

JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI

**JΨPSI**

JURNAL PSIKOLOGI



**Kematangan Karier Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Bandung**

Evi Srinur Hastuti

**“Ku Rela Demi Kau”: *Willingness To Sacrifice* Pada Kelompok Suporter Sepak Bola di Indonesia**

Cahyaning Widhyastuti

**Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Narapidana Wanita Di Lapas Kelas Ila Kota Bandung**

Jean Esparanci

**“Siap Menikah? Laki-Laki Atau Perempuan?”: Studi Komparatif Kesiapan Menikah Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Jenis Kelamin**

Nida Muthi Annisa, Endah Safitri

**Pengaruh Pelatihan Mengenal Diri Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri) Pada Remaja Di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung**

Pradiptya Septyanti Putri

**Berpikir Positif Terhadap Konflik Peran Ganda Pada Perempuan Yang Bekerja Ketika *Pandemic Corona***

Dyah Rachman Kuswartanti, Novella Amanda

**DEWAN REDAKSI**

---

**Editor in Chief**

Nida Muthi Annisa (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)

**Managing Editor**

Cahyaning Widhyastuti (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)

**Section Editor**

- Dyah Rachman Kuswartanti (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Ilham Medal Junjuran (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Rina Ruth Polla (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Puspita Puji Rahayu (Universitas Nasional Karangturi Semarang)
- Intan Puspitasari (Universitas Ahmad Dahlan)
- Yara Andita Anastasya (Universitas Malikussaleh)

**Reviewer**

- Evi Sri Nurhastuti (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Astri Firdasannah (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Karima Astarti (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Pradiptya Septyanti Putri (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Mutia Qana'a (Telkom University)
- Rias Pratiwi Safitri (STIKES Yarsi Mataram)
- Nia Anggri Noveni (Universitas Muhammadiyah Purwokerto)
- Farhan Zakariyya (Universitas Pendidikan Indonesia)
- Prinska Damara Sastri (Universitas Indonesia Membangun)
- Kartika Nuradina (Universitas Indonesia Membangun)

---

**DAFTAR ISI**

---

Kematangan Karier Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Bandung <b>Evi Srinur Hastuti</b>	39-49
“Ku Rela Demi Kau”: <i>Willingness To Sacrifice</i> Pada Kelompok Suporter Sepak Bola di Indonesia <b>Cahyaning Widhyastuti</b>	50-57
Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Narapidana Wanita Di Lapas Kelas Iia Kota Bandung <b>Jean Esparanci</b>	58-64
“Siap Menikah? Laki-Laki Atau Perempuan?”: Studi Komparatif Kesiapan Menikah Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Jenis Kelamin <b>Nida Muthi Annisa, Endah Safitri</b>	65-71
Pengaruh Pelatihan Mengenal Diri Untuk Meningkatkan <i>Self Disclosure</i> (Keterbukaan Diri) Pada Remaja Di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung <b>Pradiptya Septyanti Putri</b>	72-79
Berpikir Positif Terhadap Konflik Peran Ganda Pada Perempuan Yang Bekerja Ketika Pandemic Corona <b>Dyah Rachman Kuswartanti, Novella Amanda</b>	80-90

## Kematangan Karier Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Bandung

Evi Srinur Hastuti

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

e-mail : evisrinurhastuti@unibi.ac.id

### ABSTRAK

Meningkatnya jumlah pengangguran pada saat ini menyebabkan beberapa lulusan akhirnya bekerja tidak sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya (*underemployed*). Hasil *truccer study* yang dilakukan pada Alumni Mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia Tahun 2018 dan 2019 diperoleh bahwa serapan tenaga kerja yang sesuai dengan minat bakat di fakultas psikologi hanya mencapai 75%, sisanya yaitu 25% bekerja di luar bidang psikologi. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tentang kematangan karier pada mahasiswa Psikologi semester VIII Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Bandung. Populasi penelitian adalah mahasiswa psikologi semester VIII Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Bandung berjumlah 20 orang. Data penelitian diperoleh dengan kuesioner kematangan karir berdasarkan teori Donald E. Super. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif untuk menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala dan keadaan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia memiliki kematangan karier rendah.

Kata Kunci :Kematangan, Karir

### ABSTRACT

*Households have been working together and their skills( unemployment). The result of truccer study where alumni of Psychology Students of The University of Informatics and Business Indonesia Year 2018 and 2019 is an absorbent workforce where interest in talent in the faculty of psychology is only 75%, the rest work outside outside the field of psychology. Research objective to know the picture of maturity in psychology students semester VIII Class of 2016 at Bandung University of Informatics and Business Research picture of psychology student semester VIII Class of 2016 at Bandung University of Informatics and Business numbering 20 people.. Research data with career maturity questionnaires is a theory of Donald E. Super. Which research force is descriptive for what it is about a variable, and what the difference is. . The resultsof the elitian pointing of many psychology students in the class of 2016 at the University of Informatics and Business Indonesia have low political maturity.*

*Keywords :Maturity, Career*

### 1. PENDAHULUAN

Setiap mahluk hidup tentunya tidak akan terlepas dari berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi dan usaha untuk memenuhi

kebutuhan itulah yang akan mendasari pola tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari dan salah satu cara individu untuk memenuhi kebutuhan adalah dengan bekerja. Sebelum bekerja tentunya harus melalui beberapa proses

atau tahapan diantaranya yaitu menempuh pendidikan, mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas sampai Perguruan Tinggi, dan jenjang Perguruan Tinggi dianggap sebagai jenjang strategis karena ketika seseorang sudah selesai menempuh pendidikan sampai perguruan tinggi diharapkan memiliki kemampuan secara profesional menerapkan seluruh ilmu yang sudah diperoleh ketika mengikuti kuliah.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi menyebutkan bahwa pendidikan tinggi sebagai bagian dari system pendidikan nasional memiliki peran strategis dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora serta kebudayaan dan pemberdayaan bangsa Indonesia yang berkelanjutan. Sedangkan salah satu tujuan pendidikan yang tercantum dalam undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 pasal 5 adalah berkembangnya potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan bertindak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten dan berbudaya untuk kepentingan bangsa.

Dihasilkannya lulusan yang menguasai cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa. Dari uraian diatas, tidak dapat dipungkiri bahwa saat ini persaingan untuk mendapatkan pekerjaan semakin ketat, sejalan dengan terjadinya perubahan *trend*, dimana pemegang ijazah pendidikan tinggi semakin besar dan pemegang ijazah pendidikan rendah semakin menurun.

Perubahan tersebut tentunya menimbulkan permasalahan, diantaranya pengangguran yang semakin besar sedangkan lapangan pekerjaan yang semakin terbatas. Berdasarkan data dari Dinas tenaga Kerja (Disnaker ) Kota Bandung, sampai 2019 memiliki jumlah angka pengangguran sebesar 8,01 % atau sebesar 96,465 orang, lulusan perguruan tinggi setara Diploma dan S1 menjadi penyumbang pengangguran terbanyak kedua yaitu 24,000 orang. Angka tersebut sudah

melebihi target Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJMD) Kota Bandung (detiknew, 2020)

Kondisi ini tentunya menyebabkan beberapa lulusan akhirnya bekerja tidak sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya (*underemployed*). Hasil *truccer study* yang dilakukan pada Alumni Mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia Tahun 2018 dan 2019 diperoleh bahwa serapan tenaga kerja yang sesuai dengan minat bakat di fakultas psikologi hanya mencapai 75%, sisanya yaitu 25% bekerja di luar bidang psikologi.

Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kematangan karir yang dipilih sejak menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dengan kematangan karier maka seseorang akan mampu untuk memperoleh keberhasilan dan kepuasan dalam bekerja, karena pekerjaan yang dilakukannya sesuai dengan minat, bakat, kemampuan dan keterampilannya. Hasil penelitian Wisyatama, Teraselta dan Yuli Aslamawati (2015) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir psikologi yang memiliki kematangan karier yaitu 46% (19 orang) persentase dimensi yang paling tinggi dimiliki oleh mahasiswa psikologi adalah dimensi perencanaan karir sejumlah 81%, sedangkan yang paling rendah adalah dimensi eksplorasi karir dengan jumlah 46

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Purwokerto menyebutkan bahwa sebagian besar yaitu 52,2% mahasiswa memiliki kematangan karier rendah. Hal ini terjadi karena mahasiswa belum mampu dan belum siap untuk menentukan arah karier berdasarkan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan eksplorasi karier serta membuat perencanaan dan mengambil keputusan, karena masih tergantung pada orang tua, saudara dalam memperoleh informasi kerja dan pilihan karier serta wawasan mengenai pekerjaan yang akan dipilihnya. Sebagian besar mahasiswa menganggap tidak masalah bila tidak memiliki banyak keterampilan karena pada awal bekerja akan memperoleh pelatihan (Titis Novia Lestari, Pambudi Rahardjo, 2013: 4).

Berdasarkan hasil interview awal yang dilakukan pada beberapa mahasiswa psikologi

tingkat akhir Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, beberapa mahasiswa masih bingung dan ragu-ragu setelah lulus akan bekerja dimana. Keraguan itu semakin besar ketika mereka tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. Mahasiswa lain sudah mempunyai rencana akan bekerja dimana, tetapi dengan berbagai alasan mereka tidak berusaha untuk mencari informasi yang berkaitan dengan bidang-bidang. Ada juga yang sudah mencari informasi tentang beberapa pekerjaan yang sesuai dengan jurusan melalui internet tetapi tidak menggali informasi lebih mendalam, karena belum tahu harus berbuat apa.

Sebaliknya, beberapa mahasiswa dari awal pemilihan jurusan sudah disesuaikan dengan minat dan bakat mereka masing-masing, sehingga ketika sudah semester VIII, disela-sela waktu luangnya, mereka berusaha mencari informasi sejelas-jelasnya, baik melalui internet, media sosial maupun mengikuti seminar-seminar yang membahas mengenai karier, untuk menyesuaikan potensi dan minatnya dengan pekerjaan yang akan dipilihnya. Mereka mengatakan dengan mengetahui informasi yang sebanyak-banyaknya mereka akan mudah untuk mengambil keputusan tentang karier dan mempunyai harapan nantinya akan sukses dalam bekerja.

Beberapa mahasiswa lainnya ada juga yang sudah mulai magang di beberapa tempat yang berkaitan dengan bidang psikologi, tetapi tidak untuk dijadikan pekerjaan yang menetap karena pekerjaan tersebut hanya sebagai batu loncatan, karena mereka masih akan memilih pekerjaan yang dianggap lebih sesuai dengan minat mereka, walaupun mereka belum tahu pekerjaan yang akan dipilihnya nanti. Beberapa faktor yang melatarbelakanginya bermacam-macam, pilihan program studi yang dijalani bukan pilihan utama tetapi pilihan alternatif, dasar pemikiran tersebut akhirnya menimbulkan pengaruh negatif terutama pada kehidupan masa depan terutama pada kariernya, terbatasnya potensi yang dimiliki sehingga tidak mengenali potensi diri yang akhirnya kesulitan untuk membuat karir pribadi.

Pada mahasiswa semester VIII yang sudah memasuki tahap usia dewasa awal, dimana pada tahap ini seseorang sudah dapat mengeksplorasi tingkat pekerjaan yang diminati

dan memiliki kemungkinan untuk sukses dengan mengetahui berbagai bidang pekerjaan yang ada dalam perusahaan. Selain itu, orang yang mengambil bidang khusus, memiliki peluang besar untuk mendapatkan pekerjaan karena persyaratan pekerjaan yang ditawarkan sesuai dengan jurusannya (Santrock, 2012:30). Mahasiswa tersebut seharusnya memiliki pengetahuan yang cukup memadai mengenai jurusan yang sedang dijalannya karena secara kognitif pun sudah dirasakan matang, atau memiliki pengetahuan tentang pekerjaan dan bagaimana membuat keputusan karier yang baik (Brown & Lent, 2013:93). Namun berdasarkan fenomena diatas, beberapa mahasiswa belum dapat menentukan pilihan pekerjaan yang kelak akan dipilih dan belum melakukan persiapan apapun terkait karier mereka. Artinya kematangan karir diperlukan untuk merealisasikan kariernya kelak di masa depan dan dengan kematangan karir maka setiap orang akan mencoba untuk mengenali dan menggali potensinya untuk meraih kesuksesan dan kepuasan dalam bekerja dan akan mudah pula untuk mengatur pekerjaan.

Hasil penelitian Indah Lestari (Jurnal konseling Gusjigang. 2017. Vol 3 no 1) menyebutkan bahwa permasalahan karier berkaitan dengan bidang pekerjaan yang akan dipilih dimasa yang akan datang dan penting untuk diperhatikan karena banyak kebingungan dalam menentukan arah kariernya., untuk memenuhi kebutuhan tersebut perlu dilakukan pendampingan secara intensif dari tenaga profesional dalam pemberian pelayanan bimbingan dan konseling yang kemudian dituangkan dalam kurikulum berbasis kecakapan hidup (*life skill*)

Kematangan karier dapat dicapai oleh mahasiswa yang benar-benar mau berusaha dan serius menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi, dan yang tidak kalah pentingnya adalah terdapat kesesuaian antara bakat, minat serta kemampuan. Apabila antara unsur-unsur tersebut berjalan secara seimbang dan harmonis maka kematangan karier akan tercapai. Namun sebaliknya jika antara bakat dan minat tidak seirama, tidak dapat dipungkiri perencanaan kariernya tidak akan terealisasi. Berdasarkan fakta-fakta yang terjadi maka

penulis tertarik untuk mengetahui, "Kematangan Karier Pada Mahasiswa Psikologi

Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Bandung".

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### 2.1. Karier

Andrey (Kaswan, 2014 : 14-15) menyatakan bahwa karier adalah riwayat pekerjaan seseorang, serangkaian dan pola dalam pekerjaan dan posisi pekerjaan, serta kemajuan dalam pekerjaan atau dalam kehidupan. Dengan demikian karier merupakan sekumpulan pekerjaan yang merupakan tanggung jawab yang harus dijalankan selama individu itu hidup dan juga merupakan hasil pelatihan atau pendidikan yang dilakukan dalam kurun waktu lama yang dapat menjamin kehidupan seseorang.

Greenhaus (Sinambela, 2017:252) menyatakan bahwa karier adalah "*the pattern of work-related events (e.g. job positions, job duties, decisions, subjective interpretation about work related events) and activities over span of the person's work life*". Karier merupakan pola pengalaman yang terkait dengan pekerjaan (misalnya, posisi pekerjaan, kewajiban tugas-tugas, keputusan dan interpretasi subjektif mengenai peristiwa yang berkaitan dengan pekerjaan) dan aktivitas sepanjang rentang bekerja seseorang.

Berdasarkan definisi diatas maka karier merupakan pengalaman pekerjaan yang merupakan suatu rangkaian proses yang dijalankan individu sebagai hasil pelatihan dan pendidikan.

### 2.2. Kegunaan Karir

Terdapat beberapa kegunaan karier menurut Hartono (2016:141), diantaranya

1. Sebagai aktualisasi diri potensi dalam bidang tertentu  
Setiap orang memiliki kebutuhan untuk mengeksplorasi potensi-potensi yang dimilikinya, seperti kecerdasan dan keterampilan dalam bidang tertentu. Ini merupakan salah satu kebutuhan yang dikemukakan Maslow yang berkaitan

dengan aktualisasi diri dalam bentuk karier yang era sekarang menjadi

kebutuhan setiap individu untuk mewujudkan kesejahteraan pribadi dan keluarganya.

2. Sebagai alat untuk mengabdikan diri kepada masyarakat  
Karier merupakan suatu bentuk pelayanan kepada masyarakat luas melalui berbagai profesi, dan pelayanan profesi dimanapun tentunya sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendidikan formal dan informal yang berkualitas.
3. Sebagai sumber ekonomi/nafkah keluarga  
Keluarga merupakan bagian kecil dari masyarakat yang sangat berpengaruh pada kualitas hidup masyarakat, agar keluarga sejahtera maka dibutuhkan aktivitas karier sebagai sumber ekonomi dan nafkah untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, dan eksistensi karier seseorang merupakan ekonomi dan nafkah keluarga.
4. Memberikan status social dan psikologis  
Status sosial seseorang akan meningkat apabila karier yang dijalannya mengalami kemajuan dan peningkatan status seseorang dapat menimbulkan kepuasan psikologi, Robbin (Hartono, 2016:142).

### 2.3. Tahap Perkembangan Karier

Winkel & Hastuti (2006:632) menjelaskan beberapa tahap perkembangan karier yang dipandang sebagai acuan bagi munculnya sikap-sikap dan perilaku yang menyangkut keterlibatan dalam suatu jabatan, yang tampak dalam tahap-tahap perkembangan karier :

1. Pengembangan (*growth*)  
Mulai lahir sampai kurang dari 15 tahun, anak mulai mengembangkan berbagai potensi, pandangan khas, sikap, minat dan kebutuhan yang dipadukan dengan struktur gambaran diri (*self concept structure*)
2. Eksplorasi (*Exploration*)

- Usia 15-24 tahun dimana seseorang dikategorikan sebagai orang muda yang memikirkan berbagai alternatif jabatan, tetapi belum mengambil keputusan yang mengikat.
3. **Pemantapan (*Establishment*)**  
Usia 25-44 tahun, dimana individu tekun berusaha untuk memantapkan diri melalui seluk beluk pengalaman selama menjalani karier yang dijalaninya.
  4. **Pembinaan (*maintannance*)**  
Usia 45 sampai 64 tahun, dimana individu yang telah dewasa menyesuaikan diri dengan penghayatan jabatan.
  5. **Kemunduran (*decline*)**  
Pada fase kemunduran, individu memasuki masa pension dan harus menemukan pola hidup baru sesudah melepaskan jabatannya.
- 2.4. Kematangan Karir**  
Donald E. Super Super (1992:8) merupakan kesiapan seseorang dalam mengenali dan mengatasi masalah-masalah pekerjaan dan kariernya. Kematangan karir merupakan kesiapan individu dalam pemilihan karir, serta proses pengambilan keputusan karir yang sesuai dengan tugas perkembangan karir.
- Yost & Corbishly (Saifuddin, 2018) Kematangan karir merupakan keberhasilan dan kesuksesan individu dalam melakukan negoisasi terhadap tugas-tugas perkembangan dalam mempersiapkan karir serta mengambil keputusan yang sesuai dengan usia (*age appropriate*) dan tahapan (*stage appropriate*)
- 2.5. Aspek-aspek Kematangan Karier**  
Donald E. Super (Sharf, 1992: 155-159), menyatakan bahwa aspek-aspek kematangan karir meliputi :
1. **Perencanaan Karier (*career planning*)** merupakan aktivitas perencanaan informasi dan seberapa besar keterlibatan individu dalam proses perencanaan karir tersebut
  2. **Eksplorasi Karier (*career expliration*)** adalah upaya mencari informasi karir dalam berbagai sumber karir, seperti orang tua, saudara, kerabat, teman, konselor, institusi dll
  3. **Pengetahuan tentang membuat keputusan karir (*decision making*)** : kemampuan individu dalam menggunakan pengetahuan dan pemikiran dalam membuat perencanaan karir
  4. **Pengetahuan tentang dunia kerja (*wold of work information*)**, meliputi dua komponen yakni pengetahuan tentang potensi dan minat individu serta pengetahuan tentang tugas-tugas pekerjaan dalam jabatan dan perilaku dalam bekerja
  5. **Pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai (*knowledgw of preferred occupational group*)** kesempatan untuk memilih satu dari beberapa pilihan pekerjaan
  6. **Realisasi keputusan karir (*realization*)** yaitu perbandingan antara kemampuan individu dengan pemilihan karir atau pekerjaan secara realistis
  7. **Orientasi karir (*career orientation*)** meliputi : kesiapan individu untuk membuat keputusan yang tepat terakumulasi dalam orientasi karir total individu
- 2.6. Kerangka Pikir**  
Karier individu merupakan hal yang sangat penting karena merupakan salah satu indikator yang menunjukkan keberhasilan seseorang. Untuk itulah kematangan karir harus dimiliki oleh setiap orang termasuk pada mahasiswa angkatan 2016. Donald E. Super Super (1992:8) merupakan kesiapan seseorang dalam mengenali dan mengatasi masalah-masalah pekerjaan dan kariernya. Kematangan karir merupakan kesiapan individu dalam pemilihan karir, serta proses pengambilan keputusan karir yang sesuai dengan tugas perkembangan karir.
- Pada mahasiswa yang memiliki kematangan karir, mereka akan dengan mudah untuk membuat perencanaan karir, mengevaluasi kemampuan dan keinginannya, mempertimbangkan alternatif peluang karir, membuat tujuan karir dan merencanakan

tindakan praktis untuk mencapainya. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki kematangan karier yang rendah, tidak menutup kemungkinan akan terjadi ketidakpuasan antara rencana dan realisasi karier di masa yang akan datang. Kondisi ini terjadi pada beberapa mahasiswa angkatan 2016, beberapa mahasiswa masih kebingungan untuk menentukan jenis pekerjaan yang diminati karena tidak dapat menyesuaikan antara kemampuan, potensi atau minatnya. Hal ini semakin buruk ketika mereka tidak ada usaha untuk mencari informasi atau pengetahuan tentang bidang-bidang pekerjaan atau kariernya.

Kematangan karier harus dipersiapkan individu untuk dapat menentukan pekerjaan sehingga dapat menjamin kelangsungan hidupnya kelak. Agar dapat mencapai karier yang matang maka, individu harus membuat perencanaan karier dengan menentukan karier yang akan dipilih dan target pencapaian karier, selanjutnya diperlukan usaha untuk mencari informasi karier dengan menggunakan berbagai sumber karier. Diperlukan juga pengetahuan tentang bagaimana membuat keputusan karier sehingga mahasiswa tersebut mengetahui tentang kemampuannya dan menggunakan pengetahuannya tersebut dalam membuat perencanaan karier dan membuat keputusan tentang pilihan karier;

Selain itu diperlukan pula tentang dunia kerja termasuk didalamnya pengetahuan tentang tugas-tugas pekerjaan dalam jabatan dan perilaku dalam bekerja dan mengetahui secara detail kelompok pekerjaan yang lebih disukai dan memberikan kesempatan untuk memilih satu dari beberapa pilihan pekerjaan. Kemudian perlu membandingkan antara kemampuan individu dengan pemilihan karir atau pekerjaan secara realistis sehingga diperoleh kesiapan individu membuat keputusan yang tepat.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis, karena disamping untuk mendapatkan gambaran mengenai kematangan karir pada mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Psikologi Universitas informatika dan Bisnis Indonesia. Metode deskriptif menurut Nazir (2011:54) adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu

objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa yang akan datang. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskriptif, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Sedangkan menurut Suharsimi, metode deskriptif (2013:234) merupakan metode dengan mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan, penelitian deskriptif hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala dan keadaan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Gambaran Umum Kematangan Karir Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Gambaran umum kematangan karir pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 di Universitas Informatika Dan Bisnis Indonesia dilihat dari hasil skor total yang diperoleh setiap sampel penelitian, kemudian dibagi menjadi dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, gambaran umum kematangan karier pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 di universitas informatika dan bisnis indonesia dapat dilihat di bawah ini :

**Tabel 4.1**  
**Kematangan Karir Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia**

Kategori				Nilai Median
Tinggi		Rendah		
Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase	
8	40,00%	12	60,00%	185

Sumber : Hasil Pengolahan Data 2020

Dari tabel 4.1 dan diagram *pie*, dapat dilihat gambaran umum kematangan karier pada mahasiswa psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia dikategorikan rendah yaitu 60,000% atau 12 orang dari keseluruhan jumlah responden penelitian yaitu 20 orang. Kematangan karier rendah artinya bahwa mahasiswa psikologi Angkatan 2016 belum memiliki cukup banyak pengetahuan, informasi, prinsip, sikap, dan segala hal yang mendukung dalam kematangan karier pribadi masing-masing sehingga mempengaruhi ketika akan memutuskan penentuan karier yang akan dipilihnya.

Sedangkan yang lainnya yaitu 8 orang atau 40,00% mempunyai kematangan karier tinggi, dimana mahasiswa dengan kematangan karier tinggi akan lebih siap dan matang mengambil keputusan dengan mempertimbangkan bakat dan minatnya, serta mengidentifikasi pekerjaan sesuai pilihannya sehingga tidak akan ada kesalahan pemilihan karir dimasa mendatang.

#### 4.2. Gambaran Kematangan Karir Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia Beserta Aspek-aspeknya

Pada bagian ini akan digambarkan aspek-aspek kematangan karier pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia sebagai berikut.

**Tabel 4.2**  
**Kematangan Karir Beserta Aspek-aspeknya Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia**

No	Aspek-aspek Kematangan Karier	Rendah		Tinggi		Nilai Median
		Frek	Prosentase	Frek	Prosentase	
1	Perencanaan karier	11	55,00%	9	45,00%	46
2	Eksplorasi Karier ( <i>career exploration</i> )	11	55,00%	9	45,00%	29
3	Pengetahuan tentang membuat keputusan karier ( <i>decision making</i> )	13	65,00%	7	35,00%	27
4	Pengetahuan tentang dunia kerja	12	60,00%	8	40,00%	13
5	Pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai	10	50,00%	10	50,00%	29,5
6	Realisasi keputusan karier ( <i>realization</i> )	13	65,00%	7	35,00%	29
7	Orientasi karier ( <i>career orientation</i> )	11	55,00%	9	45,00%	11

Sumber : Hasil Pengolahan Data 2020

Dari tabel 4.2 dapat dilihat gambaran aspek-aspek kematangan karier pada mahasiswa psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, dan apabila aspek-aspek tersebut diurutkan berdasarkan kategori yang paling rendah maka, aspek yang pertama adalah kematangan karier aspek pengetahuan tentang membuat keputusan karier (*decision making*) dan aspek realisasi keputusan karier (*realization*), masing-masing sebanyak 13 orang atau 65,00% dengan kategori rendah, dan terdapat 7 orang atau 35,00% kematangan karier aspek pengetahuan tentang membuat keputusan karier (*decision making*) dan aspek realisasi keputusan karier (*realization*) tinggi.

Aspek selanjutnya yaitu kematangan karier aspek pengetahuan tentang dunia kerja, terdapat 12 orang atau 60,00% dengan kategori rendah dan terdapat 8 orang atau 40,00% yang memiliki kematangan karir aspek pengetahuan tentang dunia kerja yang tinggi.

Aspek perencanaan karier, eksplorasi karier dan orientasi karier (*career orientation*), masing-masing terdapat 11 orang atau 55,00% dengan kategori rendah dan terdapat 9 orang atau 45,00% termasuk dalam kategori tinggi dan urutan terakhir adalah kematangan karier aspek pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai, terdapat 10 orang atau 50,00% dengan kategori rendah dan terdapat 10 orang atau 50,00% kematangan karier aspek pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai dengan kategori tinggi.

#### 4.3. Pembahasan

Proses pencapaian hasil belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia dapat terwujud dengan baik jika sesuai dengan minat dan kebutuhan

mahasiswa. Idealnya mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi UNIBI harus sudah ajeg dan memiliki keyakinan terhadap pilihan karir yang akan dihadapi sehingga sudah tahu akan bekerja di area mana. Namun yang terjadi pada mahasiswa psikologi UNIBI semester akhir, diperoleh bahwa mereka masih bimbang bahkan tidak tahu dengan pilihan karir yang akan dijalani. Kondisi ini tentunya terjadi karena dipengaruhi beberapa factor diantaranya kematangan karir.

Dari hasil pengolahan data dapat digambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2016 yaitu 60,000% atau 12 orang dari jumlah keseluruhan responden yaitu 20 orang, memiliki kematangan karir rendah dan 8 orang atau 40,00% mempunyai kematangan karir tinggi. Kematangan karir merupakan hal penting yang harus dimiliki setiap mahasiswa terlebih mahasiswa tersebut sudah memasuki semester VIII, karena kematangan karir tersebut menentukan masa depan. Ketika berbicara kematangan karir maka mahasiswa dengan kematangan karir yang rendah tidak memiliki kesiapan tentang pilihan karir yang akan dijalannya di masa yang akan datang, dan cenderung mengikuti alur kehidupan tanpa persiapan apapun. Dengan pola berpikir seperti itu tidak menutup kemungkinan akan sulit memutuskan bidang karir yang akan dijalani bahkan akan memilih pekerjaan tanpa mempertimbangkan potensi dan minat yang dimiliki.

Berbeda dengan mahasiswa dengan kematangan karir tinggi maka mahasiswa tersebut akan mencoba untuk mencari tahu dan mengidentifikasi terlebih dahulu tentang kesempatan dan tingkat pekerjaan yang sesuai dan kuliah di fakultas psikologi merupakan pengambilan keputusan serta sebagai salah satu cara mengimplementasikan pilihan karir yang telah dibuat, sehingga sudah tahu tentang pilihan pekerjaan yang akan ditekuni ketika sudah lulus. Artinya mahasiswa tersebut sudah matang terhadap pilihan karirnya. Dengan demikian maka kematangan karir bisa memudahkan mahasiswa psikologi menentukan pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan bakat di masa yang akan datang.

Kematangan karir itu sendiri menurut Donald E. Super Super (1992:8) merupakan kesiapan seseorang dalam mengenali dan mengatasi masalah-masalah pekerjaan dan kariernya. Kematangan karir merupakan kesiapan individu dalam pemilihan karir, serta proses pengambilan keputusan karir yang sesuai dengan tugas perkembangan karir.

Untuk lebih memperjelas mengenai gambaran kematangan karir yang dimiliki mahasiswa psikologi Angkatan 2016, maka berikut akan diuraikan aspek-aspek kematangan karir dengan urutan kategori rendah paling banyak. Urutan pertama yaitu kematangan karir aspek pengetahuan tentang membuat keputusan karir (*decision making*), dari 20 responden terdapat 13 orang atau 65,00% yang memiliki kategori rendah dan terdapat 7 orang atau 35,00% kematangan karir aspek pengetahuan tentang membuat keputusan karir (*decision making*) tinggi. Pengetahuan tentang membuat keputusan karir (*decision making*) merupakan kemampuan individu dalam menggunakan pengetahuan dan pemikiran dalam membuat perencanaan karir.

Rendahnya pengetahuan tentang membuat keputusan karir disebabkan karena mahasiswa psikologi Angkatan 2016 belum memahami tentang cara membuat keputusan tentang karir yang akan dipilihnya kelak. Sebagian mahasiswa Angkatan 2016 mengalami kesulitan menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan pilihan karir tersebut sehingga tidak tahu harus berbuat apa, termasuk tidak tahu membuat skala prioritas tentang sasaran atau target karir yang akan dipilih di masa yang akan datang dan kondisi ini tentunya mempengaruhi bagaimana penilaian tentang pilihan-pilihan karir yang benar-benar cocok dengan apa yang diinginkan.

Selanjutnya adalah kematangan karir aspek realisasi keputusan karir (*realization*), terdapat 13 orang atau 65,00% dengan kategori rendah, dan terdapat 7 orang atau 35,00% yang memiliki kematangan karir aspek realisasi keputusan karir (*realization*) tinggi. Mahasiswa dengan realisasi keputusan karir rendah tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang dirinya, tidak mampu berpikir dengan realistik, menunjukkan sikap yang tidak konsisten, dan

tidak memiliki pengalaman kerja yang memadai. Sedangkan mahasiswa dengan realisasi keputusan karier tinggi akan memahami kekuatan dan kelemahan pribadi termasuk keterbatasan dan karakteristik kepribadian serta menggunakan kekuatan serta kelemahan itu sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan pilihan karier yang diinginkan yang akhirnya akan mudah mengambil langkah yang tepat dan dapat meminimalisir keterbatasan diri dalam menentukan pilihan karier.

Berikutnya adalah kematangan karier aspek pengetahuan tentang dunia kerja, terdapat 12 orang atau 60,00% dengan kategori rendah dan terdapat 8 orang atau 40,00% yang memiliki pengetahuan tentang dunia kerja yang tinggi. Pengetahuan tentang dunia kerja sangat dibutuhkan untuk menentukan pilihan karir, karena pengetahuan tersebut dapat dijadikan landasan atau bahan pertimbangan terhadap berbagai pilihan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat. Rendahnya pengetahuan tentang dunia kerja ditandai dengan sikap mahasiswa tidak mau mencari informasi bahkan tidak mau memanfaatkan informasi dan pengetahuan mengenai Pendidikan dan pekerjaan atau karier. Sebaliknya pada mahasiswa yang memiliki pengetahuan tentang dunia kerja yang tinggi maka mahasiswa tersebut berusaha mengetahui tentang dunia kerja secara terperinci. Mahasiswa tersebut akan mencari tahu tentang minat dan kemampuan diri, mengetahui cara orang lain mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan, alasan orang lain berganti pekerjaan serta mencari tahu tentang tugas-tugas pekerjaan dalam suatu jabatan dan perilaku dalam bekerja.

Aspek perencanaan karier terdapat 11 orang atau 55,00% dengan kategori rendah dan terdapat 9 orang atau 45,00% termasuk dalam kategori tinggi. Perencanaan karier merupakan kesadaran individu bahwa dirinya harus membuat pilihan pendidikan dan karier, serta mempersiapkan diri untuk memasuki karier tertentu. Mahasiswa psikologi Angkatan 2016 yang memiliki perencanaan karier tinggi akan melakukan perencanaan karier untuk masa depan yang masih jauh, masa depan yang lebih dekat, dan masa kini atau masa yang sedang dijalani. Berbeda dengan mahasiswa dengan

perencanaan karir rendah, dimana mahasiswa tersebut tidak berusaha dan tidak memiliki kesadaran untuk mempelajari informasi tentang karier seperti mengikuti *job fair*, seminar tentang karier maupun mempelajari informasi menggunakan media sosial, yang akhirnya akan semakin kesulitan untuk memperoleh gambaran karier dan pekerjaan, termasuk akan sulit untuk mengetahui cara untuk memasuki dunia kerja sesuai dengan yang diinginkan.

Aspek eksplorasi karier yaitu terdapat 11 orang atau 55,00% dengan kategori rendah dan terdapat 9 orang atau 45,00% termasuk dalam kategori tinggi. Eksplorasi karier yang dimaksud merupakan proses yang menunjukkan individu mengadakan penyelidikan atau menggali segala informasi mengenai dunia kerja yang diperlukannya dari berbagai sumber yang ada. Mahasiswa dengan eksplorasi karier yang rendah tidak akan dapat melakukan eksplorasi tentang kemampuan yang dimilikinya, kesulitan mencari sumber-sumber yang berkaitan potensi yang bisa dikembangkan dan kurang berpartisipasi aktif dalam suatu kegiatan yang menunjang karier yang akan dituju. Sedangkan mahasiswa dengan eksplorasi karier tinggi akan berusaha menggali dan mencari informasi karier dari berbagai sumber seperti koran, majalah, internet, selebaran-selebaran yang ada pada papan informasi kampus dan seminar-seminar karier, berusaha meningkatkan potensi yang dimiliki, mencari informasi yang lengkap tentang karier, seperti syarat apa saja yang dibutuhkan dalam perusahaan atau sekolah yang diinginkan, memahami Langkah-langkah dalam membuat keputusan karir dan mencari peluang karier yang sesuai dengan potensinya.

Aspek orientasi karier (*career orientation*), yaitu 11 orang atau 55,00% dengan kategori rendah dan terdapat 9 orang atau 45,00% termasuk dalam kategori tinggi. Orientasi karier berkaitan dengan pemahaman individu terhadap gambaran pribadi yang mendorong untuk melakukan pemilihan karier. Mahasiswa psikologi Angkatan 2016 dengan orientasi karier rendah kurang dapat melakukan perencanaan karier dengan baik, tidak melakukan eksplorasi tentang karier dan memanfaatkan potensi untuk menentukan karier, tidak mencari informasi tentang karir yang akhirnya tidak

dapat mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan karir di masa yang akan datang. Sedangkan mahasiswa psikologi yang memiliki orientasi karier yang tinggi maka sikap dan perilakunya akan diarahkan pada tujuan karir atau fokus pada pekerjaan yang akan dipilihnya.

Urutan terakhir adalah kematangan karier aspek pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai, terdapat 10 orang atau 50,00% dengan kategori rendah dan terdapat 10 orang atau 50,00% kematangan karier aspek pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai dengan kategori tinggi. Mahasiswa dengan pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai dengan kategori rendah, kurang memiliki pemahaman akan tugas yang diinginkan, kurang dan tidak mengetahui sarana yang dibutuhkan dalam melakukan pekerjaan yang diinginkan karena tidak ada usaha untuk mencari informasi tersebut. Akan tetapi mahasiswa yang memiliki pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai dengan kategori tinggi, maka mahasiswa tersebut akan mencari informasi sehingga tidak saja akan memahami tugas dan sarana yang dibutuhkan ketika menyelesaikan pekerjaan pada pilihan karier yang dibuat, tetapi mampu menggunakan kesempatan serta menggunakan peluang pilihan karier dengan menyelaraskan kemampuan belajarnya sehingga dapat meminimalisir keterbatasan atau kelemahan yang dimilikinya, agar pilihan karier yang akan dibuatnya benar-benar sesuai dengan kebutuhan.

Dari uraian diatas maka kematangan karier merupakan rangkaian proses yang berkelanjutan yang menungkinkan adanya perbedaan antara individu yang satu dengan individu yang lain, dan dengan kematangan karier diharapkan mahasiswa bisa membuat perencanaan karier, melakukan eksplorasi terkait karier, mencari informasi, dan memiliki kemampuan pengambilan keputusan karier yang realistik dan konsisten.

## 5. KESIMPULAN

Dari seluruh hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis

Indonesia, peneliti menarik kesimpulan dan diharapkan dapat menjawab tujuan, kegunaan perumusan masalah yang diajukan dari penelitian.

Adapun hal-hal yang dapat disimpulkan dari penelitian ini yaitu sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia memiliki kematangan karier rendah, dan apabila aspek-aspek tersebut diurutkan berdasarkan kategori yang paling rendah maka, aspek yang pertama adalah kematangan karier aspek pengetahuan tentang membuat keputusan karier (*decision making*) dan aspek realisasi keputusan karier (*realization*), selanjutnya aspek pengetahuan tentang dunia kerja, perencanaan karier, eksplorasi karier dan orientasi karier (*career orientation*)

## 6. REFERENSI

- Brown , D.S., & Lent, W.R (Eds) 2013. Career Development and Counseling Putting Theory and Research to Work, Second Edition. United State Of America : New Jersey
- Hartono. 2016. Bimbingan Karir. Jakarta. Kencana
- Kaswan, 2014 . Career development. Bandung. Alfabeta
- Nazir, Moh. 2011. Metode Penelitian. Jakarta. Ghalia Indonesia.
- Super, D. E. (1992). *The Psychology of Career: An Introduction to Vocational Development*. New York: Harper.
- Saiffudin, Ahmad. 2018. Kematangan Karir. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Santrock, John.W(2012) Life Span Develompment. Jakarta. Erlangga
- Sharf, Richard S.1992. *Applying career Developmennt Theory Counseling*.

California : Brooks/Cole Publishing  
Company

Suharsimi Arkunto, 2013. *Prosedur Penelitian*.  
Jakarta Rineka Cipta

Sugiyono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian  
Bisnis*. Bandung : ALFABETA

Indah Lestari. 2017. *Meningkatkan Kematangan  
Karier Remaja Melalui Bimbingan Karier  
Berbasis Life Skill* (Jurnal Konseling  
Gusjigang Vol.3 No. Kudus. Universitas  
Muria Kudus

<https://m.detik.com> (17-1-2020)

## “Ku Rela Demi Kau”: *Willingness To Sacrifice* Pada Kelompok Suporter Sepak Bola di Indonesia

Cahyaning Widhyastuti

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email : cahyaning@unibi.ac.id / cahyaningw4@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran willingness to sacrifice (kesediaan berkorban) pada anggota kelompok suporter sepak bola di Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada 143 (112 laki-laki) anggota kelompok suporter sepak bola di Indonesia. Responden penelitian ini beragam, yaitu memiliki rentang usia 17 – 32 tahun ( $M = 20.57$ ,  $SD = 3.15$  tahun). Keseluruhan responden penelitian merupakan anggota aktif kelompok suporter sepak bola di Indonesia dengan rentang pendidikan antara SMP – Sarjana. Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan software JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) versi 0.14. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki willingness to sacrifice pada tingkat sedang (67.8%). Responden lainnya sebanyak 18.3% memiliki skor willingness to sacrifice pada tingkat rendah, dan sisanya sebanyak 13.9% berada pada kategori willingness to sacrifice yang tinggi.

**Kata kunci:** willingness to sacrifice, kelompok suporter sepak bola

### Abstract

*This research is a descriptive study which aims to determine the description of willingness to sacrifice among members of the football fansclub in Indonesia. This research was conducted on 143 (112 male) members of the football fansclub in Indonesia. Respondents in this study were diverse, ranging age from 17 - 32 years ( $M = 20.57$ ,  $SD = 3.15$  years). All of the research respondents are active members of the football fansclub in Indonesia with an education between junior high and undergraduate. Descriptive analysis in this study used JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) version 0.14. The results showed that most of the respondents had a moderate level of willingness to sacrifice (67.8%). Other respondents, 18.3%, had a low willingness to sacrifice score, and the remaining 13.9% were in the high willingness to sacrifice category.*

**Keywords:** willingness to sacrifice, football fans club

### 1. PENDAHULUAN

Individu dan kelompok merupakan sesuatu yang sulit dipisahkan. Kenyataan bahwa individu sebagai makhluk sosial akan menjadikan individu terus terhubung dan menjalin relasi sosial. Terlebih individu yang tinggal dan berada di budaya kolektifis. Kelompok menjadi bagian penting bagi individu yang berada di budaya kolektifis (Hogg & Vaughan, 2018).

Relasi sosial sangat penting bagi masyarakat yang hidup di budaya kolektifis. Hal ini dikarenakan identitas sosial di budaya kolektifis akan sangat dinilai, seseorang akan mendeskripsikan dirinya berdasar pada keanggotaannya dengan kelompok sosial tertentu (Matsumoto & Juang, 2013). Sehingga menjadi bagian dari kelompok sosial menjadi sesuatu yang penting dan berharga bagi individu yang tinggal di budaya kolektifis (Abrams,

2013). Begitupun yang terjadi di masyarakat Indonesia.

Indonesia dan negara bagian Asia cenderung memiliki kebudayaan kolektif dibandingkan dengan negara-negara Eropa dan Amerika yang menganut budaya individualis (Matsumoto & Juang, 2013). Di Indonesia, dengan budaya kolektif dalam mendeskripsikan diri, individu memiliki kecenderungan dengan mengaitkan dirinya sebagai bagian dari kelompok tertentu (Abrams, 2013). Bukan mendeskripsikan diri sebagai individu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa peran kelompok sangat penting. Atau dengan kata lain individu sangat memperhatikan identitas sosialnya, identitas dimana ia merasa menjadi bagian dari kelompok sosial tertentu.

Pentingnya identitas sosial dan relasi sosial dengan orang lain mendorong individu untuk bergabung dalam kelompok-kelompok tertentu. Hal ini dikarenakan individu akan merasa nyaman, aman dan memiliki kesamaan dengan anggota lain ketika berada dalam suatu kelompok (Tajfel, Billig, Bundy, & Flament, 1971). Hal ini dengan sejalan kelompok-kelompok sosial yang ada di Indonesia. Apabila diamati, kelompok-kelompok sosial yang ada di Indonesia, terbentuk atau ada karena kesamaan-kesamaan yang dimiliki oleh anggota kelompoknya. Mereka memiliki latar belakang, minat atau aktivitas yang sama. Sehingga dengan beberapa kesamaan yang dimiliki ini mereka membentuk suatu kelompok, baik formal maupun non-formal.

Salah satu kelompok sosial yang menarik untuk diperhatikan adalah kelompok suporter sepak bola. Tidak hanya di Indonesia, kelompok suporter sepak bola ada di seluruh dunia. Akan tetapi, yang menarik adalah, sepak bola merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia. Hal ini terbukti dengan adanya klub-klub sepak bola di setiap wilayah di Indonesia. Banyaknya klub sepak bola ini sejalan dengan terbentuknya kelompok-kelompok suporter yang mendukung setiap klub. Menariknya lagi, setiap kelompok suporter sepak bola memiliki karakteristik dan ciri khas yang berbeda (Doewes & Riyadi, 2016). Perbedaan ini yang kemudian menjadi keunikan mereka sendiri.

Sejalan dengan hal itu, Doewes dan Riyadi (2016) juga menyebutkan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang dinilai paling populer di Indonesia dibandingkan olahraga lain. Dengan popularitas yang dimiliki, dapat dikatakan bahwa penggemar sepak bola juga banyak ditemukan di Indonesia. Dan keberadaan kelompok-kelompok penggemar sepak bola, yang disebut dengan suporter, menarik untuk diperhatikan. Seringkali kelompok-kelompok suporter ini menunjukkan perilaku-perilaku yang menarik dan unik. Bahkan kadang perilaku mereka dinilai berlebihan.

Perilaku-perilaku yang ditunjukkan oleh kelompok suporter sepak bola ini erat kaitannya dengan perasaan mereka sebagai bagian dari anggota kelompok (Widhyastuti & Ariyanto, 2019). Individu memiliki kecenderungan untuk bergabung dengan kelompok sosial tertentu (Abrams, 2013). Dengan bergabung dan menjadi bagian dari kelompok sosial, perilaku yang individu tunjukkan juga akan mengikuti perilaku yang ada di kelompok (Ellemers, Spears, & Doosje, 2002). Perilaku yang dilakukan menyesuaikan dengan apa yang diharapkan oleh kelompok. Hal ini dilakukan agar individu merasa sama dan tidak berbeda dengan anggota kelompok lainnya (Abrams, 2013). Selain itu, alasan individu bergabung atau mengidentifikasi diri sebagai bagian kelompok tertentu juga dilatarbelakangi oleh kesamaan-kesamaan yang dimilikinya dengan yang dimiliki oleh anggota kelompok lain (Abrams, 2013).

Ketika individu bergabung menjadi bagian dari suatu kelompok sosial, biasanya individu akan merasa bahwa kelompok juga menjadi bagian dari dirinya (Ellemers & Haslam, 2012). Tidak jarang bahwa akan muncul perasaan meyakini antara diri dengan kelompok, perasaan bahwa kelompok dan diri individu merupakan satu kesatuan (Swann, Seyle, Gomez, Morales, & Huici, 2009). Fenomena ini yang juga muncul pada kelompok suporter sepak bola. Hasil penelitian yang sebelumnya peneliti lakukan (Widhyastuti, 2019) menunjukkan bahwa pada kelompok suporter sepak bola, individu merasa bahwa kelompok (*ingroup*) merupakan bagian dari diri mereka. Menjadi bagian dari kelompok

(ingroup) merupakan suatu kebanggaan bagi mereka. Para kelompok suporter merasa bahwa kelompok (ingroup) adalah mereka, dan mereka adalah kelompok (ingroup) (Widhyastuti, 2019). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelompok dan diri individu pada kelompok suporter sepak bola merupakan suatu hal yang sulit untuk dipisahkan.

Pernyataan bahwa adanya perasaan menyatu antara diri dengan kelompok pada suporter sepak bola ini yang mungkin bisa berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan. Perilaku dan aktivitas yang dilakukan oleh para suporter bisa jadi karena keyakinan yang mereka miliki tentang diri mereka dengan kelompok (ingroup). Ketika berbicara tentang perilaku yang dilakukan oleh suporter sepak bola, kita akan menemukan banyak perilaku yang menarik diperhatikan. Suporter sepak bola biasanya akan memiliki kelompok atau komunitas sendiri. Mereka cenderung berkelompok-kelompok (Handono, 2014). Di Indonesia sendiri, kelompok-kelompok suporter sepak bola ini ada yang terorganisir, namun ada juga yang tidak terorganisir (Assyaumin, Yunus, & Raharjo, 2018). Meski demikian, pada dasarnya perilaku yang ditunjukkan oleh anggota kelompok suporter sama-sama dipengaruhi oleh keberadaan mereka sebagai bagian dari kelompok.

Kelompok suporter sering melakukan perilaku tertentu sebagai bentuk dukungan untuk klub yang mereka dukung. Diantaranya adalah mereka selalu datang ke stadion ketika timnya sedang bertanding, menyanyikan yel-yel dan nyanyian klub di sepanjang pertandingan sebagai bentuk dukungan mereka di lapangan agar tim yang didukung bisa bermain dengan baik (Handono, 2014). Perilaku lain yang ditunjukkan adalah sering dijumpainya kelompok suporter yang saling bentrok satu sama lain. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa kelompok suporter, mereka menyebutkan bahwa bentrok antar suporter biasanya ada pemicunya. Yaitu, salah satu kelompok mengejek atau menjelekkan kelompok yang lain atau klub yang lain. Sehingga kelompok tersebut merasa tidak diterima karena harga dirinya dihina dan muncul perselisihan. Penyebab lain terjadinya bentrok

bisa dipicu salah satu anggota yang mungkin berselisih atau bertengkar kemudian seluruh anggota ikut-ikutan sebagai bentuk rasa solidaritas (Komunikasi Personal, 2020).

Di media masa juga banyak dijumpai perilaku-perilaku kelompok suporter sepak bola yang kadang dianggap tidak masuk akal dan tidak biasa oleh orang lain. Mereka rela mengorbankan waktu dan biaya untuk mengikuti dan menonton tim kesayangan mereka bertanding (Komunikasi Personal, 2020). Selain itu juga mereka rela mempertaruhkan nyawa dengan berkelahi, bahkan bentrok antar suporter untuk melindungi nama baik kelompok mereka (Komunikasi Personal, 2020). Meskipun banyak juga ditemui ada pihak-pihak yang melakukan provokasi. Namun yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah anggota kelompok suporter yang meraa memiliki hubungan yang erat dengan kelompok dan rela melakukan apa saja untuk kelompok. Bahkan dengan mengorbankan nyawa sekalipun.

Fenomena rela berkorban untuk kelompok ini dalam psikologi dikenal dengan istilah *willingness to sacrifice* (Heger & Gaertner, 2018). *Willingness to sacrifice* erat kaitannya dengan perasaan yang mendalam dari seseorang pada kelompok sosial tertentu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesediaan orang berkorban untuk kelompok berkorelasi positif dengan *identity fusion* (Widhyastuti, 2020). Hal ini dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki perasaan mendalam, perasaan menyatu dengan ingroup cenderung akan bersedia untuk berkorban demi kelompoknya. Kesediaan berkorban untuk kelompok dilakukan karena didasari oleh alasan bahwa individu akan merasa bahwa ingroup adalah bagian dari diri, begitupun sebaliknya, diri merupakan bagian dari kelompok (Swann Jr. & Talaifar, 2018; Swann Jr. & Buhrmester, 2015). Perasaan memiliki ingroup yang kemudian menjadikan individu sebagai bagian dari ingroup berusaha untuk melindungi dan melakukan apa saja. Bahkan individu yang sangat pro terhadap ingroup akan melakukan perilaku-perilaku ekstrem (Swann Jr & Talaifar, 2018).

Perilaku ekstrem yang ditunjukkan kadang merugikan diri sendiri seperti

menpertaruhkan nyawa atau tenaga dan harta (Stern, 1995). Kelompok suporter sepak bola merupakan salah satu kelompok yang sering ditemui anggotanya melakukan perilaku tertentu (biasanya cenderung mengarah ke perilaku ekstrem) sebagai bentuk dukungan pada kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Bortolini, Newson, Natividade, Vazquez, & Gomez, 2018) yang menyatakan bahwa anggota kelompok suporter sepak bola merupakan salah satu kelompok yang menunjukkan perilaku pro-group, selain kelompok agama dan nationality. Akan tetapi, bagaimana atau hal apa yang mendasari anggota kelompok melakukan perilaku itu? Bagaimana kesediaan berkorban yang dilakukan oleh anggota kelompok suporter sepak bola? Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran kesediaan berkorban kepada ingroup (willingness to sacrifice) pada anggota kelompok suporter sepak bola di Indonesia.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### Willingness to sacrifice

Salah satu variabel yang menarik untuk diteliti dalam konteks hubungan sosial dalam kelompok adalah kesediaan berkorban, atau dalam penelitian ini akan sering disebut dengan willingness to sacrifice. Bentuk dari willingness to sacrifice ini sangat beragam, bisa seperti perilaku yang biasa yang merujuk pada dukungan kelompok (misal: memberikan support) (Van Lange, Agnew, Harinck, & Steemers, 1997) dan bisa juga ke perilaku-perilaku yang bersifat ekstrem (misal: mengorbankan nyawa) (Bortolini, Newson, Natividade, Vazquez, & Gomez, 2018). Willingness to sacrifice biasanya muncul pada individu sebagai bentuk perlindungan diri dalam menghadapi situasi yang buruk (Van Lange, Agnew, Harinck, & Steemers, 1997). Biasanya juga bisa dilakukan karena individu merasa ingroup dimana ia berada mendapat ancaman atau sesuatu yang buruk sehingga harus dilindungi (Swann, Seyle, Gomez, Morales, & Huici, 2009), bisa juga dalam hubungan berpasangan seseorang rela berkorban untuk pasangannya (Swann Jr & Talaifar, 2018).

Penelitian ini fokus pada willingness to sacrifice (kesediaan berkorban) individu pada ingroup (kelompok dimana individu menjadi bagian di dalamnya). Lebih khusus lagi adalah pada kelompok suporter sepak bola. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Widhyastuti, 2019) bahwa anggota kelompok suporter sepak bola memiliki keterikatan yang kuat dan perasaan menyatu dengan ingroup. Oleh karena itu, mereka lebih mungkin untuk bersedia melakukan apapun untuk menjaga nama baik ingroup, yang dalam hal ini mereka bersedia melakukan pengorbanan.

### Suporter sepak bola

Di Indonesia ada banyak sekali kelompok sosial yang berkembang di masyarakatnya. Keberadaan kelompok sosial ini terjadi karena sifat masyarakat dengan budaya kolektif yang menilai relasi sosial adalah sesuatu yang penting (Matsumoto & Juang, 2013). Salah satu kelompok sosial yang ada dan berkembang di Indonesia adalah kelompok suporter sepak bola. Suporter sepak bola merupakan sekelompok orang yang memberikan dukungan ke suatu klub tertentu, baik saat bertanding maupun tidak (Doewes & Riyadi, 2016). Kehadiran suporter sepak bola menjadi hal yang lazim di berbagai tempat, termasuk di Indonesia.

Di Indonesia ada banyak kelompok suporter sepak bola, baik yang mendukung klub sepak bola yang di Indonesia maupun yang mendukung klub dari luar negeri. Dari kelompok yang besar hingga kecil. Keberadaan mereka ada yang memiliki struktur organisasi jelas namun juga ada yang belum terorganisasi (Widhyastuti & Ariyanto, 2019). Biasanya aktivitas yang dilakukan antara kelompok yang terorganisasi dan tidak akan mirip. Yang membedakan adalah untuk kelompok yang terorganisasi biasanya memiliki struktur yang jelas serta ada kartu bagi anggota yang tergabung di dalamnya (Komunikasi Personal, 2020). Namun untuk aktivitasnya biasanya tidak berbeda jauh (Komunikasi Personal, 2020).

Penelitian ini akan terfokus pada anggota kelompok suporter sepakbola untuk klub

Indonesia. Hal ini dikarenakan, seperti yang disebutkan dalam penelitian sebelumnya, bahwa kelompok suporter di Indonesia biasanya membawa identitas kedaerahan dan memiliki nilai kohesivitas (Widhyastuti & Ariyanto, 2019; Doewes & Riyadi, 2016). Melihat hal itu, peneliti menduga kelompok suporter sepak bola Indonesia akan lebih memiliki perasaan yang mendalam pada ingroup, sehingga kesediaan mereka berkorban untuk ingroup juga akan lebih besar.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran tentang suatu variabel tertentu (Field, 2009), yang dalam hal ini adalah variabel *willingness to sacrifice*. Penelitian ini juga merupakan bagian kecil dari serangkaian penelitian yang dilakukan oleh peneliti terkait identitas kelompok (Widhyastuti, 2019).

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner penelitian dalam bentuk google form yang berisi skala *willingness to sacrifice* kepada 143 responden penelitian.

Selain skala tentang *willingness to sacrifice*, dalam kuesioner penelitian, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan terkait data diri responden dan keanggotaan mereka dalam kelompok suporter sepak bola.

Skala *willingness to sacrifice* dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Heger & Gaertner (2018). Skala *willingness to sacrifice* sebelumnya telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia sesuai dengan prosedur alih bahasa (Beaton, Bombardier, Guillemin, & Ferraz, 2000). Skala *willingness to sacrifice* terdiri dari 7 aitem dengan nilai cronbach  $\alpha = 0.824$  dan rentang korelasi item dan total variabel antara 0.452 – 0.708.

Aitem-aitem dari skala *willingness to sacrifice* berisi pertanyaan yang merujuk pada kesediaan individu untuk berkorban pada kelompoknya. Misalnya kesediaan untuk berkelahi dan melakukan apa saja untuk melindungi kelompok. Aitem-aitem dalam skala *willingness to sacrifice* bertujuan untuk melihat

sejauh mana individu berusaha untuk melindungi kelompok dari ancaman yang berasal dari luar kelompoknya. Hal ini karena ketika kelompok aman, maka individu juga akan merasa aman.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sehingga analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program)* versi 0.14. Berikut adalah hasil analisis data deskriptif dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif *Willingness to Sacrifice***

	Total
Valid	143
Missing	0
Mean	22.7
Std. Deviation	9.2
Minimum	0.000
Maximum	42.000

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa keseluruhan data dalam penelitian ini valid. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keseluruhan responden penelitian mengisi kuesioner penelitian dengan penuh dan tidak ada yang terlewat. Sehingga tidak ditemukan data *missing*.

Dari analisis deskriptif dapat diketahui bahwa rerata (*mean*) skor *willingness to sacrifice* dalam penelitian ini sebesar 22.7. Selanjutnya, standar deviasi dari data penelitian sebesar 9.2. Responden penelitian ini memiliki skor *willingness to sacrifice* 0, sedangkan skor tertinggi yang diperoleh adalah 42. Nilai minimal dan maksimal ini dilihat dari total skor yang diperoleh oleh setiap responden dalam penelitian ini.

Selain melihat analisis deskriptif secara keseluruhan dari variabel *willingness to sacrifice*, peneliti juga melihat bagaimana analisis deskriptif dari setiap aitem. Hal ini

dikarenakan variabel *willingness to sacrifice* merupakan variabel dengan unidimensional (Heger & Gaertner, 2018). Berikut ini adalah hasil analisis deskriptif setiap item dari variabel *willingness to sacrifice*.

**Tabel 2. Statistik Descriptive per-aitem *Willingness to Sacrifice***

	Tot	1	2	3	4	5	6	7
Valid	143	143	143	143	143	143	143	143
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	22.68	4.0	2.9	2.2	2.8	4.4	3.7	2.8
SD	9.2	1.2	2.1	1.9	2.2	1.6	1.8	1.8
Min	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Max	42.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0

Tabel 2. Menunjukkan bagaimana hasil analisis deskriptif per-aitem pada penelitian ini. Hasil analisis per-aitem menunjukkan bahwa untuk keseluruhan aitem memiliki skor minimal 0 dan skor maksimal 6. Rerata dan standar deviasi untuk setiap aitem juga berbeda. Aitem 4 memiliki rerata skor paling tinggi dibandingkan dengan aitem lain ( $mean = 4.4$ ), kemudian disusul aitem nomer 1 ( $mean = 4.0$ ), aitem nomer 6 ( $mean = 3.7$ ), aitem nomer 2 ( $mean = 2.9$ ), aitem nomer 4 dan 7 ( $mean = 2.8$ ), terakhir adalah aitem nomer 3 ( $mean = 2.2$ ).

Aitem nomer 4 memiliki rerata skor paling tinggi dibanding aitem lain, artinya adalah pada aitem tersebut responden rata-rata memberikan poin tinggi. Apabila diamati, aitem nomer 4 merupakan aitem yang mengukur tentang bagaimana responden akan melakukan tindakan untuk melindungi *ingroup*. Perilaku yang dilakukan didasari oleh kesadaran bahwa *ingroup* adalah bagian dari diri. Namun pernyataan pada aitem 4 belum secara spesifik menyebutkan bentuk perilaku yang dilakukan.

Di sisi lain, aitem nomer 3 memiliki rerata paling kecil dibandingkan dengan aitem lain. Dan apabila diperhatikan, pernyataan pada aitem ini merujuk pada keinginan untuk membalas dendam kepada orang lain yang sudah menyakiti dan menghina *ingroup*. Hal ini menarik, karena responden berusaha bersikap positif yang ditunjukkan dengan nilai rerata yang

kecil. Namun peneliti khawatir, jawaban yang diberikan karena ingin terlihat baik. Sehingga perlu menggali lebih dalam lagi untuk menyimpulkan. Seperti dapat dilakukan wawancara mendalam lagi.

Selanjutnya, peneliti juga membuat kategori *willingness to sacrifice* (kesediaan berkorban pada *ingroup*) yang dimiliki

responden pada penelitian ini. Terdiri dari 3 kategori, yaitu tinggi, rendah dan sedang. Untuk hasilnya seperti terlihat pada table 3 berikut.

**Tabel 3. Kategori *Willingness to Sacrifice***

Kategori	Total	%
Rendah	26	18.3
Sedang	97	67.8
Tinggi	20	13.9
Total	143	100

Berdasarkan tabel 3, tentang kategori *willingness to sacrifice*, dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki *willingness to sacrifice* pada tingkat sedang (67.8%). Hal ini dengan kata lain dapat dikatakan bahwa responden penelitian memiliki kesediaan berkorban untuk kelompok mereka pada tingkat sedang. Meski sering kita jumpai perilaku-perilaku anggota kelompok suporter sepak bola yang menunjukkan perilaku ekstrim sebagai bentuk *pro-ingroup*, namun ternyata kesediaan berkorban untuk kelompok pada para suporter masih pada tingkat sedang. Hasil penelitian memang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesediaan untuk berkorban yang sedang pada *ingroup* mereka. Akan tetapi, data penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat juga responden yang memiliki perasaan ingin berkorban/bersedia berkorban yang tinggi (13.9) dan rendah (18.3). meski jumlahnya tidak sebanyak responden dengan kesediaan berkorban pada tingkat sedang.

Melihat hasil ini, dapat dikatakan bahwa mayoritas responden dengan *willingness to sacrifice* sedang, cenderung memiliki perasaan mendalam dengan *ingroup*. Mereka merasa bahwa kelompok dan dirinya adalah satu kesatuan menjadi identitas (Heger & Gaertner, 2018). Sehingga *ingroup* tidak bisa lepas dari diri mereka. Dengan perasaan yang dimiliki

seperti ini membuat mereka merasa bertanggung jawab pada *ingroup*. Sehingga mereka akan berusaha menjaga nama baik dan melindungi *ingroup* apabila ada orang lain atau kelompok lain yang ingin menjatuhkan *ingroup*. Akan tetapi responden dengan tingkat *willingness to sacrifice* sedang, dalam melakukan tindakan *pro-ingroup* masih mempertimbangkan tindakan-tindakan tertentu. Misalnya ketika diminta untuk mengorbankan nyawa atau ditanya apakah mereka akan bersedia bertaruh nyawa untuk membela *ingroup* mereka cenderung tidak mengatakan kesediaannya secara yakin (misal: mereka tidak memberikan skor maksimal untuk aitem dengan pernyataan tersebut).

Hal yang berbeda terlihat pada responden dengan kategori *willingness to sacrifice* tinggi. Mereka dengan kesediaan berkorban pada *ingroup* tinggi, lebih memiliki perasaan yang mendalam dengan *ingroup* dibanding dengan mereka yang berada pada kategori *willingness to sacrifice* rendah dan sedang.

## 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata sampel penelitian memiliki *willingness to sacrifice* yang sedang. Dapat dikatakan juga bahwa mayoritas anggota kelompok suporter sepak bola di Indonesia sebagai partisipan penelitian memiliki kesediaan untuk berkorban pada tingkat sedang. Meski demikian, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih sangat kurang mendalam. Hal ini dikarenakan responden pada penelitian ini hanya berjumlah 143 orang yang berasal dari dua kelompok suporter sepak bola besar di Indonesia. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian kembali yang lebih mendalam.

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperluas sampel penelitian, baik secara jumlah individu yang menjadi sampel maupun menambah kelompok suporter sepak bola yang dilibatkan. Sehingga akan diperoleh jumlah sampel yang besar disertai dengan kelompok suporter sepak bola yang beragam. Hal ini dilakukan mengingat kelompok di Indonesia sepak bola merupakan salah satu

olahraga yang diminati. Selain itu juga jumlah klub sepak bola di Indonesia sangat banyak, yang tentu diikuti oleh kemunculan kelompok-kelompok suporter yang mendukung suatu klub sepak bola tertentu.

Untuk penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan menambahkan dan mengkorelasikan dengan variabel lain seperti identitas kolektif, aksi kolektif, fanatisme, dll. Sehingga temuan-temuannya dapat mendukung temuan penelitian yang sebelumnya sudah diperoleh.

## 6. REFERENSI

- Abrams, D. (2013). *Social Identity and Groups*. (J. M. Levine, Ed.) New York: Routledge.
- Assyaumin, M. B., Yunus, M., & Raharjo, S. (2018). Fanatisme suporter sepak bola ditinjau dari aspek sosio-antropologis (Studi kasus Aremania Malang). *Jurnal Universitas Negeri Malang*.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *SPINE*, 25(24), 3186-3191.
- Bortolini, T., Newson, M., Natividade, J. C., Vazquez, A., & Gomez, A. (2018). Identity fusion predicts endorsement of pro-group behaviours targeting nationality, religion, or football in Brazilian samples. *The British Psychological Society*, 1-21. doi:10.1111/bjps.12235
- Doewes, R. I., & Riyadi, S. (2016). The social identity of football supporters in providing sportive support to arema players (A phenomenology study to supporter of aremania in Malang). *Prosiding ICTTE FKIP UNS 2015. 1*, pp. 718-725. Surakarta: ICTTE FKIP UNS.

- Ellemers, N., & Haslam, S. (2012). *Social Identity Theory* (Vol. 2). (P. Van Lange, A. Kruglanski, & E. Higgins, Eds.) USA: Sage.
- Ellemers, N., Spears, R., & Doosje, B. (2002). Self and Social Identity. *Annual Reviews Psychology*, *53*, 161-186.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (Third Edition ed.). London: Sage.
- Handono, A. (2014, Oktober 26). *Arema dan Aremania Revitalisasi Kultur Arek dalam Budaya Pop*. Retrieved 19 Agustus, 2018, from Kompasiana Beyond Blogging: <https://www.kompasiana.com/arifhandono/54f40248745513a42b6c8459/arema-dan-aremania-revitalisasi-kultur-arek-dalam-budaya-pop>
- Heger, A., & Gaertner, L. (2018). Testing the identity synergy principle: Identity fusion promotes self and group sacrifice. *Self and Identity*, *17*(5), 487 - 499. doi:<https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422538>
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2018). *Social Psychology* (Eighth ed.). Harlow, United Kingdom: Pearson.
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2013). *Culture & Psychology* (5th Edition ed.). USA: Wadsworth.
- Stern, P. (1995). Why d people sacrifice for their nations? *Political psychology*, *16*(2), 217-235. doi:157.182.150.22
- Swann Jr, W., & Talaifar, S. (2018). Introduction to special issue of self and identity on identity fusion. *Self and Identity*, *17*(5), 483-486. doi:<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1458646>
- Swann Jr., W., & Buhrmester, M. (2015). Identity Fusion. *Association for Psychological Science*, *24*(1), 52-57. doi:10.1177/0963721414551363
- Swann, J. W., Seyle, D. C., Gomez, A., Morales, J. F., & Huici, C. (2009). Identity fusion: The interplay of personal and social identities in extreme group behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *96*(5), 995-1011. doi:10.1037/a001366
- Tajfel, H., Billig, M., Bundy, R. P., & Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, *1*(2), 149-178.
- Van Lange, P. A., Agnew, C. R., Harinck, F., & Steemers, G. E. (1997). From game theory to real life: How social value orientation affects willingness to sacrifice in ongoing close relationships. *Jurnal of Personality and Social Psychology*, *73*, 1330-1344.
- Widhyastuti, C. (2019). Gambaran Identity Fusion pada Kelompok Suporter Sepak Bola di Indonesia (Studi pada Salah Satu Kelompok Suporter Sepak Bola Indonesia). *Prosiding Seminar Hasil Penelitian UNIBI 2019*, 66-73.
- Widhyastuti, C., & Ariyanto, A. (2019). Peran moderasi kompetisi antar-kelompok dalam hubungan antara identifikasi kolektif dan ingroup criticism pada kelompok suporter sepak bola. *Jurnal Psikologi Sosial*, *17*(01), 21-27. doi:10.7454/jps.2019.4

## Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Kota Bandung

Jean Esparanci

Fakultas Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email : jeans.esparanci@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada narapidana wanita di lapas kelas IIA kota bandung. Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori depresi yang dikemukakan oleh Beck dan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino. Subjek penelitian menggunakan 53 narapidana wanita yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Bandung. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan pengambilan data menggunakan skala dukungan sosial dan skala Beck Depression Inventory (BDI – II). Untuk alat ukur BDI-II diketahui nilai reliabilitas sebesar 0.84, dan nilai validitas 0.80. Sedangkan untuk alat ukur dukungan sosial, mengacu pada alat ukur yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya dengan nilai validitas 0.79, serta reliabilitas 0.927. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Korelasi Product Moment dari Pearson. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan depresi pada narapidana wanita di lapas kelas IIA Kota Bandung, yaitu memiliki nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,554 dengan sig.= 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah depresi pada narapidana wanita di Lapas kelas IIA Kota Bandung. sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat depresi pada pada narapidana wanita di Lapas kelas IIA Kota Bandung. Sumbangan efektif dukungan sosial adalah sebesar 21%, hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi depresi.

**Kata Kunci** : depresi, narapidana wanita, lembaga pemasyarakatan, penjara

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between social support and depression in women prisoners Class IIA Correctional Institution in Bandung City. The main theory used in this study is the Depression theory proposed by Beck and the Social Support theory proposed by Sarafino. This research subject used 53 women prisoners who were in the Class IIA Correctional Institution in Bandung City. The sampling technique used was purposive sampling technique and data collection used Social Support Scale and a Beck Depression Inventory scale (BDI - II). For the BDI-II measuring instrument, it is known that the reliability value is 0.84, and the validity value is 0.80. For the Social Support measurement tool, it refers to the measurement tool that has been made by previous researchers with a validity value of 0.79 and a reliability of 0.927. The data analysis technique used Pearson's Product Moment Correlation. The results showed that there was a significant negative relationship between Social Support and in women prisoners Class IIA Correctional Institution in Bandung City, which has a correlation coefficient value ( $r_{xy}$ ) = -0.554 with sig. = 0.000 ( $p < 0.01$ ). This means that the higher the social support, the lower the depression in women prisoners in class IIA Correctional Institution in Bandung. Conversely, the lower the social support, the higher the level of depression in female prisoners. Effective contribution of Social Support is 21%, this indicates that there are other factors that can affect Depression.*

**Keywords:** *depression, women prisoners, correctional institution, prison*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti dari narapidana adalah orang yang sedang menjalani hukuman karena telah melakukan suatu tindak pidana. Menurut Pasal 1 ayat (7) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menjelaskan bahwa narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Wilson (2005) menjelaskan bahwa narapidana adalah manusia yang bermasalah yang harus dipisahkan dari masyarakat untuk belajar bermasyarakat dengan baik.

Lembaga pemasyarakatan mempunyai peranan sangat penting dalam hal pemberian pembinaan kepada narapidana. Peranan Lembaga pemasyarakatan sangat menentukan berhasil atau tidaknya dalam melakukan pembinaan terhadap narapidana. Pembinaan terhadap narapidana dilakukan berdasarkan aturan yang baku, antara lain berupa: pendidikan jasmani, pendidikan rohani, pendidikan keterampilan dan pendidikan lainnya yang ada hubungannya dalam rangka program pendidikan. Sesuai dengan sistem pemasyarakatan yang berlaku, lembaga pemasyarakatan diharapkan mampu menampilkan fungsi yang diharapkan, antara lain: merupakan komunitas yang teratur dengan baik, kondisinya tidak menambah kesulitan bagi para narapidana, dan aktivitas di dalamnya sebanyak mungkin membantu narapidana untuk mampu kembali ke masyarakat setelah menjalani pidana (Clara, 2013). Namun faktanya, lembaga pemasyarakatan dinilai belum mampu membuat narapidana menjadi warga negara yang baik (Kedaulatan Rakyat, 13 Juli 2011, hlm. 18).

Data yang ditampilkan oleh Direktorat Jenderal Pemasyarakatan melalui Sistem Database Pemasyarakatan per tanggal 7 Oktober 2019, dapat dilihat bahwa total tahanan dan narapidana yang ada diseluruh Indonesia mencapai 247.954 orang, padahal kapasitas lembaga pemasyarakatan di Indonesia hanyalah mampu menampung 124.707 orang. Pelaksana

tugas (Plt) Direktur Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM Mardjoeki menyebutkan bahwa setiap bulan, terdapat tambahan 2.000 orang yang menjadi tahanan dan narapidana (CNN Indonesia, 20 Januari 2018). Artinya, banyak jumlah penghuni yang *over capacity*, menyebabkan terkadang pembinaan yang diwajibkan untuk narapidana tidak dapat dilakukan secara maksimal karena keterbatasan jumlah petugas dan fasilitas, sehingga hasil dari pembinaan tidak dapat berjalan secara optimal.

Kehidupan yang dijalani seorang narapidana selama berada di lembaga pemasyarakatan, membuat dirinya menghadapi berbagai masalah psikologis antara lain kehilangan keluarga, kehilangan kontrol diri, kehilangan model, dan kehilangan dukungan. Selain itu tembok lembaga pemasyarakatan juga merenggut kebebasan atau kemerdekaan bergerak. Narapidana juga akan mengalami kehidupan yang lain dengan kehidupan yang sebelumnya antara lain kehilangan hubungan dengan lawan jenis, kehilangan hak untuk menentukan segala sesuatunya sendiri, kehilangan hak memiliki barang, kehilangan hak mendapat pelayanan dan kehilangan rasa aman (Meilina, 2013). Andriany (2008) juga menemukan bahwa narapidana mengalami pengucilan bahkan dari keluarganya sendiri, baik keluarga inti maupun keluarga besar, baik selama di dalam lembaga pemasyarakatan maupun setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan.

Permasalahan di atas sangat rentan dialami oleh semua narapidana baik narapidana laki-laki maupun narapidana wanita. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan *Bureau Of Justice Statistics* yang menemukan fakta bahwa pada tahun 2005 hampir sepertiga jumlah narapidana wanita (73,1%) mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan pria yang hanya sekitar 55%. Hasil penelitian ini memperjelas bahwa kecenderungan wanita menderita tekanan kejiwaan lebih besar daripada laki-laki, oleh karena itu, perlu adanya penanganan khusus dalam menyikapi permasalahan psikologis tersebut.

Narapidana wanita rata-rata memiliki risiko dan prevalensi lebih tinggi terhadap kejadian gangguan mental yang umumnya berupa depresi pada hasil survei yang dilakukan di enam negara (Allen et al., 2015; Direktorat Jendral Pemasarakatan, 2019). Penelitian tentang depresi pada narapidana wanita pernah dilakukan di sebuah Lembaga Pemasarakatan (Lapas) di dunia dan di Indonesia. Penelitian di Lapas Kelas IIA Sragen tahun 2006 menunjukkan bahwa 100% kejadian depresi dialami oleh 74 narapidana wanita dimana kecenderungan depresi berat dialami oleh tujuh narapidana wanita menjelang bebas (Novianto, 2008). Depresi pada narapidana wanita dapat menimbulkan dampak yang bervariasi, mulai dari bunuh diri, tindak kekerasan antar narapidana wanita dan penyakit-penyakit fisik melalui mekanisme neurotransmitter juga dapat terjadi pada narapidana wanita yang mengalami depresi. (Armiya, Gyang, Maigida, & Goar, 2017; Pare & Logan, 2011)

Pada Lembaga pemasarakatan Wanita Sukamiskin Kelas IIA di Kota Bandung, tercatat terdapat 615 orang narapidana wanita dan menempati lembaga pemasarakatan yang sebenarnya hanya memiliki kapasitas 420 orang, artinya terdapat *overcapacity* sebanyak 46%. Hal ini juga menyebabkan pembinaan kepada narapidana tidak berjalan dengan optimal. Selain itu, berdasarkan observasi dan wawancara peneliti kepada petugas lapas, belum pernah dilakukan pendataan dan penanganan terhadap permasalahan psikologis yang terjadi di lapas. Namun, terdapat beberapa laporan dari beberapa narapidana wanita bahwa kemungkinan temannya mengalami gangguan psikologis dengan gejala depresi seperti sering menangis, tidak mau makan, tidak bisa tidur, sering menangis, dan sering berbicara sendiri. Menurut Hayulita & Sari (2014), faktor yang sangat berhubungan dengan depresi ialah pendidikan, usia, suatu penyakit yang diderita atau penderitaan, berkurangnya kemampuan fungsional dan kognitif dan yang terakhir adalah dukungan sosial yang berupa dukungan keluarga, teman dan lingkungan. Menurut

Fleming dan kawan-kawan (1984), depresi, kecemasan selama masa stress dapat berkurang jika diberikan dukungan sosial yang efektif.

Dukungan sosial adalah suatu dorongan yang berperan untuk mengatasi, mencegah dan mengurangi efek negatif yang dapat merugikan setiap individu sehingga orang atau individu tersebut berpersepsi bahwa ia merasa ada yang mempedulikan, mencintai, menyayangi dan menghargai, sehingga dapat mengurangi munculnya stress (Iglesia,dkk 2014). Tidak semua narapidana mendapatkan kunjungan dari keluarga ataupun orang terdekatnya. Berdasarkan survey awal kepada 10 orang narapidana wanita di lapas kelas IIA Kota Bandung, 8 orang (80%) diantaranya mengatakan bahwa mereka merasa kesepian dan sering menangis, sedangkan 2 orang (20%) lainnya merasa memiliki banyak teman disini dan tidak merasa sepi. Kemudian, 6 orang diantaranya (60%) mengaku tidak pernah dikunjungi oleh keluarganya semenjak pertama kali datang di tempat ini.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi pada narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Kota Bandung.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 Teori Depresi

Simptom (gejala utama) yang dialami oleh seseorang yang mengalami depresi diantaranya yaitu konsentrasi dan perhatian berkurang; harga diri dan kepercayaan diri berkurang ; gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna; pandangan masa depan yang suram dan pesimis; gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri; mengalami gangguan tidur; nafsu makan berkurang (Maslim, 2013)

Depresi dapat didefinisikan sebagai gangguan yang tidak bersifat afek saja, tetapi dapat pula muncul dalam bentuk-bentuk yang lain. Bentuk-bentuk tersebut adalah; a. Memiliki perubahan suasana hati yang spesifik seperti kesedihan, merasa sendiri dan apatis; b. Selalu

menyalahkan diri sendiri serta mencela diri sendiri secara berlebihan (Konsep diri negatif); c. Keinginan-keinginan regresif dan menghukum diri sendiri, keinginan menghindar bersembunyi atau keinginan untuk mati; d. perubahan-perubahan vegetatif seperti anoreksia, insomnia, dan kehilangan nafsu makan; e. perubahan dalam tingkat aktivitas seperti retardasi atau agitasi (Beck, 1985).

BDI mengevaluasi 21 gejala depresi (Beck, 1996). BDI terdiri dari 21 aitem yang menggambarkan 21 kategori, yaitu: (1) perasaan sedih, (2) perasaan pesimis, (3) perasaan gagal, (4) perasaan tak puas, (5) 15 perasaan bersalah, (6) perasaan dihukum, (7) membenci diri sendiri, (8) menyalahkan diri, (9) keinginan bunuh diri, (10) mudah menangis, (11) mudah tersinggung, (12) menarik diri dari hubungan sosial, (13) tak mampu mengambil keputusan, (14) penyimpangan citra tubuh, (15) kemunduran pekerjaan, (16) gangguan tidur, (17) kelelahan, (18) kehilangan nafsu makan, (19) penurunan berat badan, (20) preokupasi somatik, (21) kehilangan libido seksual.

Menurut diagnostic and statistical manual of mental disorders edisi ke-5 (DSM V, 2013) seseorang dikatakan depresi harus memiliki 5 atau lebih gejala selama 2 minggu atau lebih, salah satu gejala harus termasuk penurunan mood atau hilangnya minat atau kesenangan dalam sebagian atau semua aktivitas dan harus ada sepanjang hari atau hampir setiap hari. Gejala lainnya meliputi perubahan nafsu makan (meningkat atau menurun), berat badan (memperoleh atau kehilangan 5% dalam 1 bulan) atau tidur (insomnia/hypersomnia), kegelisahan atau kelambanan, kelelahan atau hilangnya energi, perasaan tidak berharga atau rasa salah berlebihan, kesulitan berpikir dan berkonsentrasi, lambat dalam membuat keputusan, adanya pikiran berulang untuk bunuh diri atau kematian dengan atau tanpa rencana bunuh diri.

## 2.2 Teori Dukungan Sosial

Menurut Sarafino, dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti pasangan hidup, keluarga, pacar, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas, sehingga individu tersebut merasa bahwa orang lain memperhatikan,

menghargai, dan mencintainya. Bentuk dukungan sosial menurut (Sarafino, 2006) yaitu : a. Emotional or esteem support, yaitu dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, maupun kepedulian terhadap individu yang bersangkutan. ; b. Instrumental ortangile support, yaitu dukungan berupa bantuan jasa atau uang bisa juga berupa bantuan dalam pekerjaan sehari-hari. ; c. Informational support, yaitu dukungan berupa nasihat, pengarahan, umpan balik atau nasihat mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan. ; d. Companionship support, yaitu dukungan yang berupa adanya kebersamaan, kesediaan dan aktivitas sosial yang dilakukan orang lain bersama individu.

Sarafino (2011) memaparkan bahwa ada beberapa manfaat dari dukungan sosial, diantaranya: a. Membantu individu untuk mengatasi coping stress baik secara langsung maupun secara tidak langsung (Cohen dan Wills, 1985). ; b. Menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh individu (Sarason, Pierce, Sarason, 1990). ; c. Meningkatkan perasaan diterima (sense of acceptance).

Ketika lingkungan di sekitar individu sangat mendukung individu dalam waktu tertentu, maka tingkat kecemasan yang rendah serta rasa keberhargaan diri (self worth) akan menjadi bagian yang stabil dalam kepribadian individu, sehingga individu dapat mengeksplorasi tujuan yang baru serta dapat berinteraksi secara bebas dan terbuka dengan orang lain di sekitarnya, mampu untuk berhadapan dengan segala tantangan yang ada dalam kesehariannya (Sarason, Pierce, Sarason, 1990).

Adanya dukungan sosial yang diterima oleh individu yang sedang mengalami atau menghadapi stres maka hal ini akan dapat mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan individu (Baron & Byrne, 1997). Kondisi ini dijelaskan oleh Sarafino (2011) bahwa berinteraksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah persepsi individu mengenai kejadian tersebut, ini akan mengurangi potensi munculnya stres baru atau stres yang berkepanjangan.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA di Kota Bandung. Jumlah Partisipan dalam penelitian ini 53. Karakteristik partisipan ini ialah narapidana yang memiliki sisa masa tahanan paling lama 12 bulan. Metode pengambilan data penelitian ini Wawancara, observasi serta pemberian kuesioener BDI-II dan Social Support Scale.

Data kuantitatif yang berkaitan dengan kondisi yang dialami oleh Narapidana khususnya depresi didapatkan dengan cara memberikan isian skala Beck Depression Inventory II (BDI - II). BDI-II ini untuk mengukur tingkat depresi yang dialami oleh individu. Instrumen ini disusun untuk subjek yang berusia 13 tahun keatas dan terdiri dari pertanyaan yang berhubungan dengan gejala depresi seperti keputusan dan marah, kognisi, seperti perasaan bersalah atau dihukum, serta

gejala fisik seperti kelelahan, penurunan berat badan dan kurangnya minat pada aktivitas seks (Beck, 1985).

Instrumen BDI-II terdiri dari 21 item pernyataan yang akan mengidentifikasi tingkat keparahan depresi. Koefisien reliabilitas  $\alpha$  instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0.84, dan nilai validitas 0.80. Total skor berkisar antara 0 sampai 63, semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat depresi seseorang.

Untuk validitas alat ukur dukungan sosial, mengacu kepada nilai validitas alat ukur Nanda dan Hasnida (2017) yang sudah ada dengan nilai 0.79, dan reliabilitas alat ukur dukungan sosial mengacu kepada nilai reliabilitas alat ukur Nanda dan Hasnida (2017) yang sudah ada dengan nilai cronbach alpha 0.927

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat diuraikan hasil dan pembahasannya sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Gambaran tingkat depresi narapidana wanita (n=53)**

Tingkat Depresi	f	%
Tidak Depresi	8	15%
Depresi Ringan	25	47.2%
Depresi Sedang	17	32%
Depresi Berat	3	5.7%

Pada table 4.1 dapat dilihat bahwa dari 53 narapidana wanita, 25 orang (47.2%) mengalami depresi ringan, kemudian disusul dengan 17 narapidana wanita (32%) yang mengalami depresi sedang, 8 orang tidak

menunjukkan gejala depresi, dan 3 orang menunjukkan gejala depresi berat.

**Tabel 4.2 Gambaran dukungan sosial narapidana wanita (n=53)**

Kategorisasi	Rentang nilai	N	Persentase
Rendah	$X \leq 86$	31	58,5%
Tinggi	$X > 86$	22	41.5%

Pada table 4.2 dapat dilihat bahwa dari 53 narapidana wanita, 31 orang (58.5%) menghayati bahwa mereka memiliki dukungan

sosial yang rendah, dan selebihnya 22 orang (41,5%) menghayati mereka memiliki dukungan sosial yang tinggi.

**Tabel 4.3 Tabulasi hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi**

Karakteristik		Tingkat Depresi							
		Tidak Depresi		Ringan		Moderat		Berat	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Dukungan Sosial	Rendah	2	25%	14	56%	12	71%	3	100%
	Tinggi	6	75%	11	44%	5	29%	0	0%

Dari table 4.3, dilakukan uji analisis *Product Moment Carl Pearson*, diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,554 dengan sig.= 0,000 ( $p < 0,01$ ), artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan depresi, yaitu semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah depresi pada narapidana wanita di Lapas kelas IIA Kota Bandung. sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat depresi pada pada narapidana wanita di Lapas kelas IIA Kota Bandung.

Berdasarkan hasil sumbangan efektif dari variabel dukungan sosial terhadap depresi sebesar 0,207. Hasil analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ), diperoleh nilai R Square ini menunjukkan depresi pada narapidana wanita di Lapas kelas IIA Kota Bandung sebagai variabel bergantung dapat dijelaskan oleh dukungan sosial sebagai variabel bebas sebesar 21%. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa Dukungan Sosial mampu memberikan kontribusi pengaruh terhadap Depresi pada narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Kota Bandung sebesar 21 %. Sisanya 79% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah pendidikan, usia, suatu penyakit yang diderita atau penderitaan, berkurangnya kemampuan fungsional dan kognitif (Hayulita dan Sari, 2014). Kemudian depresi juga diciptakan melalui interaksi berbagai faktor, termasuk faktor lingkungan, namun, tidak semua orang akan mengalami depresi ketika di bawah tekanan, tingkat depresi pada individu yang berbeda bervariasi bahkan di bawah kondisi stres yang sama. (Uche dan Princewill, 2016).

## 5. KESIMPULAN

Narapidana wanita yang berada di lapas Kelas IIA Kota Bandung paling banyak mengalami gejala depresi ringan sebanyak 25 orang (47.2%), dan depresi sedang sebanyak 17 orang (32%).

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan depresi, dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,554 dengan sig.= 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah depresi pada narapidana wanita di Lapas kelas IIA Kota Bandung. sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat depresi pada pada narapidana wanita di Lapas kelas IIA Kota Bandung.

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan pihak Lembaga Pemasyarakatan dapat meningkatkan aktivitas yang menunjang agar dukungan sosial dapat meningkat seperti membuat diskusi kelompok, *pper group*, serta aktivitas kelompok yang positif lainnya. Diharapkan juga pihak keluarga dapat mengunjungi para narapidana secara berkala.

## 6. REFERENSI

- Afriyanti. (2016). Pemberdayaan perempuan melalui pembinaan keterampilan warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Allen, R., Artz, L., Bryans, S., Birk, M., Kozma, J., López, M., & Podmore, J. (2015). *Global prison*. London, United Kingdom.
- Armiya, A. Y., Gyang, B. A.,

- Beck, Aaron T., dkk. (2009). *Depression: Causes and Treatment*. USA : University of Pennsylvania.
- Daradjat, Zakiah. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta : Gunung Agung
- Davison, Gerald, C., & Neale John, M. (2010). *Abnormal Psychology*. Jakarta: Raga Grafindo Persada.
- Estu, Maharani Panalu. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas Ii B Purwodadi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Maghnina, Z. Z. (2017). Gambaran penyesuaian diri warga binaan pada sebuah lapas wanita di Indonesia (Skripsi). Universitas Diponegoro.
- Maigida, K., & Goar, S. G. (2017). Co-morbid physical illness among depressed prisoners in a nigerian prison population. *Journal of Forensic Sciences and Criminal Investigation*, 4(2), 1–4. <https://doi.org/10.19080/JFSCI.2017.04.555638>
- Novianto, P. (2008). Dinamika konsep diri pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Sragen (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Raudatussalamah, Reni Susanti. (2014). Pemaafan (Forgiveness) Dan Psychological Wellbeing Pada Narapidana Wanita. *Marwah*.
- Safitri, Arintan Nur & Megah Andriany. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan Menjelang Bebas. *Jurnal Perawat Indonesia*, Volume 3 No 3, Hal 167 - 174, November 2019
- Saputri, D. K. D., Rujito, L., & Kartika, A. (2011). Perbedaan kejadian depresi pada narapidana usia muda dan usia tua beserta gambaran sidik jari di Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto. *Mandala of Health*, 5(2), 295–299.
- Tololiu, T. A., & Makalalag, H. (2015). Hubungan depresi dengan lama masa tahanan narapidana di rumah tahanan negara kelas IIA Malendeng Manado. *Juiperdo*, 4(1), 14–19.
- Sarafino. (2002). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Fifth Edition.
- Schneiders Alexander A. *Personal Adjustment and Mental Health*. 1964, Holt, Rinehart and Winston, New York.
- Uche, N., & Pricewill, S. (2016). Clinical Factors And Predictors Of Depression in a Nigerian Prison Population. *Journal Of Psychiatry*, 19.
- Wibowo, A. (2013). Identifikasi gejala- gejala dominan depresi narapidana dan tahanan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wibowo, A. (2013). Identifikasi Gejala-gejala Dominan Depresi Narapidana dan Tahanan (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Williams, N. H. (2007). *Prison Health And The Health Of The Public: Ties That Bind Community Voice Healthcare For The Underserved*. Atlanta: National Center For Primary Care.
- Zamroni. (2020). Depresi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasyarakatan X (Skripsi). Proyeksi : Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

## “Siap Menikah? Laki-Laki Atau Perempuan?”: Studi Komparatif Kesiapan Menikah Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Nida Muthi Annisa, Endah Safitri

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email : nidamuthiannisa@unibi.ac.id/nidamuthiannisa@gmail.com

### Abstrak

Kesiapan menikah adalah salah satu aspek yang penting dimiliki oleh individu dewasa yang akan memasuki jenjang pernikahan. Secara biologis maupun sosial pada dasarnya individu dewasa laki-laki dan perempuan memiliki tugas dan peran yang berbeda dalam sebuah pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah perbedaan kesiapan menikah pada dewasa awal laki-laki dan perempuan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 140 orang terdiri dari 70 orang laki-laki dan 70 orang perempuan pada usia dewasa awal yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil pengambilan data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis *independent sample t-test*. Berdasarkan hasil uji beda pada data kesiapan menikah dewasa awal laki-laki dan perempuan didapatkan nilai *Sig (2 tailed)* sebesar 0.085 ( $Sig > 0.05$ ). Hal tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis ditolak sehingga tidak terdapat perbedaan kesiapan pada dewasa awal antara laki-laki dan perempuan.

**Kata Kunci** : kesiapan menikah, dewasa awal, jenis kelamin

### Abstract

*Readiness for marriage is an important aspect of adult who will enter the ladder of marriage. Biologically and socially, basically adult men and women have different duties and roles in a marriage. This study aims to see whether there are differences in the readiness for marriage in male and female early adulthood. The sample in this study amounted to 140 people consisting of 70 men and 70 women in early adulthood who were taken using purposive sampling technique. The results of data collection were analyzed using the independent sample t-test analysis technique. Based on the results of different tests on the readiness for early adult marriage for men and women, the Sig value (2 tailed) was 0.085 ( $Sig > 0.05$ ). This means that the hypothesis is rejected so that there is no difference in readiness in early adulthood between men and women.*

**Keywords:** *readiness for marriage, early adulthood, gender*

### 1. PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia. Undang-undang (UU) Nomor 1 tahun 1974 mengartikan pernikahan sebagai ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai sepasang suami istri. Membentuk sebuah keluarga yang Bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa, merupakan tujuan dari sebuah pernikahan (Welianto, 2020). Pernikahan merupakan sebuah proses yang panjang dalam kehidupan pasangan

suami istri dan bukanlah sebuah proses yang mudah untuk dijalani. Saat ini tidak sedikit pasangan yang menikah mengakhiri pernikahannya karena mengalami berbagai macam konflik dalam kehidupan rumah tangganya. Beberapa persoalan yang biasa menjadi alasan perceraian diantaranya adalah karena sering cekcok, permasalahan ekonomi, kasus KDRT, dll. Permana (2020) mengungkapkan bahwa pada tahun 2020 terjadi kenaikan kasus perceraian karena adanya cekcok

dalam rumah tangga sebesar 3% dari tahun 2019. Tidak jauh berbeda juga dengan persoalan rumah tangga lainnya yang mengalami kenaikan.

Banyaknya persoalan yang mungkin terjadi pada pernikahan tentunya bisa diantisipasi apabila kedua pasangan sudah benar-benar memahami terkait dengan pernikahan tersebut. Tentunya pasangan tersebut harus memahami berbagai informasi yang dapat membantu saat proses menjalankan pernikahan seperti pola komunikasi, kebiasaan dan aturan-aturan yang akan ditetapkan bersama. Hal tersebut penting dilakukan agar dapat menghindari terus meningkatnya angka perceraian seperti pada fenomena yang dijelaskan sebelumnya. Maka dari itu tentunya untuk memahami berbagai macam hal terkait pasangan dan pernikahan dibutuhkan suatu kesiapan menikah pada individu tersebut. Kesiapan menikah akan menjadi pondasi awal bagi pasangan untuk pengambilan keputusan, relasi dalam pernikahan serta cara pasangan ini dalam menjalani pernikahannya kelak (Sari, Khasanah, & Sartika, 2016).

Kesiapan menikah dapat diartikan sebagai evaluasi subjektif yang dimiliki oleh seorang individu terkait dengan kesiapannya untuk menerima tanggung jawab serta tantangan dalam sebuah pernikahan (Larson, 1988). Duvall dan Miller (1985) menjelaskan kesiapan menikah sebagai suatu keadaan siap pada individu untuk bisa berhubungan dengan pasangan, siap dalam pengaturan keluarga, siap menerima tanggung jawab terkait anak dan menjadi orang tua, serta siap menerima tanggung jawab atau peran sebagai sepasang suami istri. Kesiapan menikah pada individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor baik yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar. Blood & Bob (1978) menjelaskan bahwa faktor dari dalam diri individu yang mempengaruhi kesiapan menikah diantaranya adalah kematangan usia, kematangan sosial dan kematangan emosi. Sedangkan faktor dari luar yang bisa mempengaruhi kesiapan menikah adalah kesiapan keuangan serta kesiapan waktu. Faktor lain yang bisa mempengaruhi kesiapan menikah dari individu adalah jenis kelamin, faktor sosial

ekonomi dan latar belakang budaya (Hamdi, Syahniar, Afdal, & Ardi, 2019)

Pada dasarnya tugas perkembangan menikah ini ada pada tahapan perkembangan dewasa awal dengan rentang usia berkisar 20-40 tahun. (Hurlock, 2002). Arnett (2015) menjelaskan bahwa pada dasarnya usia ideal untuk menikah itu ada pada rentang usia 20-30 tahun. Bila dilihat berdasarkan salah satu faktor yang mempengaruhi pernikahan adalah jenis kelamin, tentunya terdapat beberapa hal yang menjadi pertimbangan dari masing-masing jenis kelamin untuk menikah. Bila dilihat dari segi kesiapan usia untuk menikah menurut BKKBN usia ideal bagi perempuan untuk menikah adalah 20-35 tahun sedangkan untuk laki-laki pada usia 25-40 tahun. Hal ini berdasarkan pada beberapa pertimbangan baik secara fisiologis dan psikologis dimana secara biologis usia 20 tahun organ reproduksi wanita siap untuk mengandung dan melahirkan sedangkan pada laki-laki saat usia 35 tahun sudah mulai terjadi regeneratif (NN, 2011). Bila ditinjau secara pandangan sosial budaya juga, antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan ketika dipandang oleh masyarakat. Laki-laki cenderung dipandang memiliki status dan kedudukan yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Laki-laki dilihat sebagai sosok yang harus berusaha untuk memiliki kesiapan finansial yang lebih dibanding dengan perempuan. Sementara itu bagi seorang perempuan harus siap untuk bisa mendampingi laki-laki dalam menata dan mengurus segala kebutuhan dalam kehidupan rumah tangga (Sirin, 2016).

Bila dilihat berdasarkan pemaparan terkait dengan demografi jenis kelamin pada pernikahan, terlihat adanya kemungkinan perbedaan kesiapan menikah antara individu dewasa awal laki-laki dan perempuan. Meskipun bila dilihat dari usia, keduanya telah masuk ke dalam usia untuk siap memasuki pernikahan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah, Safrina, Mawarpuri dan Faradina (2019) bahwa terdapat perbedaan kesiapan menikah antara laki-laki dan perempuan di Banda Aceh dimana perempuan lebih siap menikah dibandingkan dengan laki-laki. Namun, bila dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hamdi, Syahniar, Afdal dan Ardi

(2019) bahwa tidak terdapat perbedaan kesiapan menikah antara laki-laki dan perempuan. Kedua jenis kelamin ini memperlihatkan hasil kesiapan menikah yang ada pada taraf sedang. Hal ini memperlihatkan adanya ketidakkonsistenan hasil penelitian terkait dengan kesiapan menikah bila ditinjau berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Selain itu juga penelitian terkait kesiapan menikah ini masih cukup sedikit diangkat dalam sebuah penelitian, padahal kesiapan menikah termasuk pada aspek yang perlu untuk dipersiapkan dalam menghadapi atau membangun sebuah rumah tangga. Berdasarkan beberapa pertimbangan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan kesiapan menikah pada dewasa awal ditinjau dari jenis kelamin.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Kesiapan menikah dianggap sebagai suatu dasar yang penting yang harus dimiliki seorang individu agar dapat mengambil keputusan dengan siapa akan menikah, alasan mereka menikah serta seperti apa perilaku mereka ketika kelak mereka telah menikah (Larson & Lamont, 2005). Kesiapan menikah dipandang sebagai aspek memilih pasangan atau juga perkembangan dalam hubungan yang dapat diartikan juga sebagai persepsi yang dimiliki individu agar ia dapat menempatkan dirinya dalam berbagai macam peran pada pernikahan (Holman & Li, 1997). Larson (1988) mengartikan kesiapan menikah sebagai suatu evaluasi subjektif pada individu berhubungan dengan kesiapan individu tersebut untuk mendapatkan tanggung jawab dan juga tantangan dalam pernikahan. Bila dilihat berdasarkan beberapa pengertian yang disebutkan kesiapan menikah dapat didefinisikan sebagai persepsi subjektif individu terkait dengan tanggung jawab serta tantangan ketika menikah dan juga cara individu menempatkan diri untuk menjalankan peran-peran dalam pernikahan.

Badger (2005) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan menikah pada individu yang tentunya berhubungan dengan *marital competence*, yaitu: pengalaman menjalani

hubungan dengan pasangan, kepribadian individu dan juga hubungan dengan keluarga. Sedangkan Holman & Li (1997) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menikah adalah interaksi antar pasangan, persetujuan atau juga adanya dukungan dari orang-orang terdekat pasangan tersebut, serta karakteristik sosial demografis. Pasangan yang dianggap berhasil dalam pernikahan adalah pasangan yang memiliki pola komunikasi yang baik, realistis dengan tantangan-tantangan yang akan datang dalam pernikahan, senang dengan kepribadian pasangan, sepemahaman terkait etika dan nilai agama dengan pasangan, memahami kesetaraan dalam peran di pernikahan, dan dapat memanfaatkan waktu luang yang setara untuk diri sendiri maupun untuk bersama (Olson & Olson, 1997).

Wiryasti (2004) mengungkapkan terdapat beberapa aspek dalam kesiapan menikah yang dapat dilihat untuk mengukur kesiapan menikah pada individu yang dijabarkan sebagai berikut:

- a. Aspek komunikasi  
Titik ukur dari aspek ini adalah kemampuan individu dalam menyampaikan ide dan perasaannya pada pasangan serta kemampuan untuk mendengarkan pesan/informasi yang disampaikan pasangan.
- b. Aspek keuangan.  
Pada aspek ini, kedua individu diharapkan paham terkait dengan pengaturan keuangan dalam pernikahan serta sudah memiliki kesepakatan terkait pengaturan keuangan tersebut.
- c. Aspek Anak dan Pengasuhan  
Individu memiliki kesiapan pada aspek ini ketika ia dan pasangan sudah membicarakan terkait rencana memiliki anak dan juga pola asuh yang akan diterapkan pada anak.
- d. Aspek pembagian peran suami istri  
Pasangan harus sudah membicarakan terkait peran-peran dalam pernikahan dan memiliki kesepakatan terkait menjalankan peran tersebut saat sudah menikah.
- e. Aspek latar belakang pasangan dan relasi dengan keluarga  
Setiap pasangan tentunya harus mengetahui latar belakang pasangannya dan juga paham

dengan hubungan yang ada dalam keluarga tersebut.

- f. Aspek Agama  
Masing-masing individu harus bisa memahami terkait nilai keagamaan yang dimiliki oleh pasangannya dan juga kelak landasan agama ini akan digunakan saat menikah.
- g. Aspek minat dan pemanfaatan waktu luang  
Setiap individu tentunya ingin tetap memiliki waktu luangnya sendiri, namun dalam berumah tangga tetap harus disepakati bersama dalam memanfaatkan waktu luang ini baik untuk pribadi maupun secara bersama-sama.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitian komparatif. Populasi penelitian ini adalah dewasa awal dan didapatkan 140 orang responden penelitian dengan detail responden 70 orang laki-laki dan 70 orang perempuan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang artinya terdapat beberapa kriteria untuk menentukan sampel penelitiannya. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Dewasa Awal
- Laki-laki dan Perempuan
- Usia 20-30 tahun
- Belum menikah
- Sedang memiliki pasangan

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang diadaptasi oleh Imanita (2018) berdasarkan alat ukur kesiapan menikah yang disusun oleh Wiryasti (2004) yang terdiri dari 36 aitem. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS for window 22.0* dan diuji dengan teknik analisis *independent sample t-test*.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji reliabilitas untuk alat ukur kesiapan menikah. Setelah dilakukan uji

reliabilitas menggunakan bantuan *SPSS for window 22.0* didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Hasil uji reliabilitas**

<b>C ro n ba ch 's A lp</b>	<b>N of item</b>
0,845	24

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 36 aitem yang ada dalam alat ukur kesiapan menikah, gugur 12 aitem dan tersisa 24 aitem yang dapat dinyatakan valid dengan rentang nilai *corrected item-total correlation* sebesar 0,261-0,514.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan kesiapan menikah pada dewasa awal berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil analisis uji beda menggunakan bantuan *SPSS for window 22.0* hasil analisis dengan metode *independent sample t-test* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Hasil statistik deskriptif**

<b>Jenis</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>
<b>Kelamin</b>		
Laki-laki	70	91,30
Perempuan	70	94,77

Dilihat dari tabel 4.2, terdapat 140 responden dengan detail jumlah 70 orang laki-laki dan 70 orang perempuan. Dari tabel statistik deskriptif ini didapatkan nilai rata-rata kesiapan menikah untuk laki-laki sebesar 91,30 dan rata-rata kesiapan menikah untuk perempuan sebesar 94,77. Secara deskriptif hasil ini memperlihatkan bahwa terdapat adanya perbedaan rata-rata kesiapan menikah pada laki-laki dan perempuan. Untuk melihat apakah

perbedaan ini signifikan atau tidak maka dilihat tabel *independent sample t-test* dan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.3. Hasil uji beda independent sample t-test**

<b>F</b>	<b>Sig</b>	<b>t</b>	<b>Sig(2 tailed)</b>
0,097	0,756	-1.736	0,085

Berdasarkan tabel 4.3 didapat nilai signifikansi sebesar 0,756 ( $\text{sig} > 0.05$ ) yang dapat diartikan bahwa variansi data dalam penelitian ini bersifat homogen atau sama. Oleh karena itu pengambilan keputusan dari hasil uji beda ini dilihat dari nilai *Sig (2 tailed)* sebesar 0,085 ( $\text{Sig} > 0.05$ ) dan bila merujuk pada hipotesis dapat diartikan bahwa hipotesis ditolak

sehingga tidak terdapat perbedaan kesiapan pada dewasa awal antara laki-laki dan perempuan.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamdi, Syahniar, Afdal dan Ardi (2019) bahwa tidak terdapat perbedaan kesiapan menikah antara dewasa awal laki-laki dan perempuan. Bila dilihat dari sampel penelitian ini dari segi usia terdapat pada usia awal 20-an yang berarti bahwa sampel penelitian banyak berada pada usia dengan status mahasiswa. Perbedaan jenis kelamin pada dasarnya dalam sebuah pernikahan menyangkut salah satunya adalah fungsi biologis yaitu melahirkan dan memiliki anak. Pada dasarnya wanita lebih kurang akan menikah di usia sekitar 23 tahun dan memiliki anak pada usia di bawah 30 tahun. Tetapi, pada mahasiswa tentunya ini akan bergeser. Mahasiswa baik perempuan maupun laki-laki terlebih dahulu ingin menyelesaikan pendidikannya kemudian beberapa diantaranya terutama laki-laki ingin memiliki pekerjaan terlebih dahulu. Hal tersebut berdampak pada kesiapan menikah baik pada laki-laki maupun perempuan (Duvall & Miller, 1985). Sari & Sunarti (2013) mengungkapkan bahwa pada dasarnya bagi mahasiswa (usia dewasa awal pada tahap awal), mereka memiliki perbedaan dalam menentukan usia ingin menikah. Pada laki-laki mereka ingin menikah pada usia 23-28 tahun sedangkan perempuan lebih cepat yaitu usia sekitar 23-25 tahun. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (2002) bahwa usia menikah pada perempuan untuk menikah lebih mudah dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan mengalami pubertas lebih cepat pula dibandingkan dengan laki-laki.

Bila dilihat dari penelitian Sari & Sunarti (2013) bahwa faktor jenis kelamin pada kesiapan menikah bisa ditinjau dari beberapa faktor lainnya seperti keadaan ekonomi keluarga, serta status hubungan dengan lawan jenis. Selain itu juga dijelaskan terdapat 7 faktor yang mempengaruhi kesiapan menikah antara laki-laki dan perempuan yaitu:

- a. Kesiapan emosi
- b. Kesiapan sosial
- c. Kesiapan seksual
- d. Kesiapan peran

- e. Kesiapan usia
- f. Kesiapan finansial
- g. Kesiapan spiritual

Setiap jenis kelamin memiliki faktor-faktor yang dirasa lebih penting dalam kesiapan menikah. Kesiapan emosi dan peran pada dasarnya lebih harus dipersiapkan oleh dewasa awal perempuan dan kesiapan finansial dipersiapkan oleh dewasa awal laki-laki. Seperti yang telah disebutkan bahwa kesiapan finansial ini berkaitan dengan tanggung jawab yang harus ditanggung oleh dewasa awal laki-laki baik untuk keluarga kecilnya ataupun bila laki-laki tersebut merupakan tulang punggung di keluarga sebelum dia menikah.

Hasil penelitian ini pada dasarnya memiliki hasil yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah, Safrina, Mawarpuri dan Faradina (2019) yang mana terdapat perbedaan kesiapan menikah antara laki-laki dan perempuan dewasa awal. Dalam penelitian tersebut terlihat bahwa kesiapan menikah pada wanita cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pada penelitian Sari & Sunarti (2013) juga terdapat perbedaan kesiapan menikah antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Bila dilihat dari berbagai sumber pada dasarnya kemungkinan banyak faktor lain yang mempengaruhi perbedaan kesiapan menikah pada dewasa awal selain dari jenis kelamin dan lebih signifikan diantaranya adalah koimtmn dan usia (Zakiah, 2012), urutan dalam keluarga dalam hal ini anak sulung/bukan pada laki-laki (Murdoch, 2011), dan status pendidikan/sosial ekonomi orang tua (Sari & Sunarti (2013).

## 5. KESIMPULAN

Hasil analisis dari penelitian ini memperlihatkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesiapan menikah antara dewasa awal laki-laki maupun perempuan. Hal tersebut kemungkinan karena pada penelitian ini sampel penelitian banyak berada pada usia mahasiswa. Usia dewasa awal yang masih berada dalam status

mahasiswa pada dasarnya masih banyak faktor-faktor yang harus disiapkan untuk menuju pernikahan.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait dengan kesiapan menikah pada laki-laki dan perempuan, akan lebih baik bila data yang dikumpulkan lebih komperhensif. Selain itu juga, bisa melakukan analisis setiap aspek dari kesiapan menikah untuk dikaji lebih lanjut bagaimana keadaan kesiapan menikah pada laki-laki dan perempuan di setiap aspeknya. Selain itu juga bisa menambahkan variabel lain yang diteliti bersamaan dengan kesiapan menikah dan juga jenis kelamin.

## 6. REFERENSI

- Arnett, J. J. (2015). *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford: Oxford Handbook.
- Badger, S. (2005). *Ready or not? Perceptions of marriage readiness among emerging adults*. Provo: Brigham Young University.
- Blood, M., & Bob. (1978). *Marriage (3rd ed.)*. New York: Free Press.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development*. New York: Harper & Row.
- Hamdi, M. R., Syahniar, Afdal, & Ardi, Z. (2019). Kesiapan menikah mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin, latar. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Vol.4 No.2*, 76-85.
- Holman, T. B., & Li, B. D. (1997). Premarital factors influencing perceived readiness for marriage. *Journal of Family Issues, 18, No.2*, 124-144.
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Larson, H., & Lamont, C. (2005). The relationship of childhood sexual abuse to the marital. *Journal of Family Issues, 26*, 415-432.
- Larson, J. H. (1988). Factors influencing college students perceived readiness for marriage. *Family perspective, 22 (2)*, 145-157.
- Mawaddah, S., Safrina, L., Mawarpuri, M., & Faradina, S. (2019). Perbedaan Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Empati, Vol.8. 1*, 320-328.
- Murdoch, J. P. (2011). Birth order and age at marriage. *Journal of Social and Clinical Psychology, 5*, 24-29.
- NN. (2011, Mei 18). *detikcom*. Retrieved from Detik News: <https://news.detik.com/berita/d-1641322/menikah-ideal-usia-20-35-untuk-wanita--25-40-untuk-pria>
- Olson, D., & Olson, A. (1997). Prepare/Enrich Program: version 2000. *Preventive approaches in couple therapy*, 196-216.
- Permana, F. E. (2020, September 13). *Republika*. Retrieved from [republika.co.id: https://republika.co.id/berita/qgkyhn282/banyak-orang-bercerai-saat-pandemi-covid19](https://republika.co.id/berita/qgkyhn282/banyak-orang-bercerai-saat-pandemi-covid19)
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan menikah pada dewasa muda dan pengaruhnya terhadap usia menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling, Vol.6, 3*, 143-153.
- Sari, Y., Khasanah, A. N., & Sartika, S. (2016). Studi mengenai kesiapan menikah pada

muslim dewasa muda. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM Kesehatan* (pp. 193-204). Bandung: Universitas Islam Bandung.

Sirin , K. (2016). *Perkawiana Mazhab Indonesia: Pergulatan antara negara*., Yogyakarta: Deepublish.

Welianto, A. (2020, June 13). *Kompas Cyber Media*. Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.com/skola/read/2020/06/13/194500669/dasar-hukum-pernikahan-dalam-islam?page=all>

Zakiah, A. (2012). *Hubungan antara komponn komitmen dari cinta dengan kesiapan menikah pada dewasa muda*. Jakarta: Universitas Indonesia: Fakultas Psikologi.

## **Pengaruh Pelatihan Mengenal Diri Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri) Pada Remaja Di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung**

**Pradiptya Septyanti Putri**

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email : pradiptya@unibi.ac.id

### **Abstrak**

Remaja memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu lingkaran sosial, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan. salah satu masalah yang dialami hampir seluruh penghuni panti Rumah yatim Bandung adalah mereka merasa kurang dapat bergaul dengan teman-teman dan tidak brani terbuka akan kondisi yang sebenarnya. Melihat hal tersebut, dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan mengenal diri terhadap peningkatan self disclosure (keterbukaan diri) pada remaja di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung. Penelitian ini menggunakan Metode quasi eksperimen dengan menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Subjek penelitian adalah 8 orang remaja di panti asuhan Rumah Yatim Bandung yang memiliki tingkat self disclosure (keterbukaan diri) rendah. Subjek penelitian diperoleh dengan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mengenal diri berpengaruh terhadap peningkatan self disclosure (keterbukaan diri) 8 remaja di panti Asuhan Rumah Yatim Bandung. Hal ini dikarenakan pelatihan ini membantu remaja memahami dirinya, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Selain itu pelatihan ini juga membekali remaja untuk memiliki keterampilan untuk bisa lebih terbuka dengan orang lain. Sehingga membuat remaja menjadi lebih mampu dan terampil untuk mengungkapkan diri di lingkungannya dengan cara yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Kata Kunci: Pelatihan Mengenal Diri, Self Disclosure (Keterbukaan Diri)

### **Abstract**

Adolescence have a need to be part of a social circle, including those who live in orphanages. One of the problems that almost disastres all off adolescence in Rumah Yatim Bandung Orphanage is that they feel they are not able to get along with friends and are not open to the actual conditions. Seeing this, based on this research aims to see the effect of self identify training on increasing self-disclosure in adolescents at the Orphanage Rumah Yatim Bandung. This study used a quasi-experimental method using one group pretest-posttest research design. The research subjects were 8 adolescents at the Rumah Yatim Bandung orphanage who had a low level of self-disclosure. The research subjects were obtained by using purposive sampling technique. The results of this study indicate that self identify training has an effect on increasing self-disclosure of adolescents in the orphanage Rumah Yatim Bandung. This is because this training helps adolescents understand themselves, accept their strengths and weaknesses. In addition, this training also equips teenagers to have skills to be more open with other people. So adolescents become more capable and skilled to express themselves in their environment in a way that is appropriate to the environment.

Keywords: *Self Identify Training, Self Disclosure*

### **1. PENDAHULUAN**

Tidak semua remaja cukup beruntung untuk memiliki dukungan keluarga secara utuh

yang dapat menemani mereka melewati fase- fase perkembangannya. Banyak remaja yang karena berbagai macam alasan atau peristiwa

akhirnya harus berpisah dengan kedua orang tuanya bahkan dari keluarga besarnya hingga akhirnya harus menjalani kehidupannya tanpa dukungan dan kasih sayang keluarganya (Kurniawaty, 2005).

Salah satu kondisi utama yang memungkinkan remaja pada akhirnya ditempatkan di panti asuhan adalah karena orang tua sudah tidak ada atau meninggal atau memang kondisi keluarga yang tergolong tidak mampu secara finansial untuk mengurus anak-anaknya (e-psikologi.com, 2002). Namun demikian, bentuk pelembagaan dari pengasuhan remaja ini tidak terlepas dari resiko terhadap perkembangan remaja. Hal ini terkait dengan kekurangan kemampuan lembaga panti untuk menjadi lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhan dan dukungan bagi remaja untuk dapat berkembang optimal (e-psikologi.com, 2002).

Remaja memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu lingkaran sosial, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan (Santrock, J. W. 2007). Melihat kondisi ini sudah seharusnya remaja perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius lagi dari berbagai pihak seperti keluarga, masyarakat maupun pemerintah terutama remaja yang tinggal di panti asuhan karena mereka rentan mengalami masalah psikososial.

Secara garis besar kemampuan seseorang dalam berhubungan sosial dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu yang dapat dikategorikan sebagai individu-individu yang trampil atau pandai bergaul dan sebaliknya yaitu individu-individu yang mengalami kesulitan bergaul (Kazdin, E.A. 1985). Individu yang pandai bergaul biasanya dapat mengatasi berbagai persoalan di dalam pergaulan. Mereka tidak mengalami kesulitan untuk membina hubungan dengan teman baru, berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan, dan dapat mengakhiri pembicaraan tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Dalam pertemuan formal, mereka dapat mengemukakan pendapat, memberi penghargaan atau dukungan terhadap pendapat orang lain, dan mereka dapat juga mengemukakan kritik tanpa menyakiti orang lain. Sebaliknya, orang yang sulit bergaul

merasa kesulitan untuk memulai berbicara, terutama dengan orang-orang yang belum dikenal, mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan. Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, pujian, keluhan dan sebagainya (Kazdin, E.A. 1985).

Individu yang pandai bergaul ditunjukkan dengan memiliki kompetensi interpersonal yang baik pula. Duanne Buhrmester, dkk (1988) mendefinisikan kompetensi interpersonal sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk membina hubungan yang baik dan efektif dengan orang lain. Selanjutnya, Spitzberg dan Cupach (Nashori, 2008) mengemukakan bahwa kompetensi interpersonal adalah kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain untuk membentuk suatu komunikasi dan interaksi yang efektif. Kompetensi interpersonal tersebut ditandai dengan adanya karakteristik-karakteristik psikologis tertentu yang mendukung dalam menciptakan dan membina hubungan antarpribadi yang baik dan memuaskan (Nashori, 2008).

Sejalan dengan kondisi tersebut, pihak kepala asrama Rumah Yatim mengemukakan salah satu masalah yang dialami hampir seluruh penghuni panti adalah mereka merasa malu karena mereka berasal dari panti, hal ini mengakibatkan remaja menjadi kurang dapat bergaul dengan teman-teman di sekolah, malu ketika berada di lingkungan yang baru, atau bahkan ada beberapa remaja yang malu untuk mengakui bahwa dirinya berasal dari panti sehingga tak jarang mereka turun dari kendaraan umum saat pulang sekolah di sebelum atau setelah melewati panti. Mereka rela berjalan lebih jauh agar tidak terlihat bahawa mereka berasal dari panti.

Berdasarkan survey yang diperoleh dari penyebaran kuisioner yang terkait dengan keterampilan sosial didapatkan data bahwa 55% yaitu 11 dari 20 remaja di panti asuhan Rumah Yatim mengarah pada rendahnya aspek self disclosure atau keterbukaan diri pada kompetensi interpersonal, yaitu kemampuan untuk mengungkapkan diri kepada orang lain yang berupa pengungkapan ide-ide, pendapat,

minat, pengalaman-pengalaman, dan perasaan-perasaannya. Hal ini ditunjukkan dengan kesulitan untuk memulai berbicara tentang perasaan yang dirasakan, ketika mengalami suatu masalah mereka cenderung memilih untuk memendam permasalahan itu sendiri dan membiarkan permasalahan tersebut berlalu dengan sendirinya tanpa sebuah usaha untuk menyelesaikan.

Tingkat kemampuan interpersonal individu sangat bervariasi, oleh karena itu teknik yang digunakan dalam membantu individu yang kurang memiliki kompetensi interpersonal juga berbeda-beda. Salah satu teknik yang semakin populer penggunaannya adalah teknik pelatihan (Goldstein, A.P., 1981). Kata pelatihan digunakan dalam teknik ini karena di dalam pelatihan akan diajarkan satu perilaku baru yang bersifat praktis, yaitu ketrampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelatihan terkandung juga prinsip-prinsip belajar, tapi yang dipelajari adalah pengetahuan praktis dan dipelajari dalam waktu yang relatif singkat (Goldstein, A.P., 1981).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkesimpulan bahwa perlu dilakukan pelatihan yang berkaitan dengan self disclosure pada remaja di Panti Asuhan Rumah Yatim.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### Remaja

Menurut Hurlock (1980:206), istilah adolescence atau remaja berasal dari bahasa Latin, yaitu *adolescere* (kata bendanya *adulescentia* yang berarti remaja) yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah adolescence, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik

### Panti Asuhan

Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang didirikan berdasarkan adanya kesenjangan di masyarakat secara formal dan terorganisasi serta memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayanan kepada yatim dan piatu serta yatim piatu dan anak-anak terlantar dan bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan

anak-anakpanti, terutama pengembangan kepribadian anak panti agar memiliki kepribadian yang baik, dengan memberikan kesempatan untuk mengembangkan potensi diri yang dimilikinya sehingga diharapkan mampu berpartisipasi dalam pembangunan bangsa.

### Self Disclosure

Menurut Sydney M J (1964: 24) self disclosure merupakan pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang. Sementara itu, Sydney mengembangkan enam aspek self disclosure, yaitu:

#### Sikap dan opini

Sikap adalah seperangkat pendapat, minat atau tujuan, yang menyangkut harapan akan suatu jenis pengalaman dan kesediaan dengan suatu reaksi yang wajar. Opini adalah suatu ekspresi atau pernyataan pertimbangan yang tidak didasarkan pada apa yang kelihatannya seperti benar atau mungkin opini seringkali dipengaruhi oleh emosi dan mencerminkan sikap seseorang. Sikap atau opini mencakup pendapat atau sikap mengenai keagamaan, pergaulan remaja, dan lain sebagainya.

#### Selera dan kesukaan

Minat dan kesukaan ialah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, gairah, keinginan atau kemauan. Selera dan minat mencakup selera dalam berpakaian, selera makanan dan minuman, kegemaran akan hobi yang disukai dan lain sebagainya.

#### Pekerjaan atau sekolah

Pekerjaan atau sekolah adalah sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan nafkah atau pengetahuan. Pekerjaan atau pendidikan mencakup keadaan lingkungan sekolah dan pergaulan sekolah.

## Kuangan

Kuangan mencakup keadaan keuangan seperti sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, cara mengatur keuangan.

## Kepribadian

Kepribadian adalah sifat dan tingkah laku khas seseorang yang membedakannya dengan oranglain, itegrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat, pendirian, kemampuan dan potensi yang dimiliki seseorang, segala sesuatu yang mengenai diri seseorang sebagaimana iketahuioleh oranglain.

## Fisik

Fisik adalah susunan secara individu yang dapat diamati dari bentuk-bentuk sekujur tubuh termasuk ramping atau gemuknya, tinggi atau pendek. Fisik mencakup keadaan fisik dan kesehatan fisik.

Dalam Johari Window diungkapkan tingkat keterbukaan dan kesadaran tentang diri kita yang dibagi dalam empat kuadran. Secara berurutan, kuadran -kuadran tersebut antara lain:

### a. Open area atau daerah terbuka (kuadran 1)

Daerah ini berisikan semua informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, gagasan, dan sebagainya yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Macam-macam informasi seperti nama, jenis kelamin, dan lain-lain. Ketika seseorang baru berkenalan dengan orang lain, ukuran kuadran 1 yang tidak terlalu besar akan membuka seiring pertukaran informasi yang di dapat dari interaksi. Ketika proses saling mengenal terus berlanjut, batas kuadran akan bergeser ke kanan dan ke bawah untuk memperbesar kuadran 1.

### b. Blind area atau daerah buta (kuadran 2)

Daerah ini merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh orang lain, tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri. Bila berada dalam daerah ini, komunikasi cukup sulit terjalin. Hal ini disebabkan karena komunikasi menuntut keterbukaan dari pihak-pihak yang terlibat, sementara salah sorang individu tidak memahami dirinya sendiri.

### c. Hidden area atau daerah tersembunyi (kuadran 3)

Sedangkan daerah ini merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh diri kita sendiri, tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Biasanya hal -hal yang disimpan di kuadran ini bersifat sangat pribadi atau rahasia yang disembunyikan kepada orang lain. Namun apabila seseorang dapat memperlebar kuadran ini, maka terjadilah proses self-disclosure. Apabila seorang individu telah mengungkapkan dirinya ,maka yang diharapkan selanjutnya adalah terjadi proses lain yaitu menerima umpan balik (feedback) dari orang lain. Jika hal ini berlangsung secara seimbang, maka pengungkapan diri akan berlangsung dengan baik yang kemudian akan menjadi hubungan saling keterbukaan.

### d. Unknown area atau daerah tidak dikenal (kuadran 4)

Daerah ini merupakan bagian yang merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang tidak diketahui, baik oleh diri kita sendiri ataupun oleh orang lain. Ini adalah informasi yang tenggelam di alam bawah sadar atau sesuatu yang luput dari perhatian. Namun pada dasarnya, Luft berpendapat bahwa memperbesar daerah terbuka merupakan hal yang menyenangkan dan memuaskan, yaitu tidak saja belajar lebih mengenali diri sendiri dan memperluas wawasan tetapi juga membeberkan informasi tentang diri sendiri sehingga orang lain dapat mengenali diri sendiri dengan baik.

Proses self disclosure dan meminta umpan balik (feedback) dalam model Jendela Johari ini dapat dilakukan ketika berinteraksi dengan orang lain sebagai jalan untuk membuka cakrawala tentang diri. Dengan mengenali diri sendiri, individu mengetahui apa yang diri rasakan dan alasan diri berperilaku. Pemahaman terhadap diri akan memberikan kesempatan untuk merubah hal-hal yang ingin diubah, secara sadar dan aktif menciptakan kehidupan yang diri inginkan. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri dapat membantu seseorang menentukan strategi hidup untuk mendapatkan tujuan hidupnya. Tanpa tahu diri sendiri, penerimaan dan perubahan diri menjadi hal yang tidak memungkinkan.

Menurut Powell, adapun beberapa tingkatan dalam pengungkapan diri terdiri dari:

a. Basa-basi

Merupakan taraf self disclosure yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi sekedar kesopanan.

b. Membicarakan orang lain

Dalam taraf ini yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang di luar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.

c. Menyatakan gagasan atau pendapat

Taraf ini sudah mulai terjalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain. Individu mulai menyatakan pendapatnya terhadap orang lain.

d. Pengungkapan isi hati yang disertai perasaan dan emosi

Di tingkat ini, setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemuan antarindividu yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyarankan perasaan-perasaan yang mendalam.

e. Hubungan puncak

Self disclosure telah dilakukan secara mendalam, individu akan mencapai hubungan puncak, dimana yang menjalin hubungan antar individu dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

### Pelatihan

Agochiya (2002) menjelaskan bahwa pelatihan sebagai suatu proses yang terdiri dari

serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan individu dan dengan pengetahuan tersebut akan mempengaruhi perubahan perilaku sesuai dengan situasi kerja atau hidupnya.

Tiga domain perilaku yang dikembangkan atau menjadi sasaran dalam suatu pelatihan meliputi aspek kognitif, afeksi dan psikomotor (Bloom, 1975). Pada aspek kognitif, individu diharapkan memperoleh keterampilan mental dan bentuk pengetahuan, pemahaman, aplikasi, sintesis, evaluasi, analisis melalui demonstrasi. Pada aspek afeksi, individu diharapkan mampu mengembangkan emosi atau perasaan tertentu, misalnya kesadaran, nilai-nilai, karakterisasi dan kontrol terhadap emosi. Sementara aspek psikomotor, individu diharapkan memperoleh keterampilan fisik berkaitan dengan target pelatihan.

Menurut Agochiya (2002), langkah awal dalam penyusunan program pelatihan ialah membuat modul pelatihan yang berisi deskripsi kegiatan yang akan dilakukan, tujuan dan sasaran dari masing-masing kegiatan, lamanya waktu yang dibutuhkan, serta perlengkapan yang akan digunakan (jika ada). Langkah selanjutnya ialah pemilihan anggota kelompok yang dapat dilakukan melalui wawancara, seleksi dan pemeriksaan psikologis. Setelah memilih anggota, tahap selanjutnya adalah persiapan. Tahap persiapan ini meliputi pemberian informasi kepada anggota kelompoknya. Informasi yang diberikan terdiri dari waktu pelatihan, tempat dilaksanakannya pelatihan, jumlah anggota, lamanya waktu pelatihan, biaya (jika ada) dan aturan kelompok. Informasi yang diberikan akan memperkecil kemungkinan adanya anggota yang keluar, meningkatkan jumlah kehadiran dan meningkatkan tingkah laku yang ingin dicapai.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu praeksperimen dalam desain pretest-posttest satu kelompok atau one group pretest-posttest design yaitu desain penelitian praeksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Menurut Chistiansen

(2001) the one group pretest-posttest design disebut juga before-after design. Pada desain ini, diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap dependent variabel (DV) yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan treatment, dilakukan pengukuran kembali terhadap dependent variabel dengan alat ukur yang sama. Skema model penelitian praeksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Y1	X	Y2

### Teknik Pengolahan Data

Independen variabel dari penelitian ini adalah pelatihan mengenal diri dan dependent variabel self disclosure (keterbukaan diri), keduanya berskala rasio. Karena peneliti menggunakan skala rasio maka pengujian statistik yang peneliti gunakan adalah Uji Tanda Wilcoxon.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diolah dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk data berpasangan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan kriteria  $H_0$  di terima jika  $J_{hit} \leq J_{tab}$  dan  $H_1$  di terima jika  $J_{hit} > J_{tab}$ .

Berdasarkan hasil perbandingan skor pre-test dan post-test keterbukaan diri, terlihat bahwa 7 orang peserta menunjukkan peningkatan kategori dan 1 orang peserta tidak menunjukkan peningkatan maupun penurunan kategori. Selain itu hasil dari pre dan posttest menunjukkan bahwa seluruh aspek dalam keterbukaan diri meningkat setelah dilakukan pelatihan. Aspek yang meningkat tinggi yaitu sebesar 145 poin adalah aspek sikap dan opini, sedangkan aspek yang paling rendah peningkatannya yaitu sebesar 1 poin adalah pada aspek keuangan, kepribadian dan fisik.

### Pembahasan

Hasil dari pemberian treatment Pelatihan adalah suatu proses untuk mengembangkan

individu, kelompok, maupun lembaga. Melalui pelatihan diharapkan peserta mampu mengembangkan diri sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu pelatihan. Agochiya (2002) menjelaskan bahwa pelatihan sebagai suatu proses yang terdiri dari serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan individu dan dengan pengetahuan tersebut akan mempengaruhi perubahan perilaku sesuai dengan situasi kerja atau hidupnya. Di panti asuhan Rumah yatim telah diadakan suatu pelatihan untuk mengenali diri. Adapun tujuan dari dilaksanakannya pelatihan ini untuk menambah pengetahuan serta keterampilan peserta dalam melakukan keterbukaan diri di lingkungan sosial. Peserta pelatihan di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung adalah remaja. Havighurst (Hurlock, 1980: 10) menyebutkan beberapa tugas-tugas perkembangan pada masa remaja adalah mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Tugas perkembangan tersebut dapat berlangsung jika para remaja di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung memiliki kompetensi interpersonal yang baik, dimana didalam kompetensi interpersonal terdapat aspek disclosure yaitu keterbukaan diri terhadap orang lain. Terbukanya individu kepada oranglain menyangkut beberapa aspek diantaranya terbuka terhadap pikiran, perasaan, keadaan fisik, keuangan, kondisi sekolah dan lainnya, sehingga tujuan pelatihan ini didasari oleh keterampilan peserta dan pengetahuan peserta yang masih terbatas dalam melakukan keterbukaan diri dengan orang lain di lingkungan sosial agar peserta dapat menjalankan peran sebagai remaja sesuai dengan tugas perkembangannya.

Pada pelatihan ini, ranah keterampilan atau psikomotor menjadi sasaran perubahan yang akan dicapai, sehingga dalam prosesnya akan difokuskan pada pemberian keterampilan dari pemateri ke peserta pelatihan. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan cara ceramah, roleplay, game, dan studi kasus. Berdasarkan hasil observasi, metode yang dapat membuat peserta menjadi aktif adalah metode roleplay dan game. Hal ini juga sejalan dengan

hasil evaluasi yang diberikan peserta kepada pemateri. Peserta menilai materi yang paling menarik adalah metode game dan yang digemari peserta selain game adalah ketika roleplay. Menurut peserta dengan roleplay dan game membuat peserta menjadi lebih mudah dalam memahami materi yang diberikan, selain itu dengan adanya roleplay dan game para peserta menjadi memahami dan mengetahui tentang informasi dirinya dan orang lain yang sebelumnya tidak diketahui. Peserta juga menjadi merasa lebih jelas apa saja yang harus dilakukan untuk terbuka dengan orang lain melalui roleplay dan game tersebut. Hal tersebut yang membuat hasil posttest yang diberikan setelah satu minggu menunjukkan perubahan yang positif berupa peningkatan perilaku keterbukaan diri peserta.

Proses perubahan bisa terlihat melalui hasil tes yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan atau sering disebut pre-test dan post-test. Pelatihan yang telah dijalani oleh para peserta di panti asuhan Rumah Yatim ternyata sudah dapat memenuhi kebutuhan mereka dalam memperoleh keterampilan untuk melakukan keterbukaan diri kepada orang lain di lingkungan sosial. Perubahan tersebut terlihat dari telah mampunya peserta mengutarakan pendapat dan idenya, mampu terbuka terhadap teman mengenai permasalahan dirinya, tentang cita-citanya dan tentang hal-hal yang menjadi kegemarannya. Peningkatan kemampuan keterampilan mengungkapkan diri peserta banyak diperoleh dari materi roleplay dan game yang diberikan oleh pemateri. Hal ini terlihat pada saat pelaksanaan roleplay dan game peserta lebih antusias dan aktif dibanding ketika metode ceramah.

Melalui pelatihan ini terlihat bahwa sebagian besar peserta mengalami perubahan positif. Meskipun secara keseluruhan peserta mengalami kenaikan, terdapat 1 orang peserta yang memperoleh kenaikan skor tidak banyak, yaitu peserta S. Peserta tersebut hanya menunjukkan kenaikan 1 poin, sehingga jika dilihat dari pengkategorisasiannya, peserta S tidak mengalami perubahan seperti peserta lain. Hal ini terjadi dikarenakan berdasarkan hasil observasi ketika pelaksanaan tes, terlihat jika S seperti kurang tertarik dengan materi yang diberikan. Hal ini terlihat dari kurang aktifnya S

selama pelatihan berlangsung, S tidak pernah bertanya dan ketika diminta untuk maju kedepan pun S tidak bersedia. Pelatihan ini mengutamakan partisipasi peserta, peserta dituntut untuk berperan secara aktif. Hal ini sesuai dengan prinsip belajar Mitchell (dalam Wahyuni, 2003) yang menyatakan bahwa keterlibatan peserta secara aktif akan meningkatkan motivasi mereka dan pada akhirnya akan memperkuat proses belajar. Sehingga ketika salah satu tidak aktif, tidak akan meningkatkan motivasi S dan tidak akan memperkuat proses belajar selama materi pelatihan diberikan. Hal lain yang mungkin membuat S tidak mengalami peningkatan adalah karena pelatihan dengan sasaran psikomotor atau keterampilan sebenarnya tidak cukup dilakukan hanya satu kali pertemuan, sehingga S masih perlu dilatih agar keterampilan S dalam keterbukaan diri dapat meningkat.

Berdasarkan hasil dari perbandingan skor pretest dan posttest per aspek yang diukur terjadi peningkatan di setiap aspek keterbukaan diri (self disclosure). Pada aspek sikap dan opini memiliki skor peningkatan yang tinggi, hal ini menunjukkan kemampuan peserta dalam mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain mulai meningkat. Aspek selera dan kesukaan juga mengalami peningkatan, hal ini menunjukkan peserta telah mampu dalam menyampaikan apa yang menjadi minatnya, kesukaannya, dan hobi kepada orang lain. Aspek selanjutnya yang meningkat tinggi adalah pekerjaan atau sekolah. Hal ini juga menunjukkan para peserta selama satu minggu setelah pelaksanaan pelatihan sudah mampu bertukar pikiran, dan terbuka kepada orang lain mengenai permasalahan di sekolah yang salah satunya adalah berani mengungkapkan dan berani meminta bantuan ketika mereka tidak bisa mengerjakan atau tidak mengerti pelajaran di sekolah kepada teman atau guru. 3 aspek lainnya mengalami peningkatan hanya saja peningkatan yang dialami tidak tinggi, yaitu pada aspek keuangan, kepribadian dan fisik. Pada masing-masing aspek perbandingannya hanya meningkat 1 skor. Hal ini terjadi karena pada aspek fisik hampir seluruh peserta merasa jika mereka sulit menceritakan kondisi fisiknya terutama ketika sakit karena mereka tidak ingin merepotkan teman lainnya. Sedangkan pada aspek keuangan, para peserta juga merasa malu untuk

mengungkapkan jika mereka sedang butuh uang karena selain tidak ingin merepotkan, mereka pun mengetahui kondisi teman-temannya yang juga membutuhkan uang sehingga jika mengutarakan tentang keuangan menurut mereka tidak usah dibicarakan kepada orang lain. Sama halnya dengan keuangan dan fisik, pada aspek kepribadian pun para peserta mengaku sulit untuk mengungkapkan karena merasa tidak malu untuk mengungkapkan sifat buruk atau kemampuan atau kelebihan yang mereka karena takut jika teman-teman tidak menerima dan akhirnya dijauhi atau tidak punya teman.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan dan pembahasan hasil pelatihan, dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Pelaksanaan pelatihan mengenal diri berpengaruh terhadap keterbukaan diri bagi peserta di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung. Artinya, dengan diberi pelatihan ini, kemampuan untuk mengungkapkan dirinya, keinginannya, ide-ide yang ada di pikirannya menjadi meningkat.
2. Secara individual ditemukan hanya 1 orang yang tidak mengalami perubahan skor. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil observasi sejak awal pelatihan terlihat peserta ini tampak pasif, tidak mau terlibat aktif ketika pelatihan berlangsung, dan ketika diminta maju cenderung menolak. Minat untuk mengikuti pelatihan juga tampak kurang, akibatnya kemampuan peserta ini dalam melakukan keterbukaan diri (self disclosure) tidak mengalami perubahan.
3. Dari hasil evaluasi pelatihan yang diberikan oleh peserta, diperoleh hasil bahwa materi yang paling disukai oleh peserta adalah game dan roleplay

## 6. REFERENSI

- Agochiya, D. (2002). *Every Trainer's Handbook*. New Delhi: Sage Publications India Pvt Ltd.
- Bungin, B. (2008). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, Dan Diskursus Teknologi Komunikasi Masyarakat*. Jakarta: Kencana
- Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. 1997. *Panduan Pelaksanaan Pembinaan Kesejahteraan Sosial Anak Melalui Panti Sosial Asuhan Anak*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesejahteraan Anak.
- DeVito, J, H. (1995). *Interpresonal Communication*. Fifth edition. Alih bahasa oleh : Maulana. Jakarta: Professional Books.
- Dinas Sosial Republik Indonesia. 2004. *Panduan Pelaksanaan Pembinaan Kesejahteraan Sosial Anak Melalui Panti Sosial Asuhan Anak*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesejahteraan Anak.
- Hurlock, E, B. (1997). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jourard, M.S. (1964). *The Transparent Self: Self Disclosure And Well-Being*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, N. E. (2003). *Program Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SLTP 252 yang Tergolong Underachiever*. Tugas Akhir S2. Depok: Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

## Berpikir Positif Terhadap Konflik Peran Ganda Pada Perempuan Yang Bekerja Ketika Pandemi Corona

Dyah Rachman Kuswartanti<sup>1</sup>, Novella Amanda<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Indonesia

Email: dyahrachman@unibi.ac.id\*, novellaamanda2@gmail.com

### Abstraksi

Pada pandemi corona sekarang yang terjadi di seluruh belahan dunia, menyebabkan perempuan yang biasanya bekerja di kantor sekarang mengharuskan untuk bekerja di rumah. Ketika harus bekerja di rumah, maka perempuan juga memiliki tuntutan untuk mengurus rumah dan menyelesaikan tugas kerja dalam waktu yang bersamaan. Konflik peran ganda terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara peran yang satu dengan peran yang lainnya. Namun, konflik peran ganda ini dapat teratasi ketika perempuan yang bekerja dapat berpikir positif dalam memandang kondisinya. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemi corona. Peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasi untuk melihat korelasi antar berpikir positif dan konflik peran ganda. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan wawancara untuk menggali fenomena yang diangkat dalam penelitian ini, yang kemudian dilakukan studi literatur dari jurnal dan buku-buku terkait teori tentang variabel berpikir positif dan konflik peran ganda yang relevan. Serta skala berpikir positif dan konflik peran ganda yang akan dibagikan oleh subjek penelitian guna menjawab tujuan penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 perempuan yang bekerja. Skala berpikir positif yang dibuat peneliti memperoleh hasil uji reliabilitas sebesar 0,938. Sedangkan skala konflik peran ganda yang dibuat peneliti memperoleh hasil uji reliabilitas sebesar 0,949. Analisis data penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment*. Berdasarkan hasil analisis *pearson product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0.683 dengan  $p = 0,000$ ;  $p \leq 0,01$ , yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda. Sumbangan efektif dari kedua variabel ditunjukkan oleh koefisien determinan (*R square*) sebesar 0.466 yang menunjukkan bahwa berpikir positif mempengaruhi variabel konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemi corona sebesar 46.6%.

Kata kunci : *Berpikir positif, Konflik peran ganda, Perempuan yang bekerja*

### Abstract

*In the current corona pandemic that is occurring in all parts of the world, women who usually work in offices now require to work at home. When they have to work at home, women also have a demand to take care of the house and complete work tasks at the same time. Multiple role conflicts occur when there is a mismatch between one role and another. However, this dual role conflict can be resolved when women who work can think positively about their conditions. The purpose of this study was to see the relationship between positive thinking and dual role conflict in women who work during the corona pandemic. Researchers used the quantitative correlation method to see the correlation between positive thinking and multiple role conflicts. The data collection technique is to use interviews to explore the phenomena raised in this study, which is then carried out by literature studies from journals and books related to the theory of positive thinking variables and relevant dual role conflicts. As well as the scale of positive thinking and multiple role conflicts that will be shared by research subjects in order to answer the research objectives. The number of samples in this study*

were 56 working women. The positive thinking scale made by the researcher obtained the reliability test results of 0.938. While the multiple role conflict scale made by the researcher obtained the reliability test results of 0.949. The data analysis of this research used Pearson product moment correlation. Based on the results of the Pearson product moment analysis, the rxy correlation coefficient value is -0.683 with  $p = 0.000$ ;  $p \leq 0.01$ , which indicates a significant negative correlation between positive thinking and multiple role conflict. The effective contribution of the two variables is shown by the determinant coefficient (R square) of 0.466 which shows that positive thinking affects the dual role conflict variable of women who work during the corona pandemic by 46.6%.

**Keywords:** Postive thinking, Multiple role conflict, Working women

## 1. PENDAHULUAN

Pertama kali muncul dan masuknya corona di Indonesia, adalah di Jakarta sekitar akhir bulan Februari 2020. Corona terus menyebar hingga saat ini hampir kesetiap wilayah bahkan di seluruh belahan dunia, hal ini yang membuat corona menjadi pandemic tahun 2020. Tanggap darurat bencana dari pemerintah pusat maupun daerah dengan sigap mengatasi masalah virus corona yang muncul didaerah masing-masing dari himbauan melakukan *social distancing* hingga *physical distancing*. Banyak daerah-daerah yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) seperti pusat pembelanjaan, restoran, café, tempat pendidikan (seperti sekolah, kampus), tempat keramaian lainnya bahkan perkantoranpun aktivitasnya sangat dibatasi dan diawasi oleh pemerintah daerah bahkan ditutup.

Dampak yang ditimbulkan oleh pandemic corona ini tidak hanya dari sisi kesehatan, namun banyak sector yang terkena dampaknya pula seperti sektoral perekonomian, bisnis, sosial kemasyarakatan, lingkungan bahkan aktivitas dalam bekerja pun ikut terdampak adanya virus corona ini (Aprliawan, 2020). Dalam aktivitas bekerja adanya perubahan pada tatanan sosial kemasyarakatan, salah satunya adalah konsep bekerja *Work From Home* (WFH). Hal ini dilakukan untuk memutus penyebaran virus di lingkup kantor. Resiko penularan virus corona pada lingkungan kantor juga memiliki resiko yang tinggi, seperti yang dilansir pada website bisnis.com menjelaskan penyebaran virus corona sangat rentan terjadi dalam ruangan tertutup dengan kelembaban rendah, seperti di perkantoran yang menggunakan pendingin

ruangan atau *air conditioner/AC* (Pratama, 2020). Karena mempertimbangkan hal ini, ketetapan melakukan WFH atau semi WFH, hampir diberlakukan oleh seluruh perusahaan, tak terkecuali pegawai perempuan atau karyawati.

Kajian yang dilakukan oleh Komisi Nasional (Komnas) Perempuan pada bulan April-Mei 2020, menjelaskan bahwa hal mengerjakan pekerjaan rumah tangga, perempuan bekerja dua kali lipat dibandingkan dengan laki-laki. Terkait dengan peran gender, perempuan menghadapi dampak khas karena masih banyak yang meyakini bahwa tanggungjawab terbesar dan utama perempuan adalah Kerja Domestik (seperti membesarkan anak, merawat dan mengurus rumah). Selama masa pandemic corona, perempuan juga harus mendampingi anak belajar di rumah. Kegiatan belajar yang biasanya dilakukan di sekolah, namun sekarang dilakukan dirumah dengan pengawasan ibu sehingga membuat perempuan waktu kerja di domestik bertambah dua kali lipat (Komnas Perempuan, 2020). Ini semua adalah tuntutan pada perempuan saat berperan menjadi seorang ibu dan istri. Namun, berbeda tuntutan pada perempuan yang berperan menjadi seorang karyawati atau pekerja.

Hampir selama pandemic ini, perempuan yang bekerja melakukan WFH. Hal yang seringkali akan mempengaruhi emosi seorang ibu yang bekerja adalah saat menghadapi pekerjaan yang menumpuk dan adanya tenggat waktu (*deadline*) pekerjaan yang dekat serta bersamaan dengan harus mendampingi anak belajar di rumah (Marliani et al., 2020). Situasi yang berbeda dirasakan saat perempuan melakukan WFH,

sehingga perempuan membutuhkan penyesuaian dengan tuntutan ketika melakukan peran ganda. Kondisi yang dialami perempuan dalam melakukan peran ganda dapat berdampak ke segala aspek termasuk akan mempengaruhi kinerjanya dalam bekerja maupun dalam mengurus keluarga (Kuswartanti, 2020). Tingkat stres yang lebih tinggi dirasakan pada perempuan yang bekerja dan sudah menikah daripada perempuan yang bekerja dan belum menikah (Islahi, 2017). Perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, hal ini tidak lepas dari peran ganda yang dilakukan perempuan yaitu peran perempuan sebagai ibu rumah tangga, dan sebagai pekerja yang ikut mencari nafkah untuk keluarga (Pragholapathy, 2020).

Seseorang dikatakan mengalami konflik peran ganda apabila merasakan suatu ketegangan dalam menjalani peran pekerjaan, seseorang dalam berpartisipasi atau melakukan performansi peran yang lainnya (Greenhaus dan Beutell, 1985). Menurut Howard (dalam Riyanni & Herawati, 2018), *Work Family Conflict* atau konflik peran ganda terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara peran yang satu dengan peran yang lainnya (*inter-role conflict*) dimana terdapat tekanan yang berbeda antara peran di keluarga dan di pekerjaan. Didukung pula oleh Suryadi dkk (2004) yang menjelaskan bahwa konflik peran ganda adalah konflik yang muncul saat seseorang melakukan lebih dari satu peran sekaligus dan bersamaan serta secara tidak langsung memberikan efek negatif pada wanita itu sendiri maupun keluarganya. Salah satu yang dapat mengatasi keadaan ini adalah dengan cara berpikir positif.

Saat individu berpikir positif akan menjadikannya lebih optimis, ketika menghadapi hidup dan memudahkan untuk melakukan beraktivitas dengan baik. Berbeda saat individu tidak mampu berpikir positif, mereka akan merasakan kesulitan dalam hidup karena keyakinan dan memiliki konsep yang salah dan negatif mengenai hidup dan lingkungannya. Individu yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup

yang lebih baik (Lin dkk, 2010). Berpikir positif merupakan proses kognitif yang menciptakan gambar yang menyenangkan, memperluas keyakinan optimis, temukan pendekatan untuk menangani masalah, dan memberikan pandangan hidup yang jelas. (Bekhet dan Zauszniewski, 2013; Hamidi, Otaghi dan Paz, 2020). Selain itu, berpikir positif adalah dengan memusatkan perhatian pada sudut yang positif atau *positive attention* dan pembicaraan yang positif atau *positive verbalization* (Albrecht, 1980).

Berdasarkan penjabaran diatas menjelaskan bahwa pentingnya berpikir positif untuk mengendalikan kondisi yang menegangkan pada seseorang. Hal ini yang membuat peneliti ingin meneliti berpikir positif dengan konflik peran ganda. dengan subjek penelitiannya adalah perempuan yang bekerja ketika pandemic corona dan menggunakan metode kuantitatif korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara berpikir positif terhadap konflik peran ganda perempuan yang bekerja ketika pandemic corona?

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### Pengertian Berpikir Positif

Menurut Albrecht (1980), berpikir positif adalah dengan memusatkan perhatian pada sudut yang positif atau *positive attention* dan pembicaraan yang positif atau *positive verbalization*. Individu akan berpikir positif menyeluruh menafsirkan bahwa masalah yang mereka dapatkan merupakan hal yang tidak kekal, dapat dikendalikan, dan tidak umum pada suatu situasi. Namun, individu yang berpikir negative adalah seseorang akan menafsirkan permasalahannya berjalan kekal, dan merusak apa yang telah mereka susun dan tidak dapat di kendalikan (Seligman, 1991).

Apabila seseorang mengalami suasana hati tertentu, maka suasana hatinya akan disertai dengan pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati saat itu. Saat seseorang memiliki pikiran negatif, otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau informasi yang mendukung pikiran negatif tersebut karena

akal manusia tidak dapat berkonsentrasi oleh banyak informasi dalam satu waktu yang bersamaan. Ketika itu, seluruh informasi positif yang masuk akan ditolak oleh otak. Aktivitas tersebut, cenderung akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku (Greenberger, dalam IW& Linayaningsih, 2017).

### **Aspek Berpikir Positif**

Menurut Albrecht (1980), terdapat 4 aspek dalam berpikir positif, yaitu :

1. Harapan yang positif, merupakan melakukan sesuatu perbuatan lebih yang berpusat pada perhatian dan kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauh dari rasa takut akan kegagalan.
2. Afirmasi diri, merupakan berpusat pada perhatian kekuatan diri, positif dalam melihat diri pribadi. Individu dapat menggantikan kritikan dari orang lain dengan fokus pada kekuatan diri sendiri.
3. Pernyataan yang tidak menilai, adalah memusatkan sebuah pernyataan pada gambaran keadaan dibandingkan menilai keadaan. Maksud pernyataan ini untuk mengganti ketika individu cenderung memberikan pernyataan yang terkesan negatif.
4. Penyesuaian diri yang realistis, merupakan menerima kenyataan dan langsung berusaha untuk menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi serta menyalahkan diri sendiri.

### **Manfaat Berpikir Positif**

Manfaat berpikir positif adalah individu akan mendapatkan kebahagiaan dalam perbuatan kecil disekelilingnya. Menurut Hill dan Ritt (2004) manfaat berpikir positif adalah dapat membantu individu dalam memberikan sugesti positif dalam diri pada saat mengalami kegagalan, saat berperilaku tertentu dan membangkitkan motivasi. Berpikir positif mampu meningkatkan penerimaan diri individu. Berpikir positif juga dapat membuat individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Selain itu, berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis saat menghadapi hidup dan memudahkan untuk melakukan beraktivitas dengan baik. Berbeda saat individu tidak mampu berpikir positif, mereka akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan memiliki konsep yang salah dan negatif mengenai hidup dan lingkungannya. Individu yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik (Lin dkk, 2010). Individu yang memiliki berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi atau mengintropeksi kehidupannya. (Busseri dkk, 2009).

### **Pengertian Konflik Peran Ganda**

Seseorang dikatakan mengalami konflik peran ganda apabila merasakan suatu ketegangan dalam menjalani peran pekerjaan, seseorang dalam berpartisipasi atau melakukan performasi peran yang lainnya (Greenhaus dan Beutell, 1985). Suryadi dkk (2004) mejelaskan bahwa konflik peran ganda adalah konflik yang muncul saat seseorang melakukan lebih dari satu peran sekaligus dan bersamaan serta secara tidak langsung memberikan efek negatif pada wanita itu sendiri maupun keluarganya. Ketika berada di rumah, wanita bekerja dituntut untuk berperan subordinat (memiliki kedudukan dibawah suami), memenuhi kebutuhan keluarga dengan mengurus anak maupun suami. Sedangkan, ketika berada di kantor, wanita dituntut untuk mampu bersikap mandiri dan dominan. Walaupun peran yang dimilikinya bertentangan satu dengan lainnya, wanita dengan peran ganda dituntut untuk mampu dalam menjalankan masing-masing peran.

Hal ini didukung pula oleh pendapat Wijono (2010) yang mengatakan bahwa konflik peran ganda merupakan suatu kendala yang dialami wanita sebagai seorang ibu rumah tangga atau istri yang memiliki tuntutan untuk mengurus rumah tangga, dan disisi lain juga memiliki tuntutan dalam bekerja serta mengembangkan karir sesuai profesi yang dijalannya.

### Aspek Konflik Peran Ganda

Konflik peran ganda memiliki dua aspek menurut Greenhaus dan Beutel (1985) meliputi:

- 1) *Work-family conflict* : konflik akan muncul karena tanggung jawab pekerjaan mengganggu tanggung jawab keluarga, yang artinya dimana secara umum permintaan waktu dan ketegangan yang dialami diakibatkan oleh pekerjaan yang mengganggu tanggung jawab pada keluarga.
- 2) *Family-work conflict* : konflik akan muncul karena tanggung jawab keluarga mengganggu tanggung jawab pekerjaan, yang artinya dimana secara umum permintaan, waktu dan ketegangan dalam keluarga mengganggu tanggung jawab terhadap pekerjaan.

### Sumber Konflik Peran Ganda

Sumber-sumber penyebab konflik peran menurut Greenhaus dan Beutell (1985) diantaranya adalah:

- a. Semakin banyak waktu untuk bekerja maka semakin sedikit waktu untuk keluarga termasuk waktu untuk berkomunikasi.
- b. Stres yang dimulai dalam satu peran yang terjatuh ke dalam peran lain dikurangi dari kualitas hidup dalam peran itu.
- c. Kecemasan dan kelelahan yang disebabkan ketegangan dari satu peran dapat mempersulit untuk peran yang lainnya.

Menurut Puspitawati (dalam Fita, 2017), terdapat faktor-faktor yang biasanya menjadi sumber persoalan bagi para wanita yang bekerja, sebagai berikut :

- a) Faktor Internal, adalah persoalan yang timbul dari dalam diri pribadi wanita yang bekerja.
- b) Faktor Eksternal. 1) Dukungan suami sebagai bentuk kerjasama yang positif dengan menunjukkan sikap-sikap yang penuh akan pengertian; 2) Kehadiran anak, biasanya dialami pada wanita bekerja yang mempunyai anak kecil atau balita dalam hal masalah pengasuhan

anak; dan 3) Masalah pekerjaan yang membuat ketidaknyamanan psikologis akibat dari problema sosial-politis di tempat wanita tersebut bekerja.

- c) Faktor Relasional, kurangnya waktu interaksi antara suami dan istri karena sedikitnya waktu bersama serta berkomunikasi di rumah. Hal ini dapat menyebabkan persoalan dalam rumah tangga mereka.

### Hipotesis

Adanya hubungan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika situasi pandemic corona. Semakin berpikir positif, maka semakin rendah konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona dan semakin berpikir negatif maka semakin tinggi rendah konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona.

### 3. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional dengan bertujuan agar dapat melihat hubungan atau korelasi antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan bekerja ketika pandemic corona. Menurut Azwar, (2015), pendekatan kuantitatif diolah dengan menggunakan metode statistika yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka).

### Variabel Penelitian

Variable Bebas (X) : Berpikir Positif  
Variable Tergantung (Y) : Konflik Peran Ganda

### Subjek Penelitian

Penelitian ini akan ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 responden dari berbagai profesi atau jenis pekerjaan. Adapun kriteria sampel penelitian ini, adalah :

- 1) Perempuan yang bekerja;
- 2) Memiliki peran ganda;
- 3) Memiliki anak; serta
- 4) Berusia antara 25-45 tahun.

Dalam penyebaran *sample* penelitian ini dapat lebih jelas terlihat pada Tabel 1 dan 2. Pada Table 1 terlihat bahwa responden yang paling banyak mengisi dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia antara 25-35 tahun sebesar 75%. Sedangkan bila dilihat dari jumlah anak, yang paling banyak mengisi adalah wanita yang memiliki anak 1-2 sebesar 94.6%.

**Tabel 1. Distribusi Sample Penelitian Berdasarkan Usia dan Jumlah Anak**

Usia	$\Sigma$	%	Jumlah Anak	$\Sigma$	%
25-35 tahun	42	75 %	1-2 anak	53	94.6 %
36-45 tahun	14	25 %	$\geq 2$ anak	3	5.4 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100 %</b>		<b>56</b>	<b>100 %</b>

Pada Tabel 2, terlihat cukup beragam profesi yang mengisi dalam penelitian ini, namun profesi yang paling banyak adalah karyawan swasta sebanyak 27 orang. Kemudian terbanyak kedua, ada pegawai negeri atau ASN sebanyak 15 orang.

**Tabel 2. Distribusi Sample Penelitian Berdasarkan Pekerjaan**

Profesi	$\Sigma$	%
Karyawan Swasta	27	48.2 %
Wiraswasta	2	3.6 %
Pegawai Negeri/ASN	15	26.8 %
Dosen	5	8.9 %
Guru	5	8.9 %
Profesional	2	3.6 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

#### Teknik Pengumpulan Data

**Wawancara.** Menurut Moleong (2009), wawancara adalah percakapan yang dilakukan dua pihak, yaitu yang mengajukan pertanyaan yang disebut dengan pewawancara (*interviewer*) dan yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu yang disebut terwawancara (*interviewee*).

Dalam metode wawancara ini, peneliti melakukan wawancara oleh beberapa responden guna gambaran awal mengenai fenomena yang terjadi dilapangan dan mendapatkan data yang dapat menjelaskan masalah penelitian.

**Studi literatur.** Yang disebut juga dengan *literature review* merupakan salah satu proses dalam penelitian yang bertujuan untuk menelaah dan mengeksplorasi penelitian-penelitian terdahulu terkait variabel yang akan diteliti (Cozby & Bates, 2015). Studi literatur penting untuk dilakukan dalam suatu penelitian dikarenakan dengan melakukan studi literatur terhadap penelitian sebelumnya, hasil penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat mendukung temuan penelitian sebelumnya. Di lain sisi, hasil penelitian juga diharapkan dapat mengisi kekosongan pada penelitian sebelumnya, sehingga penting untuk melakukan studi literatur supaya dapat mengetahui kekurangan dari penelitian sebelumnya.

**Skala.** Skala adalah satu instrument pengumpulan data dalam penelitian psikologi (Azwar, 2015). Pada penelitian ini terdapat 2 skala yang digunakan yaitu skala berpikir positif dan konflik peran ganda yang kemudian akan dilihat hubungan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda. Pada skala berpikir positif ganda disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif dari Albrecht (1980) yang terdiri dari 40 aitem valid dan memiliki koefisien reliabilitas 0,938. Sedangkan skala konflik peran ganda disusun berdasarkan aspek-aspek konflik peran ganda dari Greenhaus dan Beutell (1985) yang terdiri dari dari 34 aitem valid dan memiliki koefisien reliabilitas 0,949. Teknik analisis data menggunakan Teknik analisis product moment dari Pearson. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows*.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Apperson (dalam Akbar&Kartika, 2016) menjelaskan bahwa perempuan cenderung mengalami konflik

peran ganda yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan perempuan memandang keluarga sebagai kewajiban utama dan harus mendapatkan perhatian lebih dibanding pada peranan mereka sebagai seorang pekerja. Di sisi lain, perempuan memiliki tuntutan untuk dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan perempuan yang sudah menikah memperhatikan pula kepada hal yang lainnya, yaitu keluarga mereka. Pada kondisi ini biasanya terjadi ketidakseimbangan maka akan mengakibatkan adanya konflik peran ganda pada perempuan yang sudah bekerja dan menikah.

Berdasarkan hasil analisis *pearson product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0.683 dengan  $p = 0.000$ ;  $p \leq 0.01$ , yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona, maka hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi berpikir positif, maka semakin rendah konflik peran ganda yang dialaminya ketika pandemic corona dan semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami ketika pandemic corona.

**Tabel 3. Correlations Berpikir Positif dengan Konflik Peran Ganda**

		Berpikir positif	Konflik Peran Ganda
Berpikir positif	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.683**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	56	56
Konflik Peran Ganda	<i>Pearson Correlation</i>	-.683**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	56	56

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

Terlihat pada Table 3, nilai signifikansi  $< 0.01$  yang berarti terdapat pengaruh variable berpikir positif ( $X$ ) terhadap konflik peran ganda ( $Y$ ). Didapatkan nilai  $R$  (korelasi) sebesar -0.683 yang artinya hubungan variabel berpikir positif ( $X$ ) terhadap stres ( $Y$ ) kuat.

**Tabel 4. Model Summary**

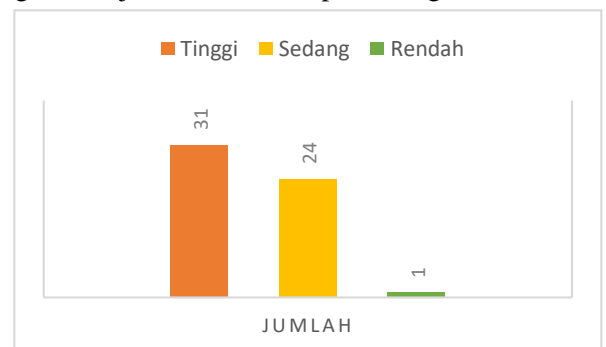
Model	R	R Squared	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.683 <sup>a</sup>	.466	.457	13.883

a. Predictors: (Constant), Berpikir positif

Terlihat pada Tabel 4. *Model Summary*, dari hasil uji linier diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0.466 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variable berpikir positif terhadap konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja sebesar 46.6%. Hal ini berarti bahwa berpikir positif memberikan sumbangan efektif sebesar 46.6% terhadap konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona. Sisanya 54.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini

**Gambar 1. Hasil Kategori Berpikir Positif Secara Umum**

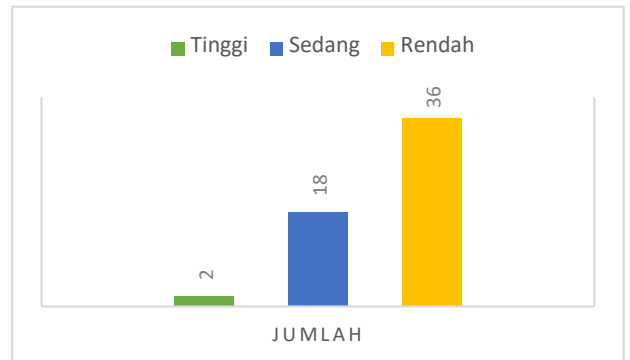
Pada Gambar 1 terlihat data perhitungan hasil data statistik tentang hasil kategori berpikir positif pada 56 responden, ditemukan bahwa selama pandemic corona ini, terdapat 31 responden yang berpikir positif dengan kategori tinggi atau sebesar 55.3 %. Artinya kebanyakan dari perempuan yang bekerja sudah mampu mengelola



pikiran positif dengan baik ketika menghadapi situasi pandemic corona. Namun, masih ada yang masuk dalam kategori sedang yang berjumlah 24 responden atau sebesar 42.9%, yang artinya perempuan yang bekerja dalam kategori ini cukup baik mengelola pikiran positifnya ketika menghadapi situasi pandemic corona. Serta, terdapat 1 orang responden atau sebesar 1,8 % yang masuk dalam kategori rendah, yang artinya perempuan yang bekerja kurang mampu mengelola pikiran positifnya ketika menghadapi situasi pandemic corona.

Dari hasil ini terlihat bahwa apabila seseorang mengalami suasana hati tertentu, maka suasana hatinya akan disertai dengan pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati saat itu. Saat seseorang memiliki pikiran negatif, maka otak juga akan cenderung terfokus pada informasi-informasi negatif atau informasi yang mendukung pikiran negatif tersebut. Manusia akan mengalami kesulitan untuk dapat berkonsentrasi oleh banyak informasi dalam satu waktu yang bersamaan. Ketika itu, seluruh informasi positif yang masuk akan ditolak oleh otak. Aktivitas tersebut, cenderung akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku (Greenberger, dalam IW& Linyaningsih, 2017).

Manfaat berpikir positif adalah dapat membantu individu dalam memberikan sugesti positif dalam diri pada saat mengalami kegagalan, saat berperilaku tertentu dan membangkitkan motivasi. Selain itu, berpikir positif mampu meningkatkan penerimaan diri individu dan juga dapat membuat individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapinya (Hill dan Ritt, 2004).



**Gambar 2. Hasil Kategori Konflik Peran Ganda Secara Umum**

Pada Gambar 2 terlihat data perhitungan hasil data statistic tentang hasil kategori konflik peran ganda pada 56 responden, ditemukan bahwa selama pandemic corona, terdapat 36 responden dalam ketegori rendah atau sebesar 64.3 %. Artinya sebagian besar perempuan yang bekerja memiliki konflik peran ganda yang relatif sedikit selama pandemic corona. Namun, masih ada responden yang masuk dalam kategori sedang yang berjumlah 18 responden atau sebesar 32.1%, yang artinya perempuan yang bekerja dalam kategori ini memiliki konflik peran ganda yang cukup banyak daripada dalam kategori rendah selama menghadapi situasi pandemic corona. Serta, terdapat 2 orang responden atau sebesar 3,6 % yang masuk dalam kategori tinggi, yang artinya perempuan yang bekerja memiliki konflik peran ganda yang banyak ketika menghadapi situasi pandemic corona.

Sumber persoalan para perempuan yang bekerja menurut Puspitawati (dalam Fita, 2017), adalah karena adanya a)Faktor Internal, persoalan timbul dari dalam diri pribadi wanita yang bekerja; b)Faktor Eksternal, seperti adanya dukungan suami sebagai bentuk kerjasama yang positif dengan menunjukkan sikap-sikap yang penuh akan pengertian; pengasuhan anak terutama yang memiliki anak bayi atau balita pada perempuan yang bekerja; dan masalah pekerjaan yang membuat ketidaknyamanan psikologis akibat dari problema sosial-politis di tempat wanita tersebut bekerja; c)Faktor

Relasional, kurangnya waktu interaksi antara suami dan istri karena sedikitnya waktu bersama serta berkomunikasi di rumah. Hal inilah yang dapat menyebabkan masalah-masalah yang terjadi dalam rumah tangga perempuan yang bekerja hingga munculnya konflik peran ganda.

Menurut Greenhaus dan Beutell, (1985), seseorang dikatakan mengalami konflik peran ganda apabila merasakan suatu ketegangan dalam menjalani peran pekerjaan, seseorang dalam berpartisipasi atau melakukan performansi peran yang lainnya. Wijono (2010) yang mengatakan bahwa konflik peran ganda merupakan suatu kendala yang dialami wanita sebagai seorang ibu rumah tangga atau istri yang memiliki tuntutan untuk mengurus rumah tangga, dan disisi lain juga memiliki tuntutan dalam bekerja serta mengembangkan karir sesuai profesi yang dijalannya.

Dampak ketika mengalami konflik peran ganda yang dirasakan perempuan yang bekerja akan memiliki pengaruh buruk terhadap perilaku, emosi dan juga kesejahteraan psikologis karyawan. Konflik peran ganda dapat mengurangi kesejahteraan psikologis seseorang (Hapsari, 2020). Konflik peran ganda juga memiliki hubungan yang cukup kuat dalam menentukan kesejahteraan psikologis ketika menjalani WFH.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif memiliki pengaruh yang cukup signifikan pada konflik peran ganda yang dialami perempuan yang bekerja, sudah menikah dan memiliki anak. Adanya peran sebagai seorang pekerja, dan sebagai istri maupun ibu seringkali menjadi dilema yang cukup mengganggu perempuan yang bekerja. Dalam kondisi ini, perempuan yang bekerja dapat berdampak pada pekerjaan, keadaan rumah tangga maupun kesejahteraan psikologi diri. Namun, hal ini dapat diatasi, salah satunya adalah bagaimana perempuan yang bekerja dapat berpikir positif selama pandemic corona ini.

Berpikir positif pada perempuan yang bekerja melalui proses penyesuaian diri dalam menghadapi situasi pandemic corona

ini. Awal saat situasi yang tidak terduga, cenderung membuat mereka mengalami kebingungan atau syock karena banyak hal yang harus mereka sesuaikan. Namun, ketika mereka dapat berpikir positif mengenai situasi pandemic corona maka perasaan mereka menjadi tenang. Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis saat menghadapi hidup dan memudahkan untuk melakukan beraktivitas dengan baik. Berbeda saat individu tidak mampu berpikir positif, mereka akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan memiliki konsep yang salah dan negatif mengenai hidup dan lingkungannya. Individu yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik (Lin dkk, 2010). Individu yang memiliki berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi atau mengintropeksi kehidupannya. (Busseri dkk, 2009).

Dengan berpikir positif maka peran ganda sebagai seorang pekerja, sebagai seorang istri maupun seorang ibu tidak akan terasa menjadi beban atau tidak akan membuat mereka merasa tertekan. Mereka cenderung akan menikmati setiap aktivitas yang dilakukannya saat bekerja di rumah sambil mengawasi anak yang belajar di rumah hingga mengurus segala urusan rumah.

## 5. KESIMPULAN

Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona. Hal ini berarti semakin tinggi berpikir positif, maka semakin rendah konflik peran ganda yang dialaminya ketika pandemic corona dan semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami ketika pandemic corona.

Selain itu, berpikir positif memberikan sumbangan efektif sebesar 46.6% terhadap konflik peran ganda perempuan yang bekerja ketika pandemic corona dan sisanya 53.4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti kesejahteraan psikologis, dukungan sosial,

harga diri atau pribadi diri, tekanan kerja dan sebagainya.

## 6. REFERENSI

- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). *Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja*. JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 5(2), 63-69.
- Albrecht, K. (1980). *Brain power: Learn to improve your thinking a kills*. New York: Prentice Hall. Inc
- Aprliawan, Dimas Imam. (2020). *Work From Home Sebuah Paradigma Baru Budaya Kerja*. Artikel DJKN Rabu, 27 Mei 2020 from : [www.djkn.kemenkeu.go.id](http://www.djkn.kemenkeu.go.id) [diakses 10 Desember 2020]
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Busseri, M.A., dkk. (2009). *As good as it gets” or “The Best is Yet to Come”?* *How Optimists and Pessimists View Their Past, Present, and Anticipated future Life Satisfaction. Personality and Individual Differences*, Volume 47, Issue 4, 352–356.
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2015). *Methods in Behavioral Research Twelfth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Fita, E. D. (2017). *Hubungan konflik peran ganda dengan stres kerja terhadap perawat wanita pada RSUD. A. Wahab Sjahranie Samarinda*. Jurnal Psikoborneo, 5(2), 346-352.
- Greehaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). *Sources of conflict between work and family roles*. *Academy of Management Review* No.10, hal. 76-88.
- Hapsari, I. (2020). *KONFLIK PERAN GANDA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEKERJA YANG MENJALANI WORK FROM HOME PASCA PANDEMI COVID-19*. Jurnal Psikologi, 13(1), 37-45.
- Hill, N., & Ritt, J. M. J. (2004). *Napoleon hill's keys to positive thinking: 10 steps to health, wealth and success*. Executive Books.
- Islahi, Fatima. (2017). *Women, Work and Stress: Analysing the Liaison*. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 5, Issue 1, October-December, 2017 from <http://www.ijip.in> [diakses Juni 2020]
- IW, M. V., & Linayaningsih, F. (2017). *EFEKTIVITAS PELATIHAN BERFIKIR POSITIF SEBAGAI STRATEGI COPING STRESS PADA GURU SEKOLAH DASAR ANAK BERKESULITAN BELAJAR*. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(2), 251-259.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) April – Mei (2020). *KAJIAN DINAMIKA PERUBAHAN DI DALAM RUMAH TANGGA SELAMA COVID 19 DI 34 PROVINSI DI INDONESIA*
- Kuswartanti, Dyah Rachman. (2020). *Konflik Peran Ganda Dengan Stres Karyawati Yang Melakukan Work From Home (WFH) Saat Situasi Pandemic Covid-19*. Bandung: Jurnal JIPSI, Volume 2 No. 01, Juni 2020, Fakultas Psikologi UNIBI
- Lin., dkk. (2010). *The Relationship Between Optimism and Life Satisfaction for Patients Waiting or Not Waiting for Renal Transplantation. Transplantation Proceedings*, Volume 42, Issue 3, 763-765.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). *Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19*. Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung
- Pragholapati, A. (2020). *COVID-19 IMPACT ON STUDENTS*. Riview artikel, 6 Mei 2020 from : <https://edarxiv.org/895ed/> [diakses 10 Desember 2020]
- Pratama, Wibi Pangestu. (2020). *Risiko Penularan Covid-19 Tinggi di Kantor, Perusahaan Asuransi Perlu Full WFH?*. Artikel Bisnis.com, 13 Oktober 2020 from:

<https://finansial.bisnis.com> [diakses 10 Desember 2020]

Suryadi, D. S. (2004). *Gambaran Konflik Emosional Perempuan Dalam Menentukan Prioritas Peran Ganda*. Jurnal Ilmiah Psikologi "ARKHB", 1, 11.

Seligman. (1991). *Learned optimism*. New York: Alfred A Knof Publisier

Riyanni, Kristie & Herawati, Jajuk. (2018). *Pengaruh Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Hamzah Batik Malioboro Yogyakarta*. Jurnal UMKM Dewantara Vol. 1 No. 2 Desember 2018

Wijono, Sutarto. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Kencana.