjo W, dkk, 2020). Kesulitan dirasakan bukan hanya masalah keterampilan penggunaan teknologi, namun juga perihal beban kerja yang besar mengingat ada banyak mata kuliah yang harus dihadapi dalam masa pandemi Covid-19. Tugas tersebut seperti tugas harian, presentasi, praktikum dan juga penyelesaian tugas akhir. Perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa. Khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, menyelesaikan studi di masa pandemi seperti ini merupakan suatu tantangan baru bagi kalangan mahasiswa tingkat akhir. Bagi mahasiswa yang tidak dapat menyelami problematika kehidupannya dengan baik, maka dapat menimbulkan stres (Supradewi, 2019).



Menurut Erteka C. (2018) menyatakan bahwa mahasiswa menganggap tugas skripsi merupakan tugas yang berat. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa sering terhambat ketika menyusun skripsi. Kesulitan ini membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stres, perubahan perilaku, bahkan depresi. Salah satu faktor psikologis yang mendasari mahasiswa melakukan penundaan dalam penyelesaian pekerjaan adalah stres (Rosyad, 2019).

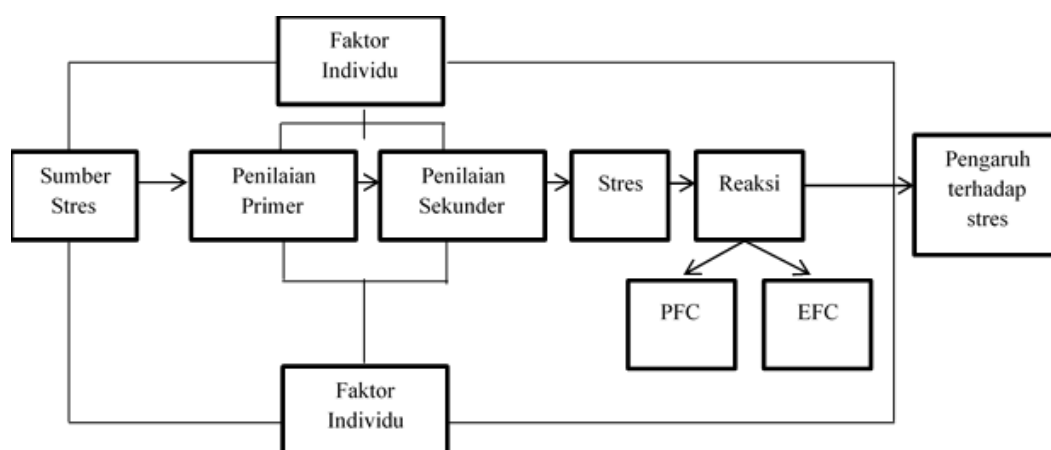
Stres adalah kondisi yang erat kaitannya dengan interaksi manusia dan lingkungan, stres dapat dipahami sebagai hubungan antara individu dengan lingkungan yang dimaknai sebagai beban yang melebihi kekuatannya (Lazarus & Folkman dalam Gamayanti, dkk 2018). Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian skripsi berbeda-beda. Peneliti menemukan berbagai macam kondisi mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi khususnya pada masa pandemi Covid-19. Peneliti mendapatkan informasi menggunakan teknik wawancara yaitu stres yang dialami mahasiswa karena menyusun skripsi memunculkan perilaku seperti sering berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, *migraine*, vertigo, terlihat cemas dan tidak bersemangat atau malas dalam mengerjakan skripsi, ditambah dalam kondisi pandemi Covid-19 seperti saat ini dimana semua pembelajaran dilakukan secara daring termasuk salah satunya adalah bimbingan skripsi, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa merasa tertekan karena kesulitan beradaptasi dengan bimbingan sistem *online* salah satu kendalanya adalah koneksi internet yang kurang memadai, lalu beberapa dosen pembimbing sulit untuk diajak berdiskusi dan tidak adanya jadwal bimbingan secara rutin sehingga mereka merasa terhambat dalam menyelesaikan tugas akhir. Lebih lanjut subjek menjelaskan bahwa pandemi membuat beberapa mahasiswa terpaksa mengubah arah penelitian karena tidak memungkinkan untuk melakukan penelitian tersebut di masa pandemi sehingga motivasi dalam diri menurun. Subjek mengatakan bahwa mereka merasa kurang fokus ketika mengerjakan skripsi di rumah, karena sebelumnya pengerjaan tugas-tugas kuliah terbiasa di kerjakan di kos atau kampus. Bahkan beberapa mahasiswa ingin mengakhiri studinya begitu saja tanpa menyelesaikan tugas akhirnya karena merasa kesulitan mengerjakan skripsi.

Namun, tak sedikit mahasiswa yang tetap ingin menyelesaikan skripsi di tengah pandemi, meski menurut mereka hal ini cukup sulit dilakukan dalam situasi saat ini. Mereka menganggap bahwa kondisi saat ini merupakan ujian dari Tuhan dan tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Pandemi ini seringkali dianggap menghalangi proses pengerjaan skripsi, kecemasan-kecemasan juga dialami bagi mahasiswa yang hendak melakukan penelitian di lapangan seperti bimbang ingin segera menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan ketakutan akan keselamatan diri yang harus tetap diutamakan. Dalam hal ini mahasiswa mencoba menemukan berbagai solusi dalam menghadapi kondisi tersebut. Permasalahan yang dialami tersebut akan mendorong individu melakukan usaha untuk mengatasi hambatan dalam penyelesaian skripsi, solusi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah ini tidak lepas dari sebuah strategi salah satunya adalah strategi koping yang dilakukan.

Menurut Greenberg (dalam Lubis, 2015) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku koping. Koping adalah sebuah proses individu untuk berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan individu dalam situasi yang menimbulkan stres dimana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha koping sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah. Menurut Lazarus (dalam Lubis dkk, 2015) mengatakan bahwa koping adalah cara yang digunakan seseorang untuk mengatasi stres atau ketegangan psikologis. Ada berbagai cara seseorang mengatasi stress atau yang disebut melakukan strategi koping. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Atmawijaya, 2018) ada dua

bentuk strategi koping, yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotional focused coping* (EFC). *Problem focused coping* merupakan strategi koping yang sering digunakan di mana situasi dapat diubah atau dikendalikan oleh seseorang. *Problem focused coping* lebih sering digunakan saat seseorang merasa suatu situasi dapat diselesaikan daripada situasi yang tidak bisa dikendalikan artinya digunakan untuk menghilangkan stresor langsung pada sumber penyebab stresor muncul. Sedangkan *Emotional focused coping* merupakan strategi koping yang digunakan saat seseorang mengalami situasi yang tidak dapat diubah atau dikendalikan. *Emotional focused coping* lebih sering digunakan pada situasi yang cenderung menuntut seseorang untuk mengendalikan dan mengatur emosinya yang berfokus pada meminimalisir atau mengatur emosi akibat dari suatu masalah (Lazarus & Folkman dalam Atmawijaya, 2018).

Hasil data fenomena yang ditemukan yaitu ada beberapa solusi yang dilakukan oleh mahasiswa subjek dalam menghadapi hambatan penyelesaian skripsi di masa pandemi adalah tetap melakukan penelitian lapangan semaksimal mungkin dengan memperhatikan keselamatan diri dan wajib mematuhi protokol kesehatan, berusaha untuk mencari tempat nyaman agar lebih tenang saat mengerjakan skripsi, dan tetap berproses mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit semaksimal mungkin. Hal tersebut merupakan bentuk strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), karena individu berusaha untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara langsung. Selanjutnya subjek mengatakan bahwa mereka menunda mengerjakan skripsi dan menghindari dosen pembimbing, namun subjek juga menerima keadaan yang dialami sebagai jalan kehidupannya yang harus tetap dinikmati, mengatasi dengan cara melakukan ritual keagamaan sebagai salah satu cara menghadapi stres yang dialami, menurut subjek selain menjalankan protokol kesehatan subjek juga merasa keadaan yang dialaminya merupakan ujian dari Tuhan. Subjek mengatakan bahwa dengan melakukan ibadah dan berdo'a kepada Tuhan, berdampak pada ketenangan dalam menjalani berbagai permasalahan yang dihadapi. Hal yang dilakukan oleh subjek merupakan bentuk strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), karena subjek memberi respon terhadap stres yang dialami dengan cara menstabilkan emosi untuk mengurangi atau mengontrol kecemasan yang dialami. Berdasarkan fenomena yang ditemukan oleh peneliti hal tersebut merupakan bentuk upaya atau strategi koping yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi masalah dengan berbagai kecemasan dan stres yang dialami.



Gambar 1  
Dinamika Teoritis Strategi Koping

Menurut Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang akan di evaluasi sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang berbahaya atau mengancam individu. Lazarus & Folkman juga menegaskan bahwa *appraisal* adalah faktor utama dalam menentukan banyaknya jumlah stres



yang dialami individu saat sedang berhadapan dengan situasi yang mengancam. Lebih lanjut, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stress tersebut, sehingga ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka seseorang akan melakukan penilaian (*appraisal*) dan koping (penanggulangan). Oleh karena itu, stres dapat berlanjut pada tahap yang lebih parah atau bahkan sedikit demi sedikit akan berkurang. Hal tersebut ditentukan oleh usaha individu mengatasi sumber stress.

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan bahwa ada dua tahap penilaian yang dilakukan oleh seseorang ketika mengalami stress, yaitu : (1) *primary appraisal*, dan (2) *secondary appraisal*. Penilaian tahap awal (*primary appraisal*) akan dilakukan oleh seseorang ketika mulai mengalami suatu peristiwa. Lebih lanjut pada penilaian tahap kedua (*secondary appraisal*) yaitu proses penentuan jenis koping yang dapat dilakukan dalam menghadapi situasi yang mengancam dan membahayakan (Lyon, dalam Gaol, 2016). Koping dalam hal ini tergantung pada penilaian terhadap hal apa yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi. Lazarus & Folkman (1984) membagi dua strategi koping yang dilakukan ketika menghadapi stress yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Gaol, 2016).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai masalah atau stres dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai bentuk respon yang berbeda. Selain itu, dalam kondisi yang sama mahasiswa juga dituntut untuk mampu menemukan cara menyelesaikan masalahnya. Salah satu bentuk atau cara yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu dengan menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Maka, Hal ini menjadi perhatian khusus bagi peneliti untuk mengetahui gambaran strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di masa pandemi covid-19. Skripsi merupakan suatu tugas yang wajib dituntaskan utk mendapatkan gelar S-1 maka diperlukan keterampilan penggunaan strategi koping yang sesuai agar mampu beradaptasi dengan baik terhadap tugas akademik di masa pandemi. Menghadapi tekanan yang dirasakan, mahasiswa berusaha membuat tindakan untuk mengatasi stresnya dengan berbagai cara sehingga dampak yang dirasakan harapannya tidak mengganggu keseimbangan psikologisnya dalam menjalankan tugas.

### Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang sesuatu secara objektif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dengan jenjang Strata-1 (S-1) yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 1.959 mahasiswa dari 19 prodi. Pada penelitian ini populasi dikelompokkan menjadi dua yaitu bidang ilmu sains dan bidang ilmu *non* sains. Rincian data dari jumlah populasi terangkum dalam Tabel 1.

Teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster random sampling* yaitu teknik sampling dengan cara random klaster yang dilakukan dengan cara randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2017). Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 297 yang diperoleh berdasarkan tabel Isaac & Michael (dalam Sugiyono, 2013). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Strategi Koping sebanyak 24 aitem yang dikembangkan berdasarkan teori Koping (Lazarus & Folkman, 1984). Hasil uji reliabilitas pada penelitian sebelumnya diperoleh nilai koefisien *cronbach alpha's* sebesar 0,825 sehingga skala strategi koping ini dapat dikatakan reliable. Metode analisis data menggunakan aplikasi SPSS for Windows Versi 21 dan dengan bantuan Ms. Excel 2010.

Tabel 1  
Jumlah Populasi

BID. ILMU	NAMA PRODI	2014	2015	2016	2017	JUMLAH
ILMU SAINS	Teknik Sipil	12	17	61	93	183
	Pend. Biologi	0	4	12	23	39
	Teknik Elektro	1	5	12	20	38
	Teknik Mesin	10	10	20	31	71
	Pend. Mtk	2	6	26	9	43
	Teknik Informatika	13	35	57	81	186
	Ilmu Keperawatan	0	5	34	79	118
	Agroteknologi	1	4	25	27	57
	Agribisnis	7	9	40	49	105
ILMU NON SAINS	Manajemen	8	27	115	174	324
	Akuntansi	5	10	73	89	177
	Ilmu Pemerintahan	3	3	7	30	43
	Ilmu Komunikasi	2	3	23	27	55
	Hukum	8	24	72	76	180
	Pend. Bhs Indo	0	10	44	45	99
	Pend. Bhs Inggris	1	8	27	36	72
	PG Paud	0	1	6	26	33
	Psikologi	7	16	35	45	103
	Agama Islam	1	4	11	17	33
<b>TOTAL</b>		<b>81</b>	<b>201</b>	<b>700</b>	<b>977</b>	<b>1959</b>

### Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan uji deskriptif, hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menentukan jumlah prosentase strategi coping pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember pada masa pandemi Covid-19, khususnya dalam beberapa aspek pada masing-masing jenis strategi coping. Adapun aspek-aspeknya yaitu *problem focused coping; planful problem solving, direct action, information seeking*, dan *assistance seeking*, sedangkan pada *emotion focused coping; denial, self criticism, positif reappraisal*, dan *avoidance*. Sebelum melakukan uji analisis deskriptif peneliti terlebih dahulu menentukan kategori yang digunakan. Peneliti menggunakan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah untuk mengetahui gambaran tingkat strategi coping mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Jember. Adapun hasilnya dapat dilihat di Tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 hasil yang diperoleh secara keseluruhan menunjukkan bahwa dari 240 responden, sebanyak 34 responden memiliki strategi coping yang tinggi dengan prosentase 14%, sedangkan 28 responden memiliki strategi coping yang rendah dengan prosentase 12%, dan 178 responden lainnya memiliki strategi coping yang cukup dengan persentase 74%. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember, khususnya yang sedang menyelesaikan skripsi masih banyak yang memiliki strategi coping dengan kategori tinggi, artinya responden sudah mampu mengatasi stres selama menyelesaikan skripsi saat pandemi covid-19.





Tabel 2  
Blue print Skala Strategi Koping

Stressor	Aspek	Indikator	No Item Favorable	No Item Unfavorable	No Item	Jumlah
Rasa malas Motivasi menurun	<i>Planful problem solving</i>	Memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternative pemecahan masalah	4	19	4, 19	2
Bimbingan online		Meminta pendapat orang lain tentang masalah yang dihadapi	9	22	9, 22	2
Hubungan dengan dosen pembimbing		Bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu	1	23	1, 23	2
Hubungan dengan dosen pembimbing		Mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan	7	13	7, 13	2
Motivasi menurun Rasa malas Bimbingan online		Tindakan yang ditunjukkan untuk menyelesaikan masalah secara langsung	5	14	5, 14	2
Motivasi menurun Rasa malas Hubungan dengan dosen pembimbing Bimbingan online		Melakukan strategi sesuai dengan situasi yang diperlukan	11	20	11, 20	2
Motivasi menurun Rasa malas Bimbingan online	<i>Informati on seeking</i>	Mencari dan menggunakan informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi masalahnya	10	15	10, 15	2
Hubungan dengan dosen pembimbing	<i>Assistanc e seeking</i>	Mencari dan menggunakan dukungan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan dalam menghadapi masalahnya	8	16	8, 16	2

Stressor	Aspek	Indikator	No Item Favorable	No Item Unfavorable	No Item	Jumlah
Motivasi menurun Perubahan situasi dari kos ke rumah	<i>Avoidance</i>	Menghindari masalah	3	18	3, 18	2
Motivasi menurun Rasa malas	<i>Denial</i>	Menolak masalah	12	17	12, 17	2
Motivasi Hubungan dengan dosen pembimbing	<i>Self criticism</i>	Menyalahkan diri sendiri atas kejadian atau masalah yang dialaminya	6	21	6, 21	2
Motivasi menurun Tuntutan orang tua	<i>Positif reappraisal</i>	Melihat masalah dengan lebih positif	2	24	2, 24	2
Jumlah						24

Tabel 3  
Deskripsi Tingkat Strategi Koping secara Keseluruhan

Mean	Rumus	Kategori	Frekuensi	Prosentase
74	$X \geq M+1SD$	Tinggi	34	14%
	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	178	74%
	$X < M-1SD$	Rendah	28	12%
	Total		240	100%

Dapat dilihat dari tabel 4 menunjukkan bahwa mahasiswa selama mengerjakan skripsi lebih banyak menggunakan strategi *emotional focused coping* sebanyak 43 responden atau sebesar 18% pada kategori tinggi, lalu pada kategori sedang sebanyak 176 responden atau sebesar 73%, dan 21 responden atau 9% pada kategori rendah. Sedangkan mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* sebanyak 28 responden atau sebesar 12% pada kategori tinggi dan sebanyak 153 responden atau 64% pada kategori sedang, sisanya pada kategori rendah yaitu sebanyak 59 atau sebesar 24%.

Tabel 4  
Deskripsi Jenis Strategi Koping

Jenis Strategi Koping	Kategori	Rumus	Frekuensi	Prosentase
Strategi <i>Problem focused coping</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	28	12%
	Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	153	64%
	Rendah	$X < M-1SD$	59	24%
	Total		240	100%
Strategi <i>emotion focused coping</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	43	18%
	Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	176	73%
	Rendah	$X < M-1SD$	21	9%

Total	240	100%
-------	-----	------

Berdasarkan tabel 5 dari keseluruhan aspek-aspek strategi koping di atas dapat dilihat gambaran mahasiswa akhir yang melakukan berbagai bentuk strategi koping, yaitu pada aspek *planfull problem solving* dengan kategori tinggi sebesar 61 responden atau 25%, kategori rendah sebanyak 17 responden atau 7%, dan 162 responden atau sebesar 68% berada pada kategori cukup. Pada aspek *direct action* didapatkan hasil 61 responden atau sebesar 25% pada kategori tinggi, lalu pada kategori rendah sebanyak 16 responden atau sebesar 7%, dan 163 responden atau 68% berada pada kategori cukup. Pada aspek *information seeking* diperoleh hasil 36 responden dalam kategori tinggi atau sebesar 15%, selanjutnya 204 responden lainnya atau sebesar 85% berada pada kategori cukup. Pada aspek *asissten seeking* diperoleh dengan kategori tinggi sebanyak 82 responden atau 34%, pada kategori rendah sebanyak 8 responden atau 3%, dan 150 responden atau 63% berada pada kategori cukup.

Tabel 5  
Deskripsi Strategi Koping Berdasarkan Aspek

Jenis	Aspek	Kategori	Rumus	Frekuensi	Prosentase	
Strategi <i>problem focused coping</i>	<i>Planfull problem solving</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	61	25%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	162	68%	
		Rendah	$X < M-1SD$	17	7%	
	Total				240	100%
	<i>Direct action</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	61	25%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	163	68%	
		Rendah	$X < M-1SD$	16	7%	
	Total				240	100%
	<i>Information Seeking</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	36	15%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	204	85%	
		Rendah	$X < M-1SD$	0	0%	
	Total				240	100%
	<i>Asistance Seeking</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	82	34%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	150	63%	
		Rendah	$X < M-1SD$	8	3%	
	Total				240	100%
	Strategi <i>emotion focused coping</i>	<i>Avoidance</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	45	19%
			Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	152	63%
Rendah			$X < M-1SD$	43	18%	
Total				240	100%	
<i>Denial</i>		Tinggi	$X \geq M+1SD$	104	43%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	108	45%	
		Rendah	$X < M-1SD$	28	12%	
Total				240	100%	
<i>Self Criticism</i>		Tinggi	$X \geq M+1SD$	79	33%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	141	59%	
		Rendah	$X < M-1SD$	20	8%	
Total				240	100%	
<i>Positive Reappraisal</i>		Tinggi	$X \geq M+1SD$	117	49%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	105	44%	
		Rendah	$X < M-1SD$	18	7%	
Total				240	100%	

Pada aspek *avoidance* terdapat 45 responden atau sebesar 19% berada pada kategori tinggi, selanjutnya pada kategori rendah terdapat 43 responden atau 18%, lalu 152 responden berada pada kategori cukup. Pada aspek *denial* masuk kedalam kategori tinggi sebanyak 104

responden atau sebesar 43%, kategori rendah sebesar 12% dari 28 responden, dan 108 responden atau 45% masuk pada kategori cukup. Pada aspek *self criticism* sebanyak 79 responden atau 33% berada pada kategori tinggi, 20 responden atau 8% berada pada kategori rendah dan 141 responden atau sebesar 59% dalam kategori cukup. Sedangkan pada aspek *positive reappraisal* terdapat 117 responden dengan persentase 49% masuk kedalam kategori tinggi, 18 responden atau sebesar 7% berada pada kategori rendah, dan 105 responden atau dengan prosentase 44% berada pada kategori cukup.

Tabel 6 menunjukkan hasil tabulasi silang jenis kelamin dengan strategi koping mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember. Berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih cenderung menggunakan strategi koping tinggi yaitu sebesar 10,4% atau sebanyak 25 responden, dan pada kategori rendah sebanyak 17 responden atau sebesar 7% atau sebanyak 128 responden lainnya pada kategori cukup. Sedangkan pada responden laki-laki dihasilkan data yaitu pada kategori tinggi 3,3% atau sebanyak 9 responden. Pada kategori rendah sebanyak 11 responden atau sebesar 4,6%, lalu 20,8% atau sebanyak 50 responden lainnya berada pada kategori cukup.

Tabel 6  
*Crosstabulation* Jenis Kelamin - Strategi Koping

Karakteristik		Strategi Koping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	11 (4,6%)	50 (20,8%)	9 (3,8%)	70 (29,2%)
	Perempuan	17 (7,1%)	128 (53,3%)	25 (10,4%)	170 (70,8%)
Total		28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)

Dari hasil tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang berusia 21 – 24 tahun dengan total 214 responden atau sebesar 89,2%. Penggunaan strategi koping pada responden yang berusia rentang 21-24 tahun berada pada kategori tinggi sebanyak 29 responden, pada kategori rendah sebanyak 23 responden, lalu sebanyak 162 lainnya menggunakan strategi koping pada kategori cukup. Data dari rentang usia 25 – 29 tahun total sebanyak 26 responden yaitu 5 responden pada kategori tinggi, sebanyak 5 responden juga dalam kategori rendah dan 16 lainnya masuk kategori cukup.

Tabel 7  
*Crosstabulation* Usia – Strategi Koping

Karakteristik		Strategi Koping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	21-24 tahun	23 (9,6%)	162 (67,5%)	29 (12,1%)	214 (89,2%)
	25-29 tahun	5 (2,1%)	16 (6,7%)	5 (2,1%)	26 (10,9%)
Total		28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)

Dari tabel 8 dapat dilihat bahwa pada rumpun bidang ilmu sains total sebanyak 112 responden, sebanyak 17 responden masuk dalam kategori tinggi dan 81 responden berada pada

kategori cukup, serta 14 responden lainnya berada pada kategori rendah. Sedangkan pada rumpun bidang ilmu non sains total ada 128 responden, dibagi dalam 3 kategori yaitu 17 responden masuk kategori tinggi, 97 responden dalam kategori cukup dan 14 responden pada kategori rendah

Tabel 8  
*Crosstabulation* Bidang Ilmu – Strategi Koping

Karakteristik		Strategi Koping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Bidang Ilmu	Sains	14 (5,8%)	81 (33,8%)	17 (7,1%)	112 (46,7%)
	Non Sains	14 (5,8%)	97 (40,4%)	17 (7,1%)	128 (53,3%)
Total		28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)

Pada tabel 9 dapat dilihat hasil tabulasi silang antara tahun angkatan dan strategi koping, menunjukkan bahwa ada 6 responden dari tahun angkatan 2014 dan hanya 1 responden yang berada pada kategori tinggi, lalu 5 responden lainnya berada pada kategori cukup. Dari tahun 2015 diperoleh sebanyak 13 responden, 3 responden dalam kategori tinggi, 8 responden pada kategori cukup dan 2 responden pada kategori rendah. Selanjutnya dari tahun angkatan 2016 dengan total sebanyak 101 responden, dengan rincian 17 responden masuk kategori tinggi, 74 responden berada pada kategori cukup, dan 10 responden berada pada kategori rendah. Kemudian dari tahun angkatan 2017 dengan total sebanyak 105 responden, yaitu 20 responden berada pada kategori tinggi, 81 responden berada pada kategori cukup, dan 14 responden berada pada kategori rendah. Adapun sisanya merupakan dari tahun angkatan lainnya sebanyak 15 responden, yang berada pada kategori tinggi hanya 3 responden, 10 responden berada pada kategori cukup dan 2 responden masuk dalam kategori rendah.

Tabel 9  
*Crosstabulation* Tahun Angkatan – Strategi Koping

Karakteristik		Strategi Koping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Tahun Angkatan	2014	0 (0%)	5 (2,1%)	1 (0,4%)	6 (2,5%)
	2015	2 (0,8%)	8 (3,3%)	3 (1,3%)	13 (5,4%)
	2016	10 (4,2%)	74 (30,8%)	17 (7,1%)	101 (42,1%)
	2017	14 (5,8%)	81 (33,8%)	10 (4,2%)	105 (43,8%)
	Lainnya	2 (0,8%)	10 (4,2%)	3 (1,3%)	15 (6,3%)
Total		28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)

Berdasarkan hasil data tabulasi silang antara proses penyelesaian skripsi dengan strategi koping pada tabel 10, menunjukkan bahwa responden yang saat ini sedang menyelesaikan skripsi dalam kurun waktu kurang dari 1 semester ada sebanyak 24 responden, masuk dalam kategori tinggi sebanyak 3 responden, 21 responden lainnya berada pada kategori cukup. Responden yang mengerjakan skripsi dalam kurun waktu 1 semester total sebanyak 65 responden, ada 13 responden masuk dalam kategori tinggi, sebanyak 46 responden berada pada



kategori cukup, dan 6 responden berada pada kategori rendah. Sedangkan responden yang mengerjakan skripsi dalam kurun waktu lebih dari 1 semester sebanyak 78 responden, namun hanya 10 responden berada pada kategori tinggi, 5 responden dalam kategori rendah dan 63 responden lainnya berada pada kategori cukup. Kemudian sebanyak 73 responden yang mengerjakan skripsi dalam kurun waktu lebih dari 2 semester, sebanyak 8 responden berada pada kategori tinggi, 48 responden berada pada kategori cukup, dan 17 responden berada pada kategori rendah.

Tabel 10  
*Crosstabulation* Proses Skripsi – Strategi Koping

Karakteristik	Strategi Koping			Total	
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Proses Skripsi	< 1 Semester	0 (0%)	21 (8,8%)	3 (1,3%)	24 (10%)
	1 Semester	6 (2,5%)	46 (19,2%)	13 (5,4%)	65 (27,1%)
	>1 Semester	5 (2,1%)	63 (26,3%)	10 (4,2%)	78 (32,5%)
	>2 Semester	17 (7,1%)	48 (20%)	8 (3,3%)	73 (30,4%)
Total	28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)	

## Diskusi

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara keseluruhan strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung tinggi dengan prosentase 14% dan pada kategori cukup dengan persentase sebesar 74%. Hal ini berarti sebagian besar subjek penelitian sudah cukup terampil dalam menggunakan strategi koping sehingga mampu mengatasi stressor yang dialami selama proses penyelesaian skripsi di masa pandemi covid-19. Sejalan dengan pendapat Taylor (2006) yang mengungkapkan bahwa setiap orang akan berusaha mengatasi stressor yang dialami dengan strategi koping yang berbeda tetapi tujuannya sama yaitu menjaga keseimbangan emosi, menyesuaikan diri terhadap penilaian negatif, dan mengurangi tekanan lingkungan (dalam Mariyanti, 2013). Maka dapat dikatakan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi akan berusaha mencari strategi koping yang paling nyaman untuk mengatasi masalahnya.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada kedua jenis strategi koping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* menunjukkan bahwa responden yang menggunakan PFC tinggi sebanyak 12% dan 64% pada kategori sedang. Responden yang menggunakan EFC juga tinggi sebesar 18% dan sedang sebesar 78%, sehingga jika dilihat persentase keseluruhan, responden cenderung menggunakan EFC dalam mengatasi stress yang dialami saat menyelesaikan skripsi. Berdasarkan aspek-aspek dari jenis strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa pada jenis strategi *problem focused coping* menunjukkan semua aspek pada PFC cenderung sedang sampai tinggi adapun aspek yang sering digunakan oleh responden adalah *information seeking* dan *assistance seeking*. Sedangkan pada jenis strategi *emotional focused coping* dalam kategori tinggi yang pertama pada aspek *positive reappraisal* dan aspek *self criticism* yang lebih banyak berkisar pada kategori sedang-tinggi. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa strategi yang digunakan pada mahasiswa tingkat akhir baik PFC dan EFC cenderung digunakan secara bersamaan. Hal ini berarti kedua jenis strategi tersebut dapat memediasi stressor terhadap permasalahan yang dihadapi selama proses penyelesaian tugas akhir pada masa pandemi covid-19.



Berdasarkan hasil data demografi, mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan cenderung menggunakan strategi koping yang tinggi dengan persentase tinggi sebesar 10,4% dan cukup dengan prosentase 53,3%. Berdasarkan hasil data menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* ditunjukkan dengan persentase sebesar 12,5% pada kategori tinggi dan 53,8% pada kategori sedang. Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) laki-laki dan perempuan memiliki teknik strategi koping yang berbeda, laki-laki lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah dan sering menggunakan strategi koping stres yang berfokus pada masalah, sedangkan perempuan cenderung berorientasi pada pengelolaan emosi dan akan menggunakan strategi koping berfokus pada emosi (dalam Fadlan, 2019).

Berdasarkan hasil data tahun angkatan, mahasiswa dari angkatan 2016 dan 2017 yang cenderung menunjukkan strategi koping pada kategori tinggi ditunjukkan dengan persentase sebesar 4%-7% dan pada kategori sedang sebesar 30,8%-33,8%. Mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 rata-rata berusia 21-23 tahun. Selanjutnya data demografi berdasarkan usia, menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 21-24 cukup mampu melakukan strategi koping ditunjukkan dari hasil data sebesar 12% pada kategori tinggi dan kategori cukup sebesar 67,5%. Sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Wijayanti, 2013) bahwa usia 18-40 masuk dalam masa dewasa dini yang mempunyai ciri-ciri yaitu salah satunya masa bermasalah dan masa ketegangan emosional. Pada masa ini individu dihadapkan pada penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang cukup sulit sehingga memunculkan keinginan untuk menghadapi dan memecahkan masalah. Jika pada masa ini individu telah mampu memecahkan masalah-masalah dengan cukup baik, maka kondisi individu menjadi lebih tenang dan stabil secara emosional.

Berdasarkan hasil data demografi yang diperoleh pada kategori bidang ilmu, bahwa pada ilmu sains atau non sains cenderung menunjukkan hasil yang sama yaitu melakukan strategi koping tinggi dengan persentase sebesar 7%. Pada responden dari rumpun bidang ilmu menunjukkan bahwa kedua strategi koping baik *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* cenderung digunakan bersamaan dalam mengatasi stres saat mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. Artinya tidak ada perbedaan dalam pemilihan strategi koping baik pada ilmu sains dan ilmu non sains keduanya sama-sama menggunakan strategi koping yang cenderung sama. Hal ini diperkuat oleh pendapat Mujiyah (dalam Erteka, 2018) yang menyatakan bahwa secara umum kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi dibagi menjadi faktor eksternal dan internal, yang dimana faktor tersebut dirasakan sebagai suatu beban atau tekanan yang sama oleh seluruh mahasiswa tanpa membedakan rumpun ilmu namun reaksi terhadap stres tersebut bervariasi tiap individu. Perbedaan tersebut juga disebabkan oleh faktor-faktor, salah satunya adalah keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menganalisis dan mengidentifikasi masalah sehingga memunculkan alternatif solusi yang sesuai dengan permasalahan yang dialami (Muta'adin, dalam Erteka, 2018).

Pada hasil data demografi lama proses pengerjaan skripsi, mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan kisaran waktu dalam satu semester atau lebih dari satu semester menunjukkan penggunaan strategi koping pada kategori tinggi yaitu dengan prosentase 4,2% dan 5,4%. Dari masing-masing strategi koping strategi *problem focused coping* dengan persentase sebesar 2,9%-5% pada kategori tinggi dan 17,5%-22,9% pada kategori sedang. Selanjutnya pada penggunaan *emotion focused coping*, cenderung digunakan oleh responden yang mengerjakan skripsi dalam kurun waktu lebih dari satu dan lebih dari dua semester dengan persentase sebesar 5%-6,3% dengan strategi *emotion focused coping* yang tinggi dan 21,3%-25% menggunakan strategi *emotion focused coping* sedang. Pada proses penyelesaian skripsi juga menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang berusaha menyelesaikan skripsi dalam kurun waktu satu semester atau lebih dari satu semester. Pada umumnya mahasiswa



dikatakan lulus tepat waktu apabila penyelesaian studi dalam kurun waktu 3,5-4 tahun. Dalam hal ini responden yang berusaha menyelesaikan skripsi dalam waktu satu semester atau lebih dari satu semester menunjukkan keinginan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Menurut pendapat Lazarus & Folkman secara umum tekanan atau beban yang dirasakan akan mendorong individu untuk meningkatkan performanya, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran/goal (dalam Mariyantii, 2013). Dengan kata lain adanya tekanan yang dialami mampu memberikan dampak positif yaitu memberikan motivasi kepada individu untuk lebih berprestasi. Bila di artikan pada penelitian ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi saat ini mempersepsikan skripsi sebagai beban yang cenderung akan memacu atau motivasi untuk yakin dapat lulus tepat waktu. Diperkuat juga oleh pendapat Muta'adin (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping salah satunya adalah keyakinan atau pandangan positif, keyakinan berkaitan dengan ciri kepribadian dan ekspektasi individu tentang hal-hal positif yang dicapai dalam menghadapi suatu masalah (dalam Erteka, 2018).

Adapun didapatkan hasil sebanyak 73 responden atau sebesar 30,4% mahasiswa mengerjakan skripsi dalam kurun waktu lebih dari 2 semester, sehingga dapat dikatakan bahwa beberapa mahasiswa belum mampu mencapai target kelulusan tepat waktu. Sejalan dengan penelitian sebelumnya milik Mariyanti (2013) kekuranganmahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor baik, salah satu faktor internal yang berpengaruh adalah kemampuan dalam mengatasi stressor yang dihadapi, kemungkinan beberapa mahasiswa menilai beban atau tekanan saat sedang menyelesaikan skripsi merupakan tuntutan yang memberatkan sehingga kurang mampu memacu atau mendorong mahasiswa dalam memilih strategi koping yang sesuai.

### **Kesimpulan**

Profil subjek penelitian didapatkan data sebanyak 240 mahasiswa dengan rincian 170 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 70 mahasiswa laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan hasil bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir selama masa pandemi Covid-19 di Universitas Muhammadiyah Jember, secara keseluruhan dapat dikatakan menggunakan strategi koping yang cukup tinggi yaitu sebesar 14% dan pada kategori cukup sebesar 74% . Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mampu menggunakan strategi koping untuk mengatasi tekanan atau masalah yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsi baik itu strategi *problem focused coping* maupun strategi *emotion focused coping*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan dipaparkan, maka terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Bagi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember  
Hendaknya mahasiswa mampu mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dan mampu menggunakan strategi koping dengan lebih baik serta menyesuaikan pemilihan strategi koping dalam mengatasi suatu masalah agar tidak terlalu berlarut pada stres yang dialami.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi mahasiswa yang tertarik dengan topik penelitian yang serupa yaitu tentang strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir, diharapkan agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan strategi koping yang dilakukan dalam menghadapi stres selama penyusunan tugas akhir terutama faktor internal. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu menangkap gambaran penggunaan strategi koping yang sifatnya lebih dinamis dalam mengatasi stres yang dialami.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan dan Ketua Prodi



Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan sumbangsih pemikiran dan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- Anelia, Nicky. (2012). Hubungan Tingkat Stress dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Reguler Program Profesi Ners FIK UI Tahun Akademik 2011/2012. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok.
- Angganantyo, W. (2014). Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 2 (1)*
- Astiti, E. (2015). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Muhammadiyah Jember. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember
- Atmawijaya, I. (2018). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres Pada Perempuan Bali Yang Menjalani Triple Roles Di Instansi Militer Denpasar. *Skripsi*. Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Darma, Yogyakarta.
- Azahra, Jehan S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Skripsi*. Prodi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
- Buana, D.R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Covid-19 dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Salam : Jurnal Sosial & Budaya Syar'I Vol. 7 (3)*
- Djamilah, S. (2005). Analisa Pengaruh Strategi Coping Stres Kerja Pada Strain Fisik Dan Psikis (Studi Kasus Di Rumah Sakit Umum Di Yogyakarta). *Jurnal FE Universitas Wijaya Kusuma Surabaya*
- Erteka, C. (2018). Hubungan Optimisme dengan Coping Stress Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Medan.
- Gamayanti, dkk. (2018). Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 5 (1)*
- Gaol, Nasib T.L. (2016). Teori Stres : Stimulus, Respon, dan Transaksional. *Buletin Psikologi Vol. 24 (1)*
- Fadlan, Z. (2019). Hubungan Problem Focused Coping dengan Academic Stress Pada Siswa Kelas X SMAN Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Ismiati. (2015). Problematika Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan Vol. 21 (32)*
- Laili, R. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi*. Prodi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Lubis, dkk. (2015). Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita Vol. 1 (2)*
- Mahendra, R. (2016). Coping Stres Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Memiliki Anak (Studi Kasus Pada 3 Pasutri Di Yogyakarta). *Skripsi*. Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi Koping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Vol. 11 (2)*
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa Vol. 1 (2)*





- Mustofa, Indah A. (2018). *Coping Stres Mahasiswa Praktikan Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Skripsi*. Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pangestutik, D. (2018). Perbedaan Strategi Koping Terhadap Stressor Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. *Skripsi*. Fakultas Tabiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Putra & Atika. (2016). Gambaran Strategi Koping Stres pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industry Dan Organisasi Vol. 5 (1)*
- Putri, et.al. (2017). Analisis Deskriptif Dan Tabulasi Silang Pada Konsumen Produk Kosmetik Kategori Merek Mewah : Studi Kasus 6 Universitas Di Kota Surabaya. *Jurnal Sains dan Seni ITS Vol. 6 (2)*
- Rahrdjo,dkk. (2020). Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Masa Pandemic Covid-19 : Peranneurotisme, Kelebihan Informasi, Invasion Of Life, Kecemasan, Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Social Special Edition Covid-19 Vol. 18 (Xx)*
- Reksoatmodjo, TN. (2009). *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Rosyad, Y. S. (2014). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Menyusun Skripsi TA 2018/2019. *Cahaya Pendidikan Vol. 5 (1)*
- Rumesser & Theodora. (2011). Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja Dengan Pemilihan Coping Stress Strategy Karyawan Di Kantor Pusat Adira Insurance. *Humaniora. Vol. 2 (1)*
- Sahu, Pradeep K. (2020). *Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) : Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. Cureus 12 (4)*
- Sitorus & Dewi. (2018). Hubungan Koping Stres Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Tuberculosis Paru. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi Vol. 1 (1)*
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis dan Mudah dipahami*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru
- Supradewi, R. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Koping Religius. *Psycho Idea Th 17 (1)*
- Syahrir, A,dkk. (2020). Religusitas Mahasiswa Farmasi UIN Malang Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Halal Product and Research Vol. 3 (1)*
- W, Sutarto. Penghayatan subyektif terhadap stres berdasarkan teori Lazarus. Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wagana.
- Wijayanti, N. (2013). Strategi *Coping* Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi*. Prodi Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNY
- Widigda & Wahyu. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal pendidikan dan sains Vol. 1 (2)*
- Winarto, J. (2012). Stres dan Strategi Coping Pada Siswa yang Tidak Lulus Ujian Nasional. *Psikopedagogia Vol. 1 (2)*





## Dukungan Sosial *Online* Bagi Penyintas Pelecehan Seksual: Sebuah Tinjauan Pustaka

Ni Made Diah Saraswati\*, Ike Herdiana

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

\*ni.made.diah-2019@psikologi.unair.ac.id

### Abstrak

Pelecehan seksual merupakan segala bentuk tindakan seksual yang tidak diinginkan oleh penerima. Pelecehan seksual dapat dilakukan oleh siapapun dan kapanpun, baik secara *offline* maupun *online*. Pelecehan seksual memberikan dampak psikologis yang ringan hingga berat yang mengganggu kualitas dan kepuasan hidup dari penyintas pelecehan seksual. Pada masa pandemi COVID-19, aktivitas secara *online* sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Dukungan sosial *online* dari masyarakat umum banyak dilakukan kepada penyintas yang mengungkapkan peristiwa pelecehan di media sosial. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mendapatkan pemahaman mengenai peran dukungan sosial di internet terhadap penyintas pelecehan seksual. Artikel ini didasarkan pada tinjauan literatur dan jurnal penelitian yang diperoleh dari situs Google Scholar, ScienceDirect, dan SAGE Publisher. Hasil yang diperoleh pada tinjauan pustaka ini adalah dukungan sosial *online* menyediakan dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan retributif kepada penyintas pelecehan seksual. Namun, dukungan sosial *online* yang diberikan oleh masyarakat, tidak terlalu berdampak positif kepada penyintas pelecehan seksual.

**Kata Kunci:** Dukungan sosial online, Kepuasan hidup, Penyintas, Pelecehan seksual

### Pendahuluan

Pelecehan seksual sangat sering terjadi di lingkungan sekitar kita. Pelecehan seksual merupakan penyalahgunaan perilaku seksual, permintaan untuk bantuan seksual, yang dinyatakan secara lisan atau fisik dengan gerakan menggambarkan perbuatan seksual. Pelecehan seksual juga dapat dilihat sebagai suatu tindakan ke arah seksual yang tidak diinginkan, dimana penerima telah menyatakan bahwa perilaku itu tidak diinginkan, penerima merasa dihina, tersinggung dan/atau tertekan oleh perbuatan itu, atau pelaku seharusnya sudah dapat merasakan bahwa yang menjadi sasarannya (korban) akan tersinggung, merasa terhina, dan/atau tertekan oleh perbuatan itu (Kemenakertans & ILO, 2011).

Perilaku pelecehan seksual kerap kali terjadi di berbagai setting dengan korban perempuan maupun laki-laki. Pelecehan bisa terjadi kapan saja dan oleh siapa saja. Perempuan merupakan individu yang paling sering mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan berkaitan dengan gender seksualnya. Perempuan bahkan tidak bisa terlepas dari pelecehan seksual, bagaimanapun perempuan tersebut mencoba menghindarinya. Tindakan pelecehan seksual semakin lama dianggap sebagai sesuatu yang wajar terjadi. Perempuan pun tidak bisa melakukan pembelaan atas dirinya, karena ketakutan untuk membicarakan pengalaman pelecehan seksual yang menimpa diri mereka. Pelecehan seksual merupakan bagian dari kekerasan seksual, yang dapat dilakukan dalam bentuk verbal, non-verbal, ataupun fisik.

Berdasarkan catatan tahunan Komnas Perempuan Indonesia tahun 2021, jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan sepanjang tahun 2020 sebesar 299.911 kasus. Kasus yang paling menonjol adalah kasus ranah personal atau Kasus Dalam Rumah Tangga (KDRT) sebanyak 79% (6.840 kasus), ranah publik atau komunitas sebesar 21% (1.731 kasus), dan ranah pelaku negara sebesar 0,1% (23 kasus). Kasus ranah personal terdiri dari kasus kekerasan terhadap istri, kekerasan dalam pacaran, dan kekerasan terhadap anak perempuan. Sedangkan



pada ranah publik terdiri dari perkosaan, pencabulan, pelecehan seksual, persetubuhan dan percobaan perkosaan (Komisi Nasional Hak Asasi Manusia, 2021).

Data yang ditunjukkan hanya mewakili permukaan, namun masih banyak perempuan yang tidak mampu untuk mengungkapkan pengalaman pelecehan seksualnya kepada orang lain. Kasus pelecehan dan kekerasan seksual pada perempuan bagaikan fenomena gunung es yang sulit untuk diidentifikasi kedalamannya dan keadaan data yang sebenarnya. Sebuah penelitian menemukan, tidak semua korban bersedia mengungkapkan bagaimana perasaan ketika mengalami pelecehan seksual. Korban bahkan tidak ingin mengungkap dan membicarakan pengalamannya. Hal tersebut disebabkan karena rasa takut atau malu, khawatir akan adanya konsekuensi baik secara sosial dan ekonomi, rasa sakit secara psikologis yang membuat korban merasa terpukul dan direndahkan, serta khawatir akan ditertawakan oleh yang mendengarkan (Artaria, 2012).

Pada masa pandemi COVID-19, ditemukan bahwa bentuk pelecehan seksual mulai bergeser melalui internet dan media sosial. Tak jarang korban mendapat pesan dan komentar mengarah pada konteks seksual. Dikutip dari CNN Indonesia tahun 2020, bentuk pelecehan seksual yang paling banyak diterima saat *work from home/wfh* adalah menerima candaan atau lelucon seksual, mendapat kiriman konten seksual tanpa persetujuan, menerima hinaan bentuk fisik, rayuan seksual, dan gosip tentang perilaku seksual yang tidak relevan dengan pekerjaan. Berdasarkan survei yang dilakukan pada April 2020, dari 315 pekerja yang mengisi survei tersebut, terdapat 86 korban pelecehan seksual, 68 saksi pelecehan seksual, dan 30 korban sekaligus saksi pelecehan seksual (CNN Indonesia, 2020).

Semakin banyaknya kasus pelecehan seksual yang terungkap melalui media sosial, semakin banyak pula masyarakat yang memberikan respon terhadap penyintas pelecehan seksual. Tak jarang mereka memberikan dukungan namun ada pula yang memberikan penilaian negatif. Sudah menjadi hal yang umum bagi masyarakat untuk menawarkan dukungan bagi penyintas pelecehan dan kekerasan seksual secara tatap muka atau melalui teknologi internet. Misalnya maraknya dukungan masyarakat melalui media sosial Twitter dengan gerakan #SahkanRUUPKS atau #saveperempuan. Masyarakat mulai mempercayai bahwa kontribusi mereka dalam menggencarkan *hashtag* tersebut dapat membantu korban atau penyintas untuk mendapatkan bantuan.

Dukungan yang diberikan melalui media internet dapat disebut sebagai dukungan sosial *online*. Dukungan sosial yang dilakukan secara *online* menawarkan suatu konteks yang unik sebagai tempat mengungkapkan pelecehan seksual dan menerima dukungan dari orang lain yang bukan penyintas pelecehan seksual yang ada dalam forum tersebut (Bogen dkk., 2019). Berkembangnya media sosial membuat penyintas dan pendukung juga menggeserkan dukungan dan percakapan mengenai pelecehan seksual ke jaringan sosial misalnya Twitter, Instagram, dan media sosial lainnya dengan harapan dapat berdampak pada audiens yang lebih besar (Hosterman dkk., 2018).

Dukungan sosial akan memberikan dampak yang positif bagi penyintas karena dengan adanya dukungan sosial, individu melaporkan gejala kecemasan dan depresi yang jauh lebih rendah ketika mereka merasa didukung oleh orang lain. Hal tersebut menyebabkan tindakan pelecehan seksual tidak terlalu menyulitkan bagi korban jika memiliki dukungan dan lingkungan pertemanan yang baik (Ståhl & Denhag, 2021). Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh remaja penyintas kekerasan seksual maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Begitu pula sebaliknya, bila dukungan sosial yang diterima rendah, maka kesejahteraan psikologis yang dirasakan akan semakin rendah (Hardjo & Novita, 2015).

Namun di Indonesia sendiri belum terdapat penelitian yang mendukung besarnya pengaruh dukungan sosial yang disampaikan melalui media *online* terhadap penyintas pelecehan seksual. Dalam penelitian Oh dkk., (2014) disebutkan meskipun situs jejaring sosial



membantu orang memperluas dan mengelola jaringan mereka dengan mudah, jaringan ini akan menjadi tidak berarti jika gagal memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan penerima. Dukungan sosial yang dimulai dari hubungan secara *online* tidak bersifat protektif dibandingkan dukungan sosial tatap muka langsung. Dukungan sosial tatap muka akan dirasakan lebih kondusif, karena orang yang tergabung di dalamnya lebih mengetahui kapan peristiwa terjadi, secara langsung hadir dalam kegiatan, dan memiliki kesempatan untuk menyediakan dukungan dan intervensi. Namun, teman-teman *online* mungkin hanya perlu mendengar mengenai apa yang terjadi setelah pelecehan terjadi dan memiliki pilihan yang terbatas untuk membantu penyintas (Ybarra dkk., 2015).

Berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat kesenjangan informasi mengenai maraknya dukungan sosial yang diberikan melalui internet dan minimnya dampaknya pada penyintas pelecehan seksual. Sehingga penulis ingin melakukan telaah lebih lanjut untuk mengetahui jenis dukungan sosial online dan bagaimana dampak dari dukungan sosial yang diberikan melalui internet bagi penyintas pelecehan seksual. Penulis melakukan studi kepustakaan dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman mengenai dukungan sosial di internet terhadap penyintas pelecehan seksual dari berbagai hasil penelitian yang sudah ada serta dapat berkontribusi dalam melakukan penelitian empiris dimasa mendatang.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah tinjauan pustaka atau studi kepustakaan. Penelitian kepustakaan adalah kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dari berbagai materi seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya, artikel, catatan, serta berbagai jurnal terkait dengan masalah yang ingin ditelaah. Kegiatan dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode tertentu (Sari & Asmendri, 2018).

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari internet. Adapun kriteria inklusi yang ditentukan adalah 1) referensi yang dipilih dapat menggunakan berbagai desain penelitian; 2) referensi berisikan topik utama dukungan sosial di internet dan perilaku berkaitan dengan kejahatan seksual; 3) subjek penelitian dapat berasal dari segala usia dan jenis kelamin; 4) referensi tidak dibatasi oleh tahun penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah segala referensi yang tidak berkaitan dengan topik dukungan sosial *online* dan tindakan pelecehan seksual.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain Google Scholar, Sage Publisher, dan Science Direct. Adapun kata kunci yang digunakan pada proses pencarian data adalah “*online social support*” AND “*sexual harassment*” untuk sumber berbahasa Inggris sedangkan untuk sumber berbahasa Indonesia menggunakan “dukungan sosial *online*” dan “pelecehan seksual”.

Proses pemindaian artikel dilakukan oleh kedua penulis menggunakan Rayyan QCRI ([www.rayyan.ai](http://www.rayyan.ai)) untuk memudahkan dan mempersingkat waktu penulis dalam melakukan pemindaian artikel. Setelah melakukan pencarian referensi teks lengkap sesuai dengan kata kunci, penulis melakukan seleksi dengan menyaring judul dan abstrak untuk menghindari duplikasi. Apabila sudah sesuai, kemudian disesuaikan dengan kriteria inklusi. Setelah itu penulis membaca secara lengkap teks referensi untuk menilai kesesuaian isi.

Setelah memperoleh data yang sesuai, penulis melakukan analisis dengan menemukan inti dari fokus penelitian pada tiap sumber data yang ada, kemudian menarik hubungan satu sama lain. Penulis melakukan parafrase dan menampilkan hasil analisis pada bagian pembahasan sesuai dengan tujuan penelitian.



## Hasil

Dukungan sosial *online* diperoleh dan dilakukan melalui media internet. Internet membantu dukungan sosial lebih mudah dicari, dan dukungan dapat tersedia melalui aktivitas dan interaksi di media sosial. Penyintas pelecehan seksual mungkin masuk ke *platform online* untuk membuka pengalaman sensitif mereka ketika mereka merasa tidak mendapatkan dukungan sosial tatap muka yang adekuat, mencari informasi, atau berharap mendapatkan bantuan dari sana (Bogen dkk., 2019).

Sesuai dengan tujuan dari studi ini, bentuk dukungan sosial *online* yang diberikan kepada penyintas pelecehan seksual akan ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Bentuk Dukungan Sosial *Online*

Jenis Dukungan Sosial	Definisi	Contoh Dukungan
Dukungan Informasi	Memberikan informasi atau saran yang berguna, serta masukan dan umpan balik faktual tentang tindakan yang perlu dilakukan	"Saya mengingatkan Anda bahwa ada <i>hotline</i> untuk pria korban kekerasan seksual. Telepon 1203"
Dukungan Emosional	Ekspresi kepedulian, perhatian, empati, dan simpati	"Saya sedih membaca ini. Aku merasa sangat kasihan padamu. Aku tidak mengenalmu tapi aku memelukmu"
Dukungan Harga Diri	Pesan yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri seseorang dengan pujian atau ekspresi kepercayaan pada kemampuannya	"Percayalah, kamu lebih kuat dari yang kamu tahu, dan hari demi hari kamu akan mulai lebih merasakannya."
Dukungan Jaringan	Berkomunikasi terjadi dengan sekelompok orang yang memiliki pengalaman serupa	"Aku di sini di sisimu!" "Sungguh menakjubkan bagaimana kisah semua wanita serupa"
Dukungan Instrumental	Bantuan instrumental, seperti pemberian bantuan keuangan, materi sumber daya, dan layanan yang dibutuhkan	"Saya akan dengan senang hati membantu Anda mendanai proses peradilan"
Dukungan Retributif	Menyerukan untuk menghukum pelaku dan untuk pemulihan keadilan	"Dengan pertolongan Tuhan, semoga pelakunya dihukum. Amin"

Sumber: Lowenstein-Barkai (2020)

Berdasarkan hasil yang ditemukan, terdapat enam jenis dukungan sosial yang ditemukan dalam konteks *online*, dimana dukungan ini diberikan kepada penyintas pelecehan seksual atau perilaku kejahatan seksual lainnya secara online melalui media sosial.

## Diskusi



Sebuah penelitian menemukan bahwa dukungan sosial *online* menunjukkan hasil yang berbeda jika konteks dukungannya bukan mengenai pelecehan seksual. Jika secara umum, bentuk dukungan sosial tertinggi adalah instrumental, kedua adalah informasional, ketiga adalah dukungan jaringan sosial, dan dukungan emosional berada di urutan terakhir (Rachmawati & Nurhamida, 2018). Sedangkan pada dukungan sosial *online* untuk penyintas pelecehan seksual, semua jenis dukungan sosial dapat muncul namun terdapat tiga konteks dukungan yang paling sering ditemukan yaitu dukungan informasi, dukungan emosional dan dukungan retributif (Lowenstein-Barkai, 2020; Trepte dkk., 2015).

Berdasarkan hasil yang ditemukan, dukungan informasi menjadi salah satu dukungan sosial *online* yang paling banyak dilakukan kepada penyintas pelecehan seksual. Hal ini disebabkan dalam dukungan informasi adalah jenis dukungan yang mudah dilakukan dalam konteks komputer, dan dukungan emosional khususnya pada korban pelecehan dan kekerasan seksual lebih efektif dilakukan pada interaksi tatap muka (Hosterman dkk., 2018).

Pada komunikasi *online*, banyak informasi yang bisa didapatkan dengan satu kali *klik*. Pengguna internet juga dapat mencari informasi untuk membantu orang lain. Meskipun tidak bersama secara fisik, namun individu tetap dapat bertukar informasi (Trepte dkk., 2015). Salah satu penelitian menggunakan media sosial Instagram untuk kampanye sosial pelecehan seksual untuk mengunggah gambar-gambar yang berisikan informasi untuk menghindarkan diri dari pelecehan seksual (Oktafiana & Kristiana, 2021).

Pada dukungan emosional, bentuk penyampaian dukungan dilakukan dengan memberi simbol suka (*like*) di setiap postingan dan bentuk merasa didengarkan, bentuk perhatian yang didapatkan dari komentar yang diberikan (Suryani, 2017). Dukungan sosial *online* yang dilakukan oleh masyarakat biasanya berupa tagar (*hashtag*) yang dituliskan di media sosial misalnya Twitter atau Facebook. Forum *online* juga dapat memberikan kesempatan bagi penyedia dukungan untuk terlibat dalam proses advokasi dan menyuarakan keinginan untuk perubahan sosial, sebagai dukungan sosial yang mungkin tidak dapat diberikan dalam konteks pengungkapan langsung (Bogen dkk., 2019).

Penelitian Trepte dkk. (2015) menjelaskan ketika dukungan emosional terjadi dalam konteks *online*, dengan jumlah teman dan koneksi yang heterogen, dukungan tersebut justru kurang membantu. Dukungan emosional lebih dirasakan jika terdapat intimasi di dalamnya, yang mungkin sulit dirasakan saat *online*. Menariknya, dukungan emosional *online* dapat berguna untuk melengkapi dukungan emosional tatap muka langsung. Secara *online*, pendukung dapat menyediakan waktu untuk penyintas kapanpun mereka merasa krisis, stress, dan membutuhkan bantuan.

Dukungan ketiga yang paling banyak ditemukan adalah dukungan retributif. Lowenstein-Barkai (2020) menjelaskan dukungan retributif adalah jenis dukungan antara dukungan informasi dan emosional. Misalnya pendukung mengatakan rasa marah terhadap pelaku pelecehan dan kemudian menunjukkan rasa empati pada penyintas dan memberikan validasi mengenai penderitaan penyintas. Pesan retributif tersebut mengindikasikan keadilan yang harus didapatkan oleh penyintas atas tindak pelecehan yang dialami. Meskipun hanya tiga jenis dukungan sosial yang lebih dominan terjadi dalam konteks *online*, namun jenis dukungan sosial lainnya juga masih dapat ditemukan, misalnya dukungan jaringan sosial (*network support*) yang muncul ketika penyintas perempuan mendapat dukungan dari kelompok feminis atau sesama perempuan untuk bergabung bersama dan membagikan kisah mereka (Lowenstein-Barkai, 2020).

Trepte dkk. (2015) menjelaskan, dukungan sosial baik *online* maupun *offline* secara positif berdampak pada kepuasan terhadap dukungan sosial yang diperoleh. Namun, dukungan secara *online* tidak berkaitan dengan kepuasan hidup.

Pada konteks *online*, dukungan emosional yang diberikan rendah, sehingga tidak bisa berkontribusi secara signifikan terhadap pemeliharaan dan peningkatan kepuasan hidup





(Ybarra dkk., 2015). Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada partisipan remaja menunjukkan dukungan sosial *online* memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan individu dan setiap peningkatan dari dukungan sosial *online* maka kesejahteraan subjektif pada remaja juga akan meningkat. Hasil menemukan individu yang mendapatkan dukungan sosial *online* akan merasa lebih bahagia ketika dirinya mendapatkan dukungan tersebut (Laurita & Rusli, 2021).

Dukungan sosial dapat dilihat sebagai faktor yang dapat membantu individu karena pada jaringan media sosial, meskipun tidak terdapat kontak mata atau gerakan fisik, hal tersebut justru merupakan lingkungan yang mendukung bagi korban pelecehan dan kekerasan seksual baik pada laki-laki maupun perempuan. Perempuan yang mengungkapkan diri secara *online*, lebih cenderung menerima dukungan emosional dari jaringan sosial yang luas (Lowenstein-Barkai, 2020).

Seting *online* ini membantu penyintas untuk tidak mengkhawatirkan gerak tubuh, ekspresi wajah, suara, atau penampilan fisik. Hal tersebut membuat penyintas merasa lebih aman dan nyaman untuk membicarakan mengenai pengalaman sensitif yang ia rasakan (Gallagher dkk., 2019). Selain itu, anonimitas yang tersedia di internet dapat membantu individu untuk membagikan pengalaman menyakitkan tersebut tanpa rasa takut akan dinilai negatif oleh orang lain (Bogen dkk., 2019). Begitu pula pada kasus remaja korban pelecehan dan kekerasan seksual, mereka merasa identitas mereka lebih aman secara *online* (Ybarra dkk., 2015).

Salah satu faktor destruktif dari dilakukannya dukungan online adalah adanya respon non suportif. Meskipun bersifat kurang protektif, dalam dukungan *online*, respon non suportif sangat rendah yaitu hanya 1,2% baik pada penyintas perempuan dan laki-laki. Meskipun terdapat respon tidak mendukung, mereka yang sudah mendukung meminta penyintas untuk mengabaikan dan tidak mendengarkan respon tidak mendukung tersebut. Karakter ini mungkin tidak terdapat pada lingkungan tatap muka langsung, dimana biasanya terjadi secara intim dan dampak dari respon negatif menjadi lebih parah dirasakan (Lowenstein-Barkai, 2020).

Dapat dikatakan bahwa, dampak positif dukungan sosial tatap muka tidak dapat diterapkan dengan cara yang sama pada konteks *online*. Lingkungan *online* menyediakan informasi yang banyak, namun kurang dalam dukungan emosional dan instrumental. Menariknya, jika dukungan sosial *online* dikonseptualisasikan oleh suatu institusi yang dibentuk sebagai kelompok dengan individu yang memiliki masalah yang sangat sama, maka dukungan yang diterima akan lebih efektif dan lebih berkaitan dengan kepuasan hidup (Trepte dkk., 2015).

Kemampuan internet dalam memberikan dukungan dapat ditingkatkan dengan mengurangi heterogenitas atau keberagaman individu yang terlibat. Forum dukungan *online* yang efektif ditunjukkan pada beberapa penelitian seperti kelompok penyintas kanker atau penyakit medis lainnya (Ybarra dkk., 2015). Dengan adanya homogenitas ini, diperkirakan dapat meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup pada penyintas pelecehan seksual.

Kelompok pendukung untuk para penyintas pelecehan seksual dapat dibentuk untuk membantu korban bertemu, berkenalan, bercerita, mencari solusi, dan saling membantu mengenai pengalaman pelecehan seksual yang dialami. Adanya kelompok pendukung penyintas pelecehan seksual dapat membantu korban untuk mengatasi rasa tidak percaya diri sehingga dapat membuat korban merespon peristiwa yang dialami secara positif. Ybarra dkk. (2015) menyebutkan bahwa dukungan secara langsung atau *person to person* lebih baik dalam melindungi korban seksual daripada dukungan *online*, namun dukungan *online* akan lebih baik untuk remaja-remaja LGBT yang lebih memiliki peluang yang lebih luas untuk mendapat dukungan dari media sosial.

Dalam proses pengumpulan data tinjauan pustaka ini, kasus-kasus pelecehan seksual banyak dibahas menggunakan persepektif hukum karena pelecehan seksual merupakan salah



satu tindakan kriminal. Selain itu, penelitian mengenai dukungan sosial *online* untuk penyintas pelecehan seksual di Indonesia masih jarang ditemukan. Dukungan sosial terkait tagar atau slogan-slogan lainnya lebih banyak ditinjau dalam perspektif komunikasi dan teknologi. Sehingga tinjauan pustaka ini, dapat menjadi salah satu acuan untuk mengetahui peran komentar-komentar, tagar, dan respon masyarakat lainnya pada aspek psikologis penyintas pelecehan seksual.

Tinjauan ini tentu tidak luput dari keterbatasan. Pertama, sumber data yang digunakan berasal dari luar Indonesia. Terdapat perbedaan secara teknologi, budaya, dan penelitian mengenai gerakan mendukung korban kejahatan seksual lebih banyak terjadi di budaya Barat. Hal ini memungkinkan adanya kemungkinan akan risiko bias karena dilakukan pada budaya yang berbeda. Kedua, sumber-sumber yang digunakan sebagai data masih tergolong sedikit dan bertumpang tindih dengan bentuk kejahatan seksual lainnya atau tidak mengkhusus pada pelecehan seksual.

### Kesimpulan

Pada dukungan sosial *online* ditemukan tiga jenis dukungan sosial yang paling sering diberikan kepada penyintas pelecehan seksual yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan retributif. Dukungan sosial *online* yang diberikan untuk penyintas pelecehan seksual memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang diterima penyintas adalah akses ke sekelompok besar orang, anonimitas, dan kemampuan untuk mengungkapkan topik untuk mendapat dukungan sosial dari orang lain tanpa waktu lama. Penyintas juga merasa bebas untuk menyampaikan pengalaman negatifnya tanpa khawatir akan penilaian negatif dari orang lain.

Dukungan sosial *online* akan menjadi lebih efektif bila dilakukan secara berkelompok dengan individu yang memiliki masalah yang sama sehingga dukungan yang diterima sangat kuat dan berdampak pada kepuasan hidup penyintas pelecehan seksual. Pada para pembaca atau masyarakat umum yang aktif dalam memberikan dukungan pada penyintas pelecehan seksual lainnya dapat mempertimbangkan jenis dukungan sosial *online* yang memberikan dampak positif bagi penyintas. Masyarakat dapat menghindari pemberian pesan negatif, perundungan, dan tindakan menyalahkan penyintas. Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya adalah memperluas pencarian data dengan mempertimbangkan keterbatasan dari penelitian ini. Serta melakukan penelitian empiris untuk mengetahui bentuk dukungan sosial *online* untuk korban pelecehan seksual yang terjadi di Indonesia.

### Daftar Pustaka

- Artaria, M. D. (2012). Efek pelecehan seksual di lingkungan kampus: Studi preliminar. *Biokulture*, 2012(1), 53–72.
- Bogen, K. W., Bleiweiss, K. K., Leach, N. R., & Orchowski, L. M. (2019). #MeToo: Disclosure and response to sexual victimization on twitter. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–32. <https://doi.org/10.1177/0886260519851211>
- CNN Indonesia. (2020). *WFH Kala Pandemi Tingkatkan Pelecehan Seksual Online*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201209151208-284-580017/wfh-kala-pandemi-tingkatkan-pelecehan-seksual-online>
- Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1992). Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. *Communication Research*, 19(2), 154–174.
- Dewi, I. A. A. (2019). Catcalling: Candaan, pujian, atau pelecehan seksual. *Acta Comitatus Jurnal Hukum Kenotariatan*, 4, 198–212. <https://doi.org/10.24843/AC.2019.v04.02.p.04>
- Dworkin, E. R., Menon, S. V., Bystrynski, J., & Allen, N. E. (2017). Sexual assault victimization and psychopathology: A review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 56, 65–81. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.06.002>



- Gallagher, R. J., Stowell, E., Parker, A. G., & Welles, B. F. (2019). Reclaiming stigmatized narratives: The networked disclosure landscape of #Metoo. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 3(CSCW). <https://doi.org/10.1145/3359198>
- Gewirtz-Meydan, A. (2020). The relationship between child sexual abuse, self-concept and psychopathology: The moderating role of social support and perceived parental quality. *Children and Youth Services Review*, 113(December 2019), 104938. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104938>
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19.
- Hosterman, A. R., Johnson, N. R., Stouffer, R., & Herring, S. (2018). Twitter, social support messages and the #MeToo movement. *The Journal of Social Media in Society Fall*, 7(2), 69–91.
- Kemenakertans & ILO. (2011). Pedoman pencegahan pelecehan seksual di tempat kerja. *Pedoman Pencegahan Pelecehan Seksual Di Tempat Kerja*, 6–8. [http://betterwork.org/indonesia/wp-content/uploads/Guidelines-on-the-Prevention-of-Workplace-Harassment\\_IND-3.pdf](http://betterwork.org/indonesia/wp-content/uploads/Guidelines-on-the-Prevention-of-Workplace-Harassment_IND-3.pdf)
- Komisi Nasional Hak Asasi Manusia. (2021). *Catatan Tahunan 2020 Komnas Perempuan*. 7, 6.
- Laurita, A. De, & Rusli, D. (2021). Pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/11917>
- Lourel, M., Hartmann, A., Closon, C., Mouda, F., & Petric-Tatu, O. (2013). Social support and health: An overview of selected theoretical models for adaptation. In S. Chen (Ed.), *Social Support and Health: Theory, Research, and Practice with Diverse Populations* (Issue January, pp. 1–19). Nova Science Publishers, Inc.
- Lowenstein-Barkai, H. (2020). #Me(n)Too? online social support toward male and female survivors of sexual victimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–23. <https://doi.org/10.1177/0886260520905095>
- Muhid, A., Fauziyah, N., Khariroh, L. M., & Andiarna, F. (2019). Quality of life perempuan penyintas kekerasan seksual: Studi kualitatif. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.185>
- Oh, H. J., Ozkaya, E., & Larose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? the relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053>
- Oktafiana, S. F., & Kristiana, N. (2021). Perancangan kampanye sosial tentang pelecehan seksual terhadap perempuan pada media sosial. *Jurnal Barik*, 2(2), 258–270.
- Orchowski, L. M., & Gidycz, C. A. (2015). Psychological consequences associated with positive and negative responses to disclosure of sexual assault among college women: A prospective study. *Violence Against Women*, 21(7), 803–823. <https://doi.org/10.1177/1077801215584068>
- Rachmawati, A., & Nurhamida, Y. (2018). Dukungan sosial teman virtual melalui media instagram pada remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(1), 111–130.
- Rahmatina, Z. (2019). Strategi coping generasi millennial terhadap pelecehan seksual di media sosial. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, M., & Asmendri. (2018). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA*, 2(1), 15. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555/1159>
- Ståhl, S., & Denhag, I. (2021). Online and offline sexual harassment associations of anxiety



- and depression in an adolescent sample. *Nordic Journal of Psychiatry*, 75(5), 330–335. <https://doi.org/10.1080/08039488.2020.1856924>
- Suryani, C. (2017). Dukungan sosial di media sosial. *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia*, 251–261. <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/13386>
- Trepte, S., Dienlin, T., & Reinecke, L. (2015). Influence of social support received in online and offline contexts on satisfaction with social support and satisfaction with life: A longitudinal study. *Media Psychology*, 18(1), 74–105. <https://doi.org/10.1080/15213269.2013.838904>
- Turner, R. J., & Brown, R. L. (2010). Social Support and Mental Health. In *A Handbook for the Study of Mental Health* (Second, Issue May, pp. 200–212). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00117-8>
- Ullman, S. E., & Peter-Hagene, L. (2014). Social reactions to sexual assault disclosure, coping, perceived control, and ptsd symptoms in sexual assault victims. *Journal of Community Psychology*, 42(5), 496–508. <https://doi.org/10.1002/jcop.21624>
- Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Palmer, N. A., & Reisner, S. L. (2015). Online social support as a buffer against online and offline peer and sexual victimization among U.S. LGBT and non-LGBT youth. *Child Abuse and Neglect*, 39, 123–136. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.08.006>



## Pengaruh Kepribadian *Hardiness* dan Strategi *Coping* terhadap *Burnout* pada Pekerja di Masa Pandemi *Covid-19*

Reininda Anugrah Hayati\*, Selviana

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

\*reinindanugrah@gmail.com

### Abstrak

Meluasnya kasus penyebaran *COVID-19* di Indonesia sangat memengaruhi berbagai bidang kehidupan, sehingga para pekerja harus beradaptasi kembali dengan lingkungan dan pekerjaannya. Apabila pekerja tidak mampu mengelola pekerjaannya di masa pandemi, tekanan demi tekanan sangat mungkin terjadi, sehingga dapat menimbulkan *burnout*. Sejauh ini, belum banyak studi yang berupaya untuk mengetahui pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei. Responden dalam penelitian ini adalah 385 pekerja di Jakarta berusia 18-58 tahun menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen pengambilan data dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner *online Google Form*. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi *burnout*, aspek-aspek kepribadian *hardiness*, dan jenis-jenis strategi *coping*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian diolah menggunakan teknik analisis regresi *linear* dan analisis regresi *stepwise* pada program *SPSS for windows version 22.0*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19* ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ). Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi keilmuan terutama dalam bidang psikologi industri dan organisasi. Dalam kehidupan praktis, dapat memberikan sumbangan pemikiran dengan memiliki kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* dalam memecahkan masalah *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*.

**Kata kunci:** *Burnout*, kepribadian *hardiness*, strategi *coping*

### Pendahuluan

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu *Corona Virus* jenis baru (*Sars-Cov*) dan penyakitnya disebut *Corona Virus Disease 2019* atau *COVID-19* (Yuliana, 2020). Meluasnya kasus penyebaran *COVID-19* di Indonesia sangat memengaruhi berbagai bidang kehidupan, sehingga para pekerja harus beradaptasi kembali dengan lingkungan dan pekerjaannya. Adapun pengertian pekerja menurut Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan dan Undang-Undang RI Nomor 21 Tahun 2000 Tentang Serikat Buruh, adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain.

Berdasarkan hasil survei PPM Manajemen yang dimuat oleh Ade (2020), diketahui bahwa terdapat 80 persen pekerja mengalami gejala stres selama masa pandemi *COVID-19* yang dapat berujung pada terjadinya *burnout*. Sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Namora (2016), *burnout* adalah keadaan individu di tempat kerja yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres di tempat kerja yang terus-menerus. Stres yang muncul pada pekerja di antaranya diakibatkan memikirkan keberlangsungan usaha, kebijakan bekerja, penyediaan kebutuhan perlindungan dan rasa aman dari penyebaran *COVID-19*.

Sejauh ini, peneliti belum menemukan lebih banyak hasil penelitian mengenai *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19* secara lebih luas. Namun demikian, terdapat





beberapa penelitian *burnout* pada beberapa kelompok kerja seperti tenaga kesehatan dan tenaga pendidik. Hasilnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari Program Studi Magister Kedokteran Kerja Universitas Indonesia ditemukan sebanyak 83% tenaga kesehatan di Indonesia menderita *burnout* tingkat sedang dan tinggi yang artinya sudah berpotensi memengaruhi produktivitas pekerja (Humas FKUI, 2020). Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan Anissa dan kawan-kawan (2021) pada guru Anak Berkebutuhan Khusus/ABK menyatakan bahwa guru ABK yang mengalami *burnout* taraf rendah pada masa pandemi ini sebesar 26,3%, *burnout* taraf sedang sebesar 38,4%, dan *burnout* taraf tinggi sebesar 35,2%.

Menurut Maslach dan kawan-kawan (2001), beberapa faktor yang dipandang dapat mempengaruhi *burnout* adalah faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional meliputi karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, dan karakteristik organisasi. Sedangkan faktor individual meliputi karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan), karakteristik kepribadian (tingkat *hardiness* yang rendah, *locus of control* eksternal, strategi *coping* yang pasif dan defensif, dimensi kepribadian dan tipe individu), serta sikap kerja.

Selanjutnya, dari beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout* tersebut, dalam penelitian ini peneliti memilih faktor kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* yang mempengaruhi *burnout* pada pekerja. Faktor tersebut dianggap lebih relevan oleh peneliti dengan fenomena yang di-angkat dalam penelitian ini, di mana kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* dipercaya dapat meminimalisir terjadinya *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*, serta didukung oleh teori dan hasil penelitian sebelumnya.

Adapun kepribadian *hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian yang terdiri dari sekumpulan sikap, di mana sikap-sikap tersebut memiliki fungsi sebagai sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi kondisi yang menekan (Anisa & Tri, 2013). Individu merasa dirinya lebih kuat daripada masalah yang ada. Kekuatan tersebut mendorong individu untuk bertahan, bangkit, dan terus melangkah dan belajar dari peristiwa yang dialami sehingga perubahan tersebut menjadikan individu pribadi yang lebih baik lagi. Individu yang memiliki tingkat kepribadian *hardiness* yang tinggi akan lebih kecil kemungkinan terjadinya *burnout*. Sedangkan individu yang memiliki tingkat kepribadian *hardiness* yang rendah akan lebih rentan mengalami *burnout* (Andi & Nadya, 2019).

Selanjutnya, strategi *coping* menurut Rasmun (2009) didefinisikan sebagai proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressfull*. Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap situasi atau masalahnya, begitu pula cara mana yang akan dipilih untuk menyelesaikan masalahnya, tergantung bagaimana individu tersebut memaknai peristiwa yang menimbulkan *burnout*. Penelitian Nensi dan kawan-kawan (2016) menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara strategi *coping* dengan *burnout* pada guru TK Se-Kecamatan Tampan Pekanbaru. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi *burnout* maka semakin rendah strategi *coping* pada guru. Sebaliknya, semakin rendah *burnout* maka semakin tinggi strategi *coping* pada guru.

Merujuk pada paparan peneliti mengenai *burnout*, kepribadian *hardiness*, strategi *coping*, dan pekerja di masa pandemi *COVID-19* terkait dengan berbagai argumen teoritis maupun hasil-hasil penelitian, maka semua itu melatarbelakangi peneliti untuk mengangkat suatu penelitian mengenai pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survei. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja di DKI Jakarta berusia 18 sampai dengan 58 tahun. Namun demikian, jumlah populasi tidak diketahui secara pasti oleh peneliti. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan rumus *Cochran* (Sugiyono, 2018) untuk mengetahui jumlah sampel yang



digunakan dalam penelitian ini, sehingga diperoleh sampel sebanyak 385 pekerja di DKI Jakarta dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Untuk pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu sekumpulan informasi dari anggota-anggota populasi yang bersedia memberikan informasi tersebut (Sekaran & Bougie, 2016).

Penelitian mengenai pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19* dilaksanakan di Ibukota DKI Jakarta. Dilansir dari portal resmi Provinsi DKI Jakarta (2021), Provinsi DKI Jakarta terbagi menjadi lima wilayah Kota Administrasi dan satu Kabupaten Administratif, yakni Kota Administrasi Jakarta Pusat dengan luas 47,90 km<sup>2</sup>, Jakarta Utara dengan luas 142,20 km<sup>2</sup>, Jakarta Barat dengan luas 126,15 km<sup>2</sup>, Jakarta Selatan dengan luas 145,73 km<sup>2</sup>, Jakarta Timur dengan luas 187,73 km<sup>2</sup>, serta Kabupaten Administratif Kepulauan Seribu dengan luas 11,81 km<sup>2</sup>. Alasan peneliti tidak mengikutsertakan Kabupaten Administratif Kepulauan Seribu yaitu tidak adanya relasi yang bekerja di wilayah tersebut untuk mengisi skala pada kuesioner. BPS DKI Jakarta menghimpun total angkatan kerja di DKI Jakarta hingga Agustus 2020 mencapai 5,23 juta orang, di mana 4,65 juta orang bekerja dan 572.000 orang menganggur (Lani & Dwi, 2020).

Instrumen pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner *online* melalui tautan *Google Forms* kepada relasi dekat peneliti yang bekerja di Jakarta. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2018). Penelitian berlangsung dari tanggal 23 Juli 2021 sampai dengan 30 Juli 2021 dengan jumlah responden yang masuk sebanyak 443 orang. Namun demikian, penulis memperoleh 43 responden yang tidak sesuai dalam pekerjaan. Oleh sebab itu, penulis hanya menerima 400 responden yang kemudian diambil sebanyak 385 sampel dari responden pertama. Pengambilan data penelitian ini menggunakan metode *try out* terpakai (uji coba terpakai) karena situasi dan kondisi di masa pandemi ini serta efisiensi waktu dan biaya penelitian. Menurut Wahyu (2010), *try out* terpakai merupakan penggabungan kegiatan pengembangan alat ukur dan penelitian pada satu kegiatan. Data yang diperoleh menurut sampel, digunakan untuk analisis psikometris sekaligus analisis statistika. Pada metode *try out* terpakai, penyebaran kuesioner atau pengambilan data dilakukan hanya satu kali saja, dalam arti data subyek yang sudah terkumpul akan digunakan untuk data uji coba atau digunakan sebagai data penelitian. Di mana dari 385 sampel diambil oleh peneliti sebanyak 30 sampel untuk data uji coba dan sebanyak 355 sampel sebagai data *final* penelitian.

Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti segera mengurus surat izin penelitian dan kemudian dikirim oleh pihak *Student Service Center* Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Surat telah diterima oleh peneliti dengan nomor 443/D/K/SSC-UPI Y.A.I/VIII/2021 melalui pesan elektronik *e-mail*. Selanjutnya, peneliti segera mengurus surat keterangan dari lapangan penelitian sebagai bukti bahwa penelitian ini benar adanya. Ada pun salah satu perusahaan yang menerima izin untuk pembuatan surat keterangan telah melakukan penelitian adalah PT. Modern Surya Jaya kantor cabang Jakarta. Surat dalam bentuk fisik telah diterima oleh peneliti dengan nomor 010/S.Ket/MSJ-JKT/VIII/2021 pada tanggal 12 Agustus 2021.

Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang disusun secara pribadi oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2018), skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Aitem-aitem dibuat dalam bentuk pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable* dengan menggunakan empat alternatif jawaban dengan jenjang kontinum yang sama, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atau yang menunjang hipotesis, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau menunjang hipotesis (Sugiyono, 2018). Responden yang diteliti diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang telah disediakan. Skala *burnout* disusun berdasarkan dimensi-dimensi *burnout* menurut Maslach dan kawan-kawan (2001) yaitu: kelelahan emosional (yaitu merasa lelah, tidak cukup energi, frustrasi, putus asa, tertekan, apatis, keluhan fisik); dipersonalisasi (meliputi hilangnya perasaan positif, menghindari kontak, bersikap negatif,

cenderung kasar); dan penurunan pencapaian diri (yaitu merasa tidak kompeten, merasa tidak berharga, merasa belum melakukan sesuatu berharga). Jumlah aitem yang diujicobakan sebanyak 28 aitem pernyataan. Adapun hasil uji coba aitem skala *burnout* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Hasil Uji Coba Skala *Burnout*

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah Aitem Valid
<b>Kelelahan Emosional</b> ( <i>Emotional Exhaustion</i> )	Merasa lelah	1	8	2
	Tidak cukup energi	2*	9	1
	Frustrasi	3	10	2
	Putus asa	4	11	2
	Tertekan	5	12	2
	Apatis	6	13	2
	Keluhan fisik	7*	14	1
<b>Dipersonalisasi</b> ( <i>Depersonalization</i> )	Hilangnya perasaan positif	15*	19*	0
	Menghindari kontak	16	20	2
	Bersikap negatif	17	21	2
	Cenderung kasar	18	22	2
<b>Penurunan Prestasi Pribadi</b> ( <i>Reduced Personal Accomplishment</i> )	Merasa tidak kompeten	23	26	2
	Merasa tidak berharga	24	27	2
	Merasa belum melakukan sesuatu berharga	25	28*	1
<b>Jumlah Aitem Valid</b>		11	12	23

\* Aitem gugur

Selanjutnya, skala kepribadian *hardiness* disusun berdasarkan aspek-aspek kepribadian *hardiness* menurut Maddi (2006) yaitu: komitmen (yaitu melibatkan diri dalam aktivitas), kontrol (yaitu yakin dapat memengaruhi peristiwa); dan tantangan (yaitu memandang perubahan sebagai kesempatan pengembangan diri). Jumlah aitem yang diujicobakan sebanyak 12 aitem pernyataan. Adapun hasil uji coba aitem skala kepribadian *hardiness* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2 Hasil Uji Coba Aitem Skala Kepribadian *Hardiness*

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah Aitem Valid
<b>Komitmen</b> ( <i>Commitment</i> )	Melibatkan diri dalam aktivitas	1, 7	4, 10	4
<b>Kontrol</b> ( <i>Control</i> )	Yakin dapat mempengaruhi peristiwa	2*, 8	5, 11	3
<b>Komitmen</b> ( <i>Commitment</i> )	Memandang perubahan sebagai kesempatan pengembangan diri	3, 9	6, 12	4
<b>Jumlah Aitem Valid</b>		5	6	11

\* Aitem gugur

Skala strategi *coping* disusun berdasarkan jenis-jenis strategi *coping* menurut Lazarus (Khairunnisa & Sri, 2015) yaitu: *coping* yang berfokus pada emosi (meliputi mencari dukungan sosial emosi, menjaga jarak, menghindarkan diri, pengendalian diri, dan penekanan pada tanggung jawab) dan *coping* yang berfokus pada masalah (meliputi mencari dukungan

informasi, konfrontasi, dan merencanakan penyelesaian masalah). Jumlah aitem yang diujicobakan sebanyak 16 aitem pernyataan. Adapun hasil uji coba aitem skala kepribadian *hardiness* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Coba Aitem Skala Strategi *Coping*

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah Aitem Valid
<b>Coping Yang Berfokus Pada Emosi (Emotional Focused Coping)</b>	Mencari dukungan sosial emosi	1*	6	1
	Menjaga jarak	2*	7	1
	Menghindarkan diri	3*	8	1
	Pengendalian diri	4*	9	1
	Penekanan pada tanggung jawab	5	10	2
<b>Coping Yang Berfokus Pada Masalah (Problem Focused Coping)</b>	Mencari dukungan informasi	11	14	2
	Konfrontasi	12	15*	1
	Merencanakan penyelesaian masalah	13	16	2
<b>Jumlah Aitem Valid</b>		4	7	11

\* Aitem gugur

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada tujuan dan hipotesis dari penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan analisis regresi linear dan analisis regresi *stepwise* untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Proses pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program *SPSS for windows version 22.0*.

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, karena dalam penelitian ini digunakan lebih dari 100 sampel (Kuncono, 2016). Untuk melihat proporsi masing-masing kategori yang telah dibuat, peneliti menggunakan uji tabulasi silang.

## Hasil

Berdasarkan data demografi, penelitian ini didominasi oleh responden yang bekerja di wilayah Jakarta Selatan dengan jenis kelamin wanita, berusia 18 sampai 34 tahun, dan bekerja pada sektor non esensial. Adapun data demografis responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.

Uji normalitas data dilakukan dengan melihat nilai signifikan pada kolom *Kolmogorov-Smirnov*, karena dalam penelitian ini digunakan lebih dari 100 sampel (Kuncono, 2016). Apabila nilai signifikan ( $p > 0,05$ ) maka data terdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikan ( $p < 0,05$ ) maka data tidak terdistribusi normal. Dengan bantuan program *SPSS Versi 22.0 for windows*, diperoleh nilai signifikan pada skala *burnout* yaitu 0,082 ( $p > 0,05$ ) dengan mean sebesar 48,63 dan standar deviasi 8,816. Selanjutnya, pada skala kepribadian *hardiness*, diperoleh nilai signifikan yaitu 0,015 ( $p < 0,05$ ) dengan mean sebesar 33,45 dan standar deviasi 5,087. Pada skala strategi *coping*, diperoleh nilai signifikan yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan mean sebesar 32,5 dan standar deviasi 4,817. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal pada skala *burnout* dan tidak berdistribusi normal pada skala kepribadian *hardiness* dan skala strategi *coping*. Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 4  
Data Demografis Responden

Data Demografis	Kriteria	N	%
Jenis Kelamin	Pria	151	42,54%
	Wanita	204	57,46%
Usia	18–24 tahun	101	28,45%
	25–34 tahun	101	28,45%
	35–44 tahun	91	25,63%
	45–54 tahun	49	13,8%
	55–58 tahun	13	3,66%
Wilayah Tempat Kerja	Jakarta Timur	102	28,73%
	Jakarta Barat	21	5,92%
	Jakarta Pusat	66	18,59%
	Jakarta Selatan	156	43,94%
	Jakarta Utara	10	2,82%
Pekerjaan	Sektor Kritis	56	15,77%
	Sektor Esensial	19	5,35%
	Sektor Non Esensial	280	78,87%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor, skala *burnout* berada pada kategori sedang, di mana skor skala *burnout* berada di antara angka 46 dan 69 ( $46 < X < 69$ ) dengan *mean* temuan sebesar 48,63. *Burnout* dengan kategori sedang didominasi oleh 137 pekerja wanita, 74 pekerja berusia 18–24 tahun, 106 pekerja di Jakarta Selatan, dan 186 pekerja sektor non esensial. Selanjutnya, skor skala kepribadian *hardiness* berada pada kategori tinggi, di mana skor skala kepribadian *hardiness* berada di atas angka 28,08 ( $X > 28,08$ ) dengan *mean* temuan sebesar 33,45. Kepribadian *hardiness* dengan kategori tinggi didominasi oleh 172 pekerja wanita, 90 pekerja berusia 25–34 tahun, 135 pekerja di Jakarta Selatan, dan 241 pekerja sektor non esensial. Skor skala strategi *coping* berada pada kategori tinggi, di mana skor skala strategi *coping* berada di atas angka 28,06 ( $X > 28,06$ ) dengan *mean* temuan sebesar 32,5. Strategi *coping* dengan kategori tinggi didominasi oleh 166 pekerja wanita, 81 pekerja berusia 25–34 tahun, 120 pekerja di Jakarta Selatan, dan 223 pekerja sektor non esensial.

Tabel 5  
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Mean	Standar Deviasi
	Statistic	df	Sig.		
Skala <i>Burnout</i>	0,045	355	0,082	48,63	8,816
Skala Kepribadian <i>Hardiness</i>	0,054	355	0,015	33,45	5,087
Skala Strategi <i>Coping</i>	0,081	355	0,000	32,50	4,817

Uji hipotesis pertama mengenai pengaruh kepribadian *hardiness* terhadap *burnout* dilakukan menggunakan teknik analisis regresi sederhana, diperoleh hasil nilai koefisien *t* hitung sebesar -16,901 dengan sig 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif pada kepribadian *hardiness* terhadap *burnout*. Semakin tinggi tingkat kepribadian *hardiness*, maka semakin rendah tingkat *burnout*. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat kepribadian *hardiness*, maka semakin tinggi tingkat *burnout*. Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa  $H_0^1$ : “Tidak ada pengaruh kepribadian *hardiness* terhadap *burnout*” ditolak, sedangkan  $H_a^1$ : “Ada pengaruh kepribadian *hardiness* terhadap *burnout*” diterima.



Selanjutnya, uji hipotesis kedua mengenai pengaruh strategi *coping* terhadap *burnout* dilakukan menggunakan teknik analisis regresi sederhana, diperoleh hasil nilai koefisien t hitung sebesar -15,705 dengan sig 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif pada strategi *coping* terhadap *burnout*. Semakin tinggi tingkat strategi *coping*, maka semakin rendah tingkat *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat strategi *coping*, maka semakin tinggi tingkat *burnout*. Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa  $H_0^2$ : “Tidak ada pengaruh strategi *coping* terhadap *burnout*” ditolak, sedangkan  $H_a^2$ : “Ada pengaruh strategi *coping* terhadap *burnout*” diterima.

Uji hipotesis ketiga mengenai pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* dilakukan menggunakan teknik analisis regresi ganda, diperoleh hasil nilai F hitung sebesar 184,695 dengan sig 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan pada kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout*. Maka, dapat disimpulkan bahwa  $H_0^3$ : “Tidak ada pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout*” ditolak, sedangkan  $H_a^3$ : “Ada pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout*” diterima.

Selanjutnya, kembali dilakukan analisis regresi *stepwise* untuk mengetahui kontribusi variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat dan kontribusi masing-masing variabel bebas. Variabel kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* memperoleh  $R^2 = 0,512$ . Hal ini berarti variabel kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* memberikan kontribusi sebesar 51,2% terhadap *burnout*. Variabel kepribadian *hardiness* memberikan kontribusi sebesar 44,7% ( $R^2 = 0,447$ ). Namun demikian, variabel strategi *coping* tidak dominan memengaruhi *burnout*, yaitu sebesar 6,5% (diperoleh dari 51,2% - 44,7%). Oleh sebab itu,  $R^2$  *change model* 2 tidak tampil dalam hasil analisis regresi *stepwise*. Adapun hasil dari analisis regresi linear dan *stepwise* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6  
Hasil Uji Analisis Regresi Linear dan *Stepwise*

	t	Sig.	F	R <sup>2</sup>	%
<b>Kepribadian Hardiness</b>	-16,901	0,000		0,447	44,7%
<b>Strategi Coping</b>	-15,705	0,000		0,065	6,5%
<b>Kepribadian Hardiness dan Strategi Coping</b>		0,000	184,695	0,512	51,2%

## Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari hasil analisis regresi linear ganda yang menyatakan bahwa diperoleh F hitung sebesar 184,695 dengan  $p < 0,05$ . Berdasarkan nilai  $R^2 = 0,512$ , faktor kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* memberikan kontribusi sebesar 51,2% terhadap *burnout*. Hal ini berarti 48,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diketahui dan diteliti oleh peneliti. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi *burnout* antara lain faktor karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, karakteristik organisasi, karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan), karakteristik kepribadian (tingkat *hardiness* yang rendah, *locus of control* eksternal, strategi *coping* yang pasif dan defensif, dimensi kepribadian dan tipe individu), serta sikap kerja. Sejauh ini, peneliti belum menemukan studi yang berupaya untuk mengetahui pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*.

Adapun implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi keilmuan terutama dalam bidang psikologi industri dan organisasi. Dalam kehidupan praktis, dapat memberikan



sumbangan pemikiran dengan memiliki kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* dalam memecahkan masalah *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif pada kepribadian *hardiness* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian *hardiness*, maka semakin rendah *burnout*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kepribadian *hardiness*, maka semakin tinggi *burnout* pada pekerja. Kepribadian *hardiness* memberikan kontribusi sebesar 44,7% terhadap *burnout*.
2. Ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif pada strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat strategi *coping*, maka semakin rendah *burnout*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat strategi *coping*, maka semakin tinggi *burnout* pada pekerja. Strategi *coping* memberikan kontribusi sebesar 6,5% terhadap *burnout*.
3. Ada pengaruh yang signifikan pada kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Dengan kesimpulan, bahwa kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* memberikan kontribusi sebesar 51,2% terhadap *burnout*.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan antara lain sebagai berikut.

1. Saran Teoritis
  - a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas *burnout*, diharapkan untuk dapat menggunakan variabel lainnya yang diduga menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout*, seperti faktor karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, karakteristik organisasi, karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan), karakteristik kepribadian (tingkat *hardiness* yang rendah, *locus of control* eksternal, strategi *coping* yang pasif dan defensif, dimensi kepribadian dan tipe individu), serta sikap kerja.
  - b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan subyek dan mengadakan penelitian di tempat yang berbeda sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.
  - c. Untuk menghindari kekeliruan dan penafsiran ganda pada kriteria responden, hendaknya peneliti selanjutnya membuat *option* atau pilihan yang spesifik pada kuesioner, sehingga kriteria yang diisi oleh responden lebih teratur.
2. Saran Praktis
  - a. Untuk meminimalisasi terjadinya *burnout* pada pekerja, disarankan untuk tidak membiarkan stres dalam jangka waktu lama dengan menyelesaikan tugas dan masalah satu per satu supaya tidak terjadi penumpukan.
  - b. Selanjutnya, untuk meningkatkan kepribadian *hardiness* pada pekerja, diperlukan rasa percaya pada diri sendiri dengan cara mengenal dan mengembangkan kelebihan yang dimiliki, berusaha memperbaiki kelemahan pada diri, serta berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Menjadi tangguh dalam mencapai tujuan yaitu bersabar dalam proses tersebut. Jika terjadi kegagalan, terima dan jadikan sebagai kesempatan untuk belajar dan menambah pengalaman baru serta tidak melemparkan kesalahan pada orang lain.
  - c. Untuk meningkatkan strategi *coping* pada pekerja, yaitu dengan memahami permasalahan dan kondisi emosi yang sedang dialami. Jalin hubungan baik dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan sosial saat memecahkan masalah. Sampaikan permasalahan dan perasaan dengan jelas jika



membutuhkan bantuan orang lain. Pekerja diharapkan untuk tetap tenang dan tidak gegabah dalam mengambil suatu keputusan.

### Ucapan Terima Kasih

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah membantu mengisi dan menyebarkan kuesioner serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka untuk menerima masukan dari pembaca.

### Daftar Pustaka

- Ade M. K. (2020). Survei PPM Manajemen: 80 Persen Pekerja Mengalami Gejala Stres Karena Khawatir Kesehatan  
[<https://money.kompas.com/read/2020/06/05/133207026/survei-ppm-manajemen-80-persen-pekerja-mengalami-gejala-stres-karena-khawatir>], diakses pada 13 September 2021.
- Andi E. S., & Nadya S. M. (2019). Hardiness dan burnout pada petugas Penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri). *Mind Set*, 10, (2), 127–135.
- Anisa F., & Tri K. A. (2013). Hubungan antara hardiness dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2, (2), 34–40.
- Anissa R. A., Ajheng M. A. P., & Mahesti P. (2021). Hubungan antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada guru anak berkebutuhan khusus selama pandemi *COVID-19*. *Syntax Idea*, 3, (4), 711–721.
- Humas FKUI. (2020). 83% tenaga kesehatan indonesia mengalami burnout syndrome derajat sedang dan berat selama masa pandemi *COVID-19*  
[<https://fk.ui.ac.id/berita/83-tenaga-kesehatan-indonesia-mengalami-burnout-syndrome-derajat-sedang-dan-berat-selama-masa-pandemi-covid-19.html>], diakses pada 24 November 2021.
- Khairunnisa P., & Sri K. (2015). Strategi coping pada mantan penganut aliran sesat. *UNISIA*, 36, (82), 68–80.
- Kuncono T. Y. (2016). *Aplikasi Komputer Psikologi: Diktat Kuliah Dan Panduan Praktikum Edisi III*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia.
- Lani D. W., & Dwi A. (2020). BPS DKI Ungkap Data Pengangguran di Jakarta: Angkanya Menanjak  
[<https://metro.tempco.co/read/1403219/bps-dki-ungkap-data-pengangguran-di-jakarta-angkanya-menanjak>]
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1–9.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review Of Psychology*, 52, 397–422.
- Namora L. L. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Nensi V., Daviq C., & Devi R. (2016). Hubungan antara strategi coping dengan burnout pada guru tk se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3, (1).
- Portal Resmi Provinsi DKI Jakarta. (2021). Tentang Jakarta [<https://jakarta.go.id/tentang-jakarta>], diakses pada 17 Juli 2021.
- Rasmun. (2009). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Sekaran, U., & Bougie R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill Building Approach*. United Kingdom: Wiley.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.



Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan & Undang-Undang RI Nomor 21 Tahun 2000 Tentang Serikat Buruh.

Wahyu W. (2010). Apa beda psikometri dan Statistika? [widhiarso.staff.ugm.ac.id]

Yuliana. (2020). Corona virus disease (covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2, (1), 187–192.

Diselenggarakan oleh:



Didukung oleh:



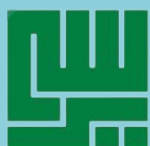
Asosiasi  
Psikologi  
Kesehatan  
Indonesia



talentlytica



Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA



**PENERBIT UNIVERSITAS YARSI**

Universitas YARSI

Jl. Letjend Soeprapto, Jakarta Pusat - Telp (021) 4228105  
perpus@yarsi.ac.id <https://www.yarsi.ac.id>

ISBN 978-979-9186-35-5 (PDF)

