

JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI

JΨPSI

JURNAL PSIKOLOGI



Bekerja di Era Pandemi Covid 19

Evi Srinur Hastuti

***Cybercounseling* di Era Pandemic Covid-19?**

Dyah Rachman Kuswartanti, Pradiptya Septyanti Putri

Kelekatan Terhadap Pasangan Pada Dewasa Awal: Studi Deskriptif Tentang Tipe Kelekatan

Nida Muthi Annisa

“Membantu tapi Takut”: Studi tentang *Fear of Covid-19* dan Perilaku Menolong

Cahyaning Widhyastuti

***Perceived Social Support* dan *Subjective Well-Being* Warga Kota Malang Pada Masa Pandemi Covid-19**

Sofia Nuryanti, Muhammad Afif Alhad

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

Bekerja di Era Pandemi Covid 19 Evi Srinur Hastuti	41-50
<i>Cybercounseling</i> di Era Pandemic Covid-19? Dyah Rachman Kuswartanti, Pradiptya Septyanti Putri	51-60
Kelekatan Terhadap Pasangan Pada Dewasa Awal: Studi Deskriptif Tentang Tipe Kelekatan Nida Muthi Annisa	61-66
“Membantu tapi Takut”: Studi tentang <i>Fear of Covid-19</i> dan Perilaku Menolong Cahyaning Widhyastuti	67-74
<i>Perceived Social Support</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> Warga Kota Malang Pada Masa Pandemi Covid-19 Sofia Nuryanti, Muhammad Afif Alhad	75-85

Bekerja di Era Pandemi Covid 19 (Studi Deskripsi Kinerja Guru Non Formal di PKBM Minda Utama Bandung)

¹ Evi Srinur Hastuti

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
e-mail : evisrinurhastuti@unibi.ac.id

Pembelajaran jarak jauh di masa pandemic covid 19 bukan merupakan hal yang mudah, terlebih untuk sekolah non formal dengan karakteristik siswa yang membutuhkan perhatian yang khusus, berbeda dengan sekolah formal pada umumnya. Guru harus memiliki kreativitas dalam menentukan metode pembelajaran dan menggunakan media yang tepat, kondisi ini tentu saja mempengaruhi cara kerja dan kinerja guru. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kinerja Guru Non Formal di PKBM Minda Utama Bandung di masa pandemic covid 19. Populasi dalam penelitian ini adalah guru di PKBM Minda Utama Bandung terdiri dari 25 orang. Data penelitian diperoleh dengan kuesioner kinerja menggunakan konsep teori dari Bernardine Russel. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif untuk melihat gambaran kinerja guru PKBM Minda Utama Bandung. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar guru di PKBM Minda Utama Bandung mempunyai kinerja yang rendah yaitu 14 orang atau 56,00% dan 11 orang atau 44,00% mempunyai kinerja tinggi. Adanya wabah covid 19 memberikan pengaruh terhadap kinerja, karena guru sebagai tenaga pendidik tetap harus melaksanakan fungsi dan perannya yaitu melakukan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi pandemic. Guru harus siap dan bersedia menyesuaikan diri dengan perubahan termasuk perubahan dalam pola kerja yang semula luring menjadi daring.

Kata Kunci : Kinerja dan guru

Abstract

Distance learning in the pandemic covid 19 is not an easy thing, especially for non- formal schools with characteristics of students who need special attention, in contrast to formal schools in 2019. generally. Guru must have creativity in determining learning methods and using the right media, this condition of course affects the way the teacher works and performance. The purpose of this study is to find out the picture of Non-Formal Teachers at PKBM Minda Utama Bandung during the covid 19 pandemic. The population in this study is a teacher at PKBM Minda Utama Bandung consisting of 25 people. The research data was obtained with performance questionnaires using theoretical concepts from Bernardine Russell. The research method used is a descriptive method to see the performance picture of PKBM Minda Utama Bandung teachers. The results showed that most teachers at PKBM Minda Utama Bandung had low performance of 14 people or 56.00% and 11 people or 44.00% had high performance. The existence of the covid 19 outbreak has an influence on performance, because teachers as educators still have to carry out their functions and roles, namely conducting learning that is tailored to the pandemic conditions. Teachers must be ready and willing to adjust to changes including changes in work patterns that were originally offline to online.

Keywords: Kinerja and teacher

1. PENDAHULUAN

Penyebaran Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) sampai saat ini masih belum mereda. Berbagai upaya dilakukan untuk menekan penyebaran virus ini, seperti dikeluarkannya Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka percepatan penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID -19), yang mulai berlaku tanggal 31 Maret 2020. Namun adanya pembatasan tersebut tidak menekan laju perkembangan virus tersebut, sehingga pemerintah menerapkan kebijakan baru yaitu peraturan Inmendagri 1 Tahun 2021 tentang PPKM atau Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat untuk Wilayah Jawa dan Bali mulai tanggal 11-25 Januari 2021 bahkan diperpanjang sampai 8 Februari 2021. Setelah itu keluar instruksi dari Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2021 Tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat Corona Virus Dosease 2019 di Wilayah Jawa dan Bali. Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat sebagai upaya pengendalian penyebaran corona virus disease 2019 (COVID-19), sebelumnya pemerintah juga melakukan pembatasan atau pelanggaran WNA masuk ke Indonesia.

Berbagai upaya penanganan covid 19 telah dilakukan, namun langkah-langkah pengendalian pandemic Covid-19 masih belum optimal. Kondisi ini tentunya memberikan pengaruh ke berbagai sektor. Namun demikian, seluruh aktivitas harus tetap berjalan dengan adanya adaptasi kebiasaan baru. Adanya adaptasi kebiasaan baru tersebut tidak selalu diikuti dengan mudah oleh setiap individu, termasuk oleh individu sebagai siswa dan guru

sebagai fasilitator, terlebih pada pembelajaran di sekolah non formal, salah satunya di PKBM Minda Utama Bandung

Dengan pembelajaran jarak jauh diharapkan guru dan siswa bisa terus melakukan pembelajaran secara efektif secara *online* di rumah masing-masing dengan memanfaatkan kemampuan teknologi informasi. Namun faktanya tidaklah mudah, pembelajaran daring yang terlalu lama dapat mempengaruhi psikologis siswa. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa pengawasan orangtua membuat siswa tidak dapat mengontrol diri, krisis mental dan mudah emosi (Fatimah Nur Rahma, 2021). Selain itu, menurut hasil penelitian Rika Kartika (2021) menyebutkan bahwa adanya pembelajaran jarak jauh menyebabkan tugas semakin banyak dengan lingkungan belajar yang tidak kondusif karena bising, keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat, jaringan internet yang terkendala, sulitnya pengerjaan tugas kelompok, kuota internet yang boros, sulit mengkoordinir tugas kelompok, tidak ada ketetapan jadwal belajar, pekerjaan rumah yang menumpuk, serta kejenuhan yang dialami saat pembelajaran jarak jauh

Dampak PJJ tentunya tidak hanya dirasakan oleh siswa tetapi dirasakan oleh guru. Guru masih belum siap menghadapi proses pembelajaran jarak jauh karena beberapa komponen yang belum mendukung seperti keterbatasan sinyal, paket internet yang memakan cukup biaya, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang belum memadai, LKH, Media Eletronik (Video tutorial, kuis dll) belum mendukung, sulitnya guru memberikan pembelajaran dan penilaian yang bisa mencakup segala aspek (Muhaiminah Jalal, 2020). Kondisi ini juga

terjadi pada pengajar di sekolah terutama sekolah non formal PKBM Minda Utama Bandung.

PKBM Minda Utama Bandung merupakan sebuah Lembaga Pendidikan yang terakreditasi A (Unggul) oleh Dinas Pendidikan yang mempunyai tujuan membantu masyarakat untuk mendapatkan ijazah resmi yang diharapkan bagi mereka yang belum memiliki ijazah. PKBM Minda Utama Bandung memiliki Visi menjadi lembaga pendidikan non formal yang terdepan, terpercaya, dan berstandar dalam meningkatkan sumber daya manusia dan misi menjadi PKBM yang berkualitas dan memenuhi standar nasional Pendidikan.

Visi dan misi dari PKBM Minda Utama Bandung tidak lepas kaitannya dengan peran guru sebagai motor penggerak pembelajaran siswa, dimana guru harus menjadi fasilitator yang harus memahami kebutuhan peserta didik, menciptakan suasana belajar yang tidak terkesan sangat formal, membuat perencanaan belajar bersama membantu peserta didik dengan cara mendorong aktivitas yang kooperatif, kompetisi yang sehat dan bertanggung jawab. Selain itu juga tugas guru non formal di PKBM Minda Utama Bandung yaitu memformulasikan tujuan belajar sesuai kebutuhan siswa dan Lembaga, membantu para peserta didik membentuk kelompok dalam menentukan tim belajar mengajar, belajar mandiri dan sebagai bagian dari rasa tanggung jawabnya terhadap proses belajar secara inkuiri, dll.

Serangkaian tugas yang harus dilaksanakan guru tersebut tentunya memerlukan usaha yang cukup besar, guru tidak hanya mengubah metode pembelajaran tetapi perlu juga memodifikasi media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, agar semua peserta didik dapat mengakses pembelajaran yang tidak terbatas ruang dan waktu kepada peserta didik selama diberlakukannya masa darurat Covid-19 (Handayani, Khasanah & Yoshinta, 2020; Kurniasari, 2020; Aji, 2020).

Guru-guru yang ada di PKBM Minda Utama Bandung, tidak hanya melakukan pembelajaran secara klasikal akan tetapi gurupun melakukan pendampingan secara individual kepada siswa, melakukan bimbingan

konseling, menggunakan metode belajar sambil bermain dengan menggunakan alat yang sederhana, akan tetapi tetap saja tidak memberikan hasil yang maksimal. Beberapa metode dan media pembelajaran yang telah dibuat tersebut menurut wawancara dengan kepala sekolah PKBM Minda Utama, masih dirasakan belum optimal.

Untuk itu, upaya PKBM mengupayakan melibatkan orang tua peserta didik dalam proses pembelajaran melalui kegiatan parenting yang mengundang orang tua dan memberikan seminar tentang peran orang tua dalam mendampingi anak belajar di masa pandemic, sehingga guru akan terbantu dalam proses pembelajaran. Karena tidak dapat dipungkiri bahwa tugas guru tidak hanya melaksanakan dan menyelenggarakan proses pembelajaran tetapi gurupun harus menyelesaikan tugas-tugas administrasi lainnya yang akhirnya membuat beberapa guru merasakan kelelahan secara psikologi (*Burnout*).

Adanya *burnout* yang dialami guru menyebabkan kinerja guru terganggu sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Isra Hayati, Suci Fitria (2018) bahwa *burnout* berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Kinerja menurut Bernardin & Russel (Edy Sutrisno, 2010) merupakan keberhasilan yang dicapai dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau aktivitas selama periode waktu tertentu. Informasi yang diperoleh dari kepala sekolah permasalahan kinerja dari tahun ke tahun selalu ada akan tetapi saat pandemic sekarang ini dirasakan lebih banyak, seperti guru yang tidak memberikan pelayanan sesuai prosedur, guru yang mengabaikan kebutuhan siswa sehingga ada beberapa siswa akhirnya tidak mau sekolah. Penyelesaian laporan perkembangan kemajuan siswa yang sering terlambat, mengganti jam pelajaran tanpa berkoordinasi dengan bagian akademik.

Kinerja guru menjadi penting karena akan menggambarkan bagaimana seorang guru dapat melaksanakan tugasnya dalam proses pembelajaran, dan kinerja guru tidak lepas dari hasil kerja yang merepresentasikan bagaimana cara guru tersebut membuat perencanaan kerja, melaksanakan dan menilai hasil proses belajar, dan untuk guru yang bertugas di sekolah

nonformal tidaklah mudah karena tidak saja selalu dituntut untuk harus tampil sempurna dalam setiap proses pembelajaran, akan tetapi dituntut memiliki kinerja yang mampu memberikan dan merealisasikan harapan dan keinginan semua pihak, terutama masyarakat umum yang telah mempercayai sekolah dan guru dalam membina anak-anaknya

Berdasarkan uraian itulah, maka pertanyaan yang muncul adalah, “Bekerja di Era Pandemi Covid 19 (Studi Deskripsi Kinerja Guru Non Formal di PKBM Minda Utama Bandung)”.

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Kinerja

Kinerja menunjukkan keberhasilan suatu organisasi. Berikut ini beberapa definisi kinerja. Menurut Byars Dan Rue (Edy Sutrisno, 2010:150) kinerja merupakan tingkat kecakapan seseorang pada tugas-tugas yang mencakup pada pekerjaannya. Pengertian ini mencakup bobot kemampuan individu di dalam memenuhi ketentuan-ketentuan yang ada di dalam pekerjaannya.

Bernardine dan Russel (Edy Sutrisno, 2010:150) mengemukakan bahwa kinerja pegawai merupakan keberhasilan yang dicapai dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau aktivitas selama periode waktu tertentu.

2.2. Dimensi Kinerja

Berikut ini adalah kriteria utama yang dinilai dalam kinerja menurut Bernardin & Russel (Edy Sutrisno, 2010:150) :

1. *Kualitas*, tingkat keberhasilan dari suatu proses atau hasil kerja yang sempurna, melaksanakan pekerjaan dengan cara yang ideal sesuai dengan tujuan yang ditetapkan
2. *Kuantitas*, besaran yang dihasilkan dalam bentuk nilai uang, sejumlah unit, sejumlah pekerjaan yang telah diselesaikan
3. *Ketepatan waktu*, tingkatan pekerjaan yang diselesaikan, hasil pekerjaan yang dapat diselesaikan dengan waktu yang disediakan untuk melakukan pekerjaan atau tugas lain
4. *Efektivitas biaya*, tingkat penggunaan sumber-sumber organisasi (Seperti sumber

daya manusia, uang, teknologi dan bahan baku) secara optimal untuk mendapatkan target yang tertinggi. Jika efektivitas berkurang, sumber-sumber organisasi juga dikurangi

5. *Kebutuhan pengawasan*, tingkatan kebutuhan pegawai untuk membutuhkan pengawasan agar dapat memperoleh hasil yang diinginkan tanpa melakukan kesalahan
6. *Pengaruh interpersonal*, tingkatan perasaan pegawai untuk menunjukkan perasaan *self-esteem*, *good-will* dan kerja sama di antara rekan sekerja dan bawahan

2.3. Penilaian Kinerja

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk melihat perkembangan organisasi dengan cara melihat hasil penilaian kinerja. Penilaian kerja menurut Veithzal Rivai (2005) “Merupakan hasil kerja dalam lingkup pekerjaannya”. Sedangkan penilaian kinerja (*performance appraisal*) menurut Handoko “Suatu proses melalui organisasi-organisasi mengevaluasi atau menilai prestasi kerja pegawainya. Kegiatan ini dapat memperbaiki keputusan personalia dan memberikan umpan balik kepada pegawai tentang pelaksanaan kerjanya”.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa penilaian pelaksanaan kinerja atau penilaian prestasi kerja adalah suatu sistem yang digunakan untuk menilai dan mengetahui apakah seseorang pegawai telah melaksanakan pekerjaannya masing-masing secara keseluruhan, artinya pelaksanaan pekerjaan bukan hanya dilihat dari hasil fisiknya saja tetapi meliputi berbagai hal antara lain disiplin, kemampuan kerja, hubungan kerja, prakarsa dan kepemimpinan yang sesuai dengan bidang pekerjaannya.

Penilaian kinerja merupakan suatu penjelasan yang sistematis dari hubungan kekuatan suatu pekerjaan dan kelemahannya secara individu maupun kelompok. Faktor yang paling umum dalam penilaian kinerja adalah pengetahuan tentang pekerjaan, kepemimpinan, inisiatif, kualitas pekerjaan, kerja sama, pengambilan keputusan, kreatifitas, dapat

diandalkan, pendelegasian, sikap, usaha, motivasi, dan organisasi.

Kinerja guru menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2012 Tentang Uji Kompetensi Guru menyatakan tentang kinerja guru yang dimaksud adalah kemampuan guru dalam melaksanakan tugas sebagai pengajar dalam rangka pembinaan terhadap peserta didik yang didasarkan pada kecakapan dan kemampuan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Adapun penilaian kinerja guru merupakan proses pengukuran setiap butir kegiatan tugas utama guru yang dilakukan melalui uji kompetensi dan observasi.

2.4. Tujuan dan Manfaat Penilaian Kinerja

Bagi suatu perusahaan atau organisasi penilaian kinerja memiliki beberapa manfaat diantaranya :

1. Evaluasi antar individu dalam organisasi : terutama untuk menentuka jumlah dan jenis kompensasi yang merupakan hak bagi pegawai. Selain itu dapat dijadikan dasar dala memutuskan pemindahan pegawai pada posisi yang tepat, promosi pekerjaan, mutase atau demosi sampai Tindakan pemberhentian
2. Pengembangan diri setiap individu dalam organisasi
3. Pemeliharaan sistem : jika sistem atau subsistem tidak tidak berfungsi
4. Dokumentasi : berkaitan dengan keputusan-keputusan manajemen SDM, peemenuhan secara legal manajemen sumber daya manusia dan sebagai kriteria pengujian validitas (Wilson Bangun, 2012)

2.5. Kriteria Penilaian Kinerja

Terdapat beberapa kriteria penilaian kinerja, diantaranya :

1. Kriteria berdasarkan sifat
Berpusat pada karakteristik pegawai, atau bagaimana kepribadian setiap pegawai dalam mengidentifikasi dan melaksanakan suatu jenis pekerjaan.
2. Kriteria berdasarkan perilaku

Mengarah pada suatu pekerjaan dilaksanakan dengan baik . berisi daftar perilaku sebagai pedoman yang harus dilaksanakan pegawai dan perilaku itu diukur oleh klien

3. Kriteria berdasarkan hasil
Mengarah pada panecapaian hasil pekerjaan.
(Wilson Bangun, 2012)

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah deskriptif. Metode deskriptif merupakan metode penelitian untuk membuat suatu gambaran mengenai situasi dan kejadian sehingga metode tersebut dapat mengadakan akumulasi data dasar (Nazir, 2014). Sedangkan dalam penelitian ini metodenya termasuk dalam metode survei dengan maksud mengadakan penyelidikan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktua, baik tentang institusi social, ekonomi atau politik dalam suatu kelompok ataupun suatu daerah (Nazir. 2011)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Perhitungan Kinerja guru Non Formal di PKBM Minda Utama Bandung

Pada bagian ini diuraikan data hasil perhitungan variabel kinerja dengan menggunakan dengan menggunakan uji statistic Median.

Tabel 4.1
Hasil Uji Median Variabel Kinerja Pada Guru Sekolah Non Formal Di PKBM Minda Utama Bandung

Variabel	Kriteria				Nilai Median
	Tinggi		Rendah		
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	
Kinerja	11	44,00%	14	56,00%	62
Y					
Kualitas	9	36,00%	16	64,00%	9
Y.1					
Kuantitas	11	44,00%	14	56,00%	9
Y.2					
Ketepatan waktu	10	40,00%	15	60,00%	9
Y.3					
Efektivitas Biaya	11	44,00%	14	56,00%	14
Y.4					
Kebutuhan pengawasan	12	48,00%	13	52,00%	8
Y.5					
Faktor Interpersonal	12	48,00%	13	52,00%	8
Y.6					

Sumber : Hasil Pengolahan Data Juni 2021

Berdasarkan hasil perhitungan median (tabel 4.1) maka diperoleh gambaran variabel kinerja pada guru sekolah non formal di PKBM Minda Utama, sebagian besar yaitu 14 orang atau 56,00% mempunyai kinerja rendah dan sebagian lainnya yaitu 11 orang atau 44,00% mempunyai kinerja tinggi.

Sedangkan untuk aspek-aspeknya adalah terdapat 9 orang atau 36.00% yang memperhatikan kualitas dalam bekerja dan 16 orang lainnya atau 64.00% kurang memperhatikan kualitas kerjanya. Untuk aspek selanjutnya terdapat 11 orang atau 44.00% yang memperhatikan kuantitas dalam bekerja dan 14 orang atau 56.00% kurang memperhatikan kuantitas kerjanya.

Untuk aspek ketepatan waktu maka diperoleh gambaran yaitu 10 orang atau 40,00% yang selalu tepat waktu dalam menyelesaikan pekerjaannya dan terdapat 15 orang atau 60,00% guru yang tidak dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Untuk aspek efektivitas biaya maka terdapat 11 orang responden atau 44,00% yang dapat mengefektifkan penggunaan biaya ketika bekerja dan terdapat 14 orang atau 56,00% yang tidak efektif dalam menggunakan biaya ketika bekerja.

Aspek lainnya yaitu kebutuhan pengawasan yaitu terdapat 12 orang atau 48,00%

memiliki kebutuhan pengawasan yang tinggi dan terdapat 13 orang atau 52,00% yang memiliki kebutuhan pengawasan yang rendah, dan terakhir adalah factor interpersonal yaitu terdapat 12 orang atau 48,00% yang merasakan bahwa factor interpersonal mempengaruhi kinerja guru dan terdapat 13 orang atau 52,00% yang menyatakan sebaliknya.

4.2. Pembahasan

Pandemi covid 19 ini mengakibatkan perubahan yang sangat besar diberbagai area, salah satunya Pendidikan, dimana sekolah dipaksakan untuk bertransformasi agar bisa menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Sekolah diwajibkan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh, atau melakukan pembelajaran dari rumah dengan media online.

Situasi tersebut bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, karena tidak saja siswa yang belum siap, namun guru-guru, sarana dan prasarana penunjang pun belum dipersiapkan dengan baik. Ini terjadi hampir di seluruh lembaga pendidikan yang ada di Indonesia baik formal, informal maupun non formal, termasuk di PKBM Minda Utama.

Dengan kata lain, adanya pembelajaran jarak jauh dirasakan berat oleh guru maupun siswa, terutama oleh guru sekolah non formal yang harus menghadapi siswa dengan berbagai persoalan. Guru dituntut untuk kreatif ketika menyampaikan materi melalui pembelajaran jarak jauh dan tentunya harus disesuaikan dengan setiap kebutuhan siswa yang berbeda-beda.

Guru tidak hanya dituntut untuk memiliki keterampilan penguasaan teknologi informasi dasar akan tetapi harus memiliki pengetahuan bagaimana menggunakan perangkat rekaman dan perangkat lunaknya, dan menggunakan metode untuk menyampaikan pelajaran tanpa melakukan interaksi tatap muka tetapi menggunakan video pembelajaran yang menarik.

Keterampilan dan pengetahuan tersebut tentunya harus dipelajari dan perlu pelatihan, di satu sisi tidak semua organisasi tempat bekerja menyediakan fasilitas tersebut, keadaan ini dirasakan berat karena guru tidak hanya bertanggung jawab untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh tetapi gurupun harus

menyelesaikan pekerjaan administrasi lainnya. Kondisi tersebut akhirnya mempengaruhi kinerja guru PKBM Minda Utama.

Kinerja itu sendiri menurut Bernardine dan Russel (Edy Sutrisno, 2010) adalah keberhasilan yang dicapai dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau aktivitas selama periode waktu tertentu.

Hasil pengolahan data diperoleh bahwa terdapat 14 orang atau 56,00% mempunyai kinerja rendah. Rendahnya kinerja guru di PKBM Minda Utama terlihat dari beberapa program kerja yang tidak teralisasi sesuai waktu yang telah ditentukan, pelaporan yang sering terlambat. Guru juga mempersiapkan bahan ajar saat akan memulai proses pembelajaran sehingga pembelajaran menjadi tidak produktif dan tidak tercapainya capaian pembelajaran. Namun demikian, sebagian kinerja guru PKBMN Minda Utama yaitu 11 orang atau 44,00% mempunyai kinerja tinggi. Artinya, meskipun dimasa pandemic covid 19, guru berusaha untuk menyesuaikan dengan perubahan agar tetap dapat menyelenggarakan pembelajaran secara efektif dan menyelesaikan tanggung jawab lainnya sesuai target. Guru di PKBM Minda Utama berusaha untuk menguasai teknologi informasi dasar dan aplikasi yang menunjang kompetensi guru yang harus menyelenggarakan pembelajaran secara daring agar capaian pembelajaran memenuhi target.

Untuk melihat gambaran kinerja secara lebih jelas maka akan digambarkan berdasarkan aspek-aspeknya, aspek pertama yaitu aspek kualitas kerja, terdapat 16 orang lainnya atau 64,00% guru yang kurang memperhatikan kualitas kerjanya. Kualitas kerja menjadi penting bagi guru PKBM Minda Utama karena dengan kualitas kerja dapat diukur ektivitas dan efisiensi suatu pekerjaan yang dilakukan guru tersebut. Guru dengan kualitas rendah maka akan berdaya guna rendah, seperti mengajar tanpa persiapan, memberikan metode pembelajaran yang tidak menarik, tidak interaktif, dan sebagainya.

Sedangkan guru PKBM Minda Utama yang memperhatikan kualitas dalam bekerja yaitu 9 orang atau 36,00% yang memperhatikan kuantitas dalam bekerja. Guru dengan kualitas kerja yang tinggi biasanya memiliki kecintaan

akan pengetahuan yang diajarkan kepada siswanya dan ditunjukkan dengan semangat mengajar yang tinggi, bersedia menggali potensi siswa-siswanya, berusaha memahami kebutuhan siswa dalam belajar sehingga metode belajar yang diberikan akan disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Selain aspek kualitas kerja, terdapat aspek lainnya dalam kinerja, yaitu kuantitas. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa terdapat 11 orang atau 44,00% guru yang bekerja dengan memperhatikan kuantitas dan 14 orang atau 56,00% guru yang memiliki kuantitas kerja rendah. Kuantitas menjadi penting dalam pembelajaran, akan tetapi tetap harus memperhatikan kualitas. Kuantitas menyangkut jumlah target atau program kerja yang diharapkan melebihi target yang telah ditetapkan dalam bentuk siklus kegiatan yang terselesaikan. Guru di PKBM Minda Utama tentunya mempunyai target mengajar persemester dan wajib membuat pelaporan kegiatan secara terjadwal. Kedua hal tersebut harus dijalankan. Namun katanya banyak yang tidak dapat menyelesaikan sesuai target, seperti dalam pembelajaran. Guru PKBM Minda Utama yang memperhatikan kuantitas dalam proses pembelajaran sangat memperhitungkan jumlah waktu pertemuan mengajar, karena mereka sudah mengenal dan mengetahui karakteristik siswa di sekolah nonformal tersebut. Jumlah pertemuan mengajar sering menjadi kendala, Namun demikian, saat pelaksanaannya proses belajar mengajar, terutama untuk menangani siswa yang bermasalah kuantitas akan melebihi target dengan kata lain kuantitas pertemuan lebih sering melebihi target akan tetapi, tidak jarang pertemuan tersebut memberikan hasil yang maksimal, bahkan guru tersebut harus melakukan home visit untuk memastikan bahwa capaian pembelajaran sudah sesuai, artinya kuantitas mengajar yang diberikan guru tersebut diharapkan dapat memenuhi target capaian pembelajaran.

Untuk aspek ketepatan waktu maka diperoleh gambaran yaitu 10 orang atau 40,00% yang selalu tepat waktu dalam menyelesaikan pekerjaannya dan terdapat 15 orang atau 60,00% guru yang tidak dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ketepatan waktu

merupakan seluruh aktivitas yang harus diselesaikan pada awal waktu serta memaksimalkan waktu yang tersedia untuk aktivitas lain. Guru yang memperhatikan ketepatan waktu akan menggunakan waktunya secara efektif baik itu ketika melakukan aktivitas belajar mengajar di kelas maupun melaporkan hasil kerja administrasi. Namun berbeda pada guru yang tidak mem-

perhatikan ketepatan waktu, mereka sering kali terlambat masuk ke ruang rapat (room meeting), padahal jadwal pelajaran siswa dari satu pelajaran ke pelajaran lain tidak ada jeda, terkadang guru tersebut mengambil waktu jam pelajaran berikutnya. Akibatnya waktu pelajaran berikutnya akan berkurang dan mempengaruhi materi yang diterima siswa tersebut, terlebih kalau mata pelajaran tersebut adalah mata pelajaran science. Tidak hanya itu, ketidaktepatan waktu yang dilakukan oleh guru juga terlihat dari tidak tepatnya guru memberikan laporan hasil pembelajaran, dll.

Untuk aspek efektivitas biaya maka terdapat 11 orang responden atau 44,00% yang dapat mengefektifkan penggunaan biaya ketika bekerja dan terdapat 14 orang atau 56,00% yang tidak efektif dalam menggunakan biaya ketika bekerja. Efektivitas biaya merupakan tingkat penggunaan sumber daya organisasi seperti tenaga, uang, teknologi. Dimaksimalkan dengan menaikkan hasil dalam menggunakan sumber daya. Guru yang merasakan bahwa efektivitas biaya tinggi menyatakan di masa pandemic pengalokasian dana pribadi menjadi lebih besar karena sistem kerja yang dilakukan di rumah, artinya sarana dan prasarana yang digunakan lebih banyak milik pribadi. Seperti penggunaan internet, sebelum pandemic guru hanya berlangganan quota dengan jumlah terbatas harus berlangganan internet dengan kapasitas yang memadai untuk menunjang proses pelaksanaan kerja.

Selain itu, gawai juga mempengaruhi kinerja karena ketika melakukan pembelajaran jarak jauh, gawai yang dipakai harus sesuai dengan teknologi yang dipakai. Akan tetapi tidak semua guru yang merasakan bahwa penggunaan dana dengan adanya WFH itu menjadi lebih banyak. Sebagian lainnya mempunyai pendapat yang berbeda, dengan

WFH dan pembelajaran jarak jauh dapat mengefektifkan biaya, mereka tetap harus berlangganan biaya untuk internet tetapi mereka tidak harus mengeluarkan uang transport ke tempat kerja, dokumen pelaporan hasil kerja dapat di email tanpa harus di print.

Aspek lainnya yaitu kebutuhan pengawasan yaitu terdapat 12 orang atau 48,00% memiliki kebutuhan pengawasan yang tinggi. Pengawasan perlu dilakukan sebagai cara organisasi mewujudkan kinerja yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuannya. Pengawasan yang dilakukan ketika bekerja di rumah dan mengajar secara online tidak berbeda jauh dengan luring, menggunakan berita acara pembelajaran, dan sebagai bentuk pengawasan terhadap guru, biasanya coordinator akan ikut tergabung dalam proses pembelajaran sehingga bisa memastikan bahwa guru tersebut akan menyampaikan materi dan yang sesuai dan menyelesaikan pembelajaran tepat waktu. Namun demikian tidak semua guru yang ada di di PKBM Minda Utama diberikan pengawasan secara langsung, karena mereka mempunyai kinerja yang sudah produktif, yaitu sebanyak 13 orang atau 52,00% yang tidak memiliki kebutuhan pengawasan ketika bekerja. Hal ini biasanya diperoleh dari hasil rekomendasi proses evaluasi kerja dimana guru-guru tersebut dalam melaksanakan pekerjaan sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Yang terakhir adalah factor interpersonal yaitu terdapat 12 orang atau 48,00% yang menyatakan bahwa factor interpersonal membuat kerjanya produktif. Setiap pegawai mengharapkan hubungan interpersonal dengan atasan, rekan kerja maupun bawahan terjalin dengan baik, termasuk di PKBM Minda Utama. Relasi interpersonal guru tidak hanya dengan siswa tetapi akan berinteraksi dengan guru lain, kepala sekolah, staff bahkan orang tua serta wali siswa. Interaksi dalam situasi kerja tersebut diharapkan dapat menjadi pendorong untuk bisa bekerja sama secara produktif dalam mencapai tujuan. Guru kemampuan dalam membina hubungan interpersonal yang tinggi memiliki keterampilan komunikasi yang baik yang tercermin dari cara menyampaikan pendapat yang mudah dimengerti orang lain, berusaha memahami perasaan orang lain dan peka

terhadap perasaan orang lain, mau menjadi pendengar yang baik untuk siswa, rekan kerja dan timnya serta mudah untuk diajak bekerja sama.

Sedangkan guru PKBM Minda Utama dengan kemampuan relasi interpersonal rendah, yaitu 13 orang atau 52.00%, mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan kerjanya, mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat, tidak bisa terbuka terhadap lingkungan. Dengan kata lain, hubungan interpersonal yang rendah atau tidak baik pada guru akan menjadikan guru tersebut tidak memiliki rasa tidak percaya terhadap lingkungan kerjanya, tidak peka, tidak bersedia terbuka antar individu atau sesama guru sehingga akan mempengaruhi pencapaian hasil kerja.

5. SIMPULAN

Dari hasil pengolahan data diperoleh simpulan bahwa sebagian besar responden penelitian yaitu guru di PKBM Minda Utama mempunyai kinerja yang rendah yaitu 14 orang atau 56,00%. Namun demikian, terdapat 11 orang atau 44,00% mempunyai kinerja tinggi. Dengan kata lain pandemic covid 19 cukup memberikan pengaruh terhadap kinerja, karena guru sebagai tenaga pendidik tetap harus melaksanakan fungsi dan perannya yaitu melakukan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi pandemic. Artinya guru harus siap dan bersedia menyesuaikan diri dengan perubahan termasuk perubahan dalam pola kerja yang semula luring menjadi daring.

6. REFERENSI

- Azwar Prabu Mangkunegara. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Penerbit PT. Remaja Rosdakarya
- Bernardine, John. H & Russel, Joyce. E.A. 1993. *Human Resource Management: an Experiential approach*. Singapore: McGraw-Hill International Edition
- Dayne Trikora Wardhani. 2012. *Burnout di kalangan guru pendidikan luar biasa di kota Bandung Bandung*. Semarang. Universitas Diponegoro
- Edy Sutrisno. 2010. *Manajemen Sumber Daya Manusi*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group
- Jalal, M. (1970). Kesiapan Guru Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Covid-19. *SMART KIDS: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 35. <https://doi.org/10.30631/smartkids.v2i1.61>
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 107–115.
- Rahma, F. N., Wulandari, F., & Husna, D. U. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2470–2477. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/864>
- Swasti, K. G., Ekowati, W., & Rahmawati, E. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout pada Wanita Bekerja di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(3), 190. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.3.738>

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job Burnout*. 397–422.
- Maryani Hi, Tamrin, Said Hasan, Abdul Rahman Jannang. 2020. Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja dengan Kecerdasan Emosional dan Self-Efficacy Sebagai Pemediasi Pada Guru SLB di Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah wahana keluarga* volume 6, no 2 tahun 2020. Ternate. Univeritas Khairun
- Maslach, C. (2018). Burnout: a Multidimensional Perspective. *Professional Burnout, January 1993*, 19–32.
<https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- Pines, A.M. & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 COVID 19)
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 719/P/2020 tentang Pedoman Pelaksanaan Kurikulum Pada Satuan Pendidikan Dalam Kondisi Khusus
- Suharsimi Arkunto, 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta Rineka Cipta
- Spector, P. E. 1996. *Industrial and Organizational Behavior*. Wiley, United States of Amerika.
- Sugiyono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian Bisnis*. Bandung : ALFABETA
- Tentama, F. (2015). Peran Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Pada Guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1).
<https://doi.org/10.14710/jpu.14.1.1-8>
- Xiaoming, Y., Ma, B.J., Chang, C.I & Shieh, C. J 2014. *Effect Of Workload On Burnout And Turn Over Intention*. *Ethno Med*, 8(3), pp. 229-237
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192.
<https://doi.org/10.30604/well.95212020>
- Hayati, I. (2018). Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 10(1), 162–173.
<https://doi.org/10.30596/intiqad.v10i1.1920>
- Wilson Bangun. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta. PT. Erlangga

Cybercounseling di Era Pandemic Covid-19?
(Studi Pendahuluan: Survey Pemanfaatan Konseling Online Saat Pandemi Covid-19)

Dyah Rachman Kuswartanti, Pradiptya Septyanti Putri
Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Indonesia
email: dyahrachman@unibi.ac.id; pradiptya@unibi.ac.id.

Abstraks

Pandemic Covid-19 membuat perubahan yang sangat besar di berbagai sektor dan dialami oleh berbagai kalangan. Perubahan yang terjadi dapat menyebabkan tekanan psikologis seperti merasa takut (*fear*) dan rentan mengalami stres bahkan depresi. Semakin banyaknya kebutuhan akan menjaga kesehatan mental di era pandemic, menyebabkan munculnya banyak layanan aplikasi konseling *online*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran penggunaan atau pemanfaatan konseling *online* di masa pandemic covid-19. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data adalah melalui studi literatur dari jurnal dan buku-buku terkait teori tentang konseling *online* (*cybercounseling*) yang relevan. Selain itu, survey diberikan kepada subjek penelitian guna menjawab tujuan penelitian. Sampel dari penelitian ini berjumlah 230 orang dengan latar belakang yang berbeda dari berbagai usia, kalangan dan gender. Hasil dari survey yang dilakukan terkait dengan pemanfaatan konseling *online* selama pandemic didapatkan masih banyaknya masyarakat yang belum memanfaatkan aplikasi konseling *online*. Didapatkan juga data bahwa hanya sebesar 8,7% yang pernah melakukan konseling *online*. Banyak dari responden yang pernah melakukan konseling *online* merasa cukup puas dari pelayanan konseling *online* karena berbagai alasan. Diantaranya karena lebih praktis, dan mudah menghubungi profesional atau psikolog dengan biaya yang dianggap lebih terjangkau.

Kata kunci : *cybercounseling*, Pandemi Covid-19

Abstract

The Covid-19 pandemic has made enormous changes in various sectors and is experienced by various groups. Changes that occur can cause psychological stress such as feeling afraid and prone to stress and even depression. The increasing need to maintain mental health in the pandemic era has led to the emergence of many online counseling application services. The purpose of this study was to see an overview of the use or utilization of online counseling during the COVID-19 pandemic. This research uses survey research with descriptive method. The data collection technique is through literature studies from relevant journals and books related to the theory of online counseling (cybercounseling). In addition, surveys were given to research subjects in order to answer the research objectives. The sample of this study amounted to 230 people with different backgrounds from various ages, groups and genders. The results of the survey conducted related to the use of online counseling during the pandemic, it was found that there were still many people who had not used the online counseling application. Data also found that only 8.7% had ever done online counseling. Many of the respondents who have done online counseling are quite satisfied with online counseling services for various reasons. Among them is because it is more practical, and it is easy to contact a professional or psychologist at a cost that is considered more affordable.

Keywords: cybercounseling, Covid-19 pandemic

1. PENDAHULUAN

Pandemic Covid-19 telah mengubah kebiasaan banyak orang. Himbauan untuk melakukan *social distancing* hingga *physical distancing* banyak di terapkan berbagai daerah. Pusat pembelanjaan, restoran, café, tempat pendidikan (seperti sekolah, kampus), tempat keramaian lainnya bahkan perkantoranpun sangat dibatasi dan diawasi oleh pemerintah daerah (Kuswartanti, 2020). Disadari atau tidak, bahwa dengan adanya Covid-19 membuat seseorang terbatas dalam melakukan segala aktivitasnya, hal ini dapat menyebabkan tekanan psikologis (Harahap, 2021). Dengan adanya perubahan yang terjadi akan menuntut banyak orang untuk melakukan proses adaptasi dalam memenuhi tuntutan di lingkungan sekitarnya (Cao et al., 2020). Pandemi covid-19 dianggap sebagai peristiwa besar yang terjadi atau yang dialami dalam kehidupan seseorang. Kondisi seperti ini tidak hanya menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, tetapi juga memberikan perubahan pada kehidupan individu sebagai akibat yang dialaminya (Meutia, 2020). Ketika seseorang tidak mampu menghadapi perubahan, maka ia akan menjadi takut (*fear*) dan rentan mengalami stres bahkan depresi.

Perubahan yang secara langsung dirasakan adalah pada area pendidikan, dimana dengan adanya pandemic Covid-19 memaksa pendidik dan orangtua menjalankan sistem pendidikan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). PJJ dilakukan untuk menghindari pertemuan tatap muka yang beresiko besar dalam penyebaran virus (Fadhilah dan Karneli, 2021). Selain itu, pandemi covid-19 di Indonesia menyebabkan kerugian yang sangat besar dan sangat berpengaruh pada sektor perekonomian yang menjadi melemah (Putri, Sari, Wahyuningsih, Meikhati, & Aji, 2021) sehingga banyak lonjakan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) pada karyawannya. Hal ini menjadi salah satu faktor meningkatkannya angka Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Sekjen PBB Antonio Guterres (dalam Radhitya, Nurwati, & Irfan, 2020) menjelaskan terdapat beberapa negara yang dikabarkan memiliki

angka KDRT yang meningkat antara lain Australia, China, Spanyol, dan Indonesia.

Kondisi psikologis ibu yang bekerja juga mengalami stres, ketakutan, dan kecemasan terkait bahaya penularan Covid-19 dan kondisi “*di rumah saja*” akibat pandemi covid-19 (Sumakul & Ruata, 2020). Bukan hanya pada ibu, namun anak juga berdampak. Anak yang banyak melihat dan mendengar berita menakutkan di televisi. Anak memiliki anggota keluarga atau orang lain yang mereka kenal sakit atau mungkin meninggal. Stres juga bisa timbul karena anak tidak dapat melakukan aktifitas sosial seperti biasanya (Meutia, 2020).

Banyaknya permasalahan yang terjadi selama pandemic covid-19 menyebabkan permasalahan psikologis bagi beberapa orang berbagai kalangan maupun usia. Dengan adanya pembatasan *social distancing* yang di terapkan, maka penggunaan konseling *online* dapat menjadi alternatif yang tepat dalam membantu penanganan permasalahan psikologis yang muncul. Didukung oleh pendapat Ifdil (2013) mengatakan bahwa konseling *online*, merupakan hal yang cukup efektif apabila terdapat permasalahan yang perlu segera untuk atasi dan sementara tidak ada kesempatan maupun terkendala jarak untuk melakukan konseling *face to face*.

Kemajuan teknologi yang mengikuti perkembangan zaman, maka manusia dapat memanfaatkan teknologi tersebut dengan baik seperti dengan menggunakan *cybercounseling* atau konseling *online*. Semakin banyaknya kebutuhan akan menjaga kesehatan mental di era pandemic, menyebabkan munculnya banyak layanan aplikasi konseling *online*. Seperti yang dijelaskan oleh Duniawati (2019), adanya teknologi berfungsi sebagai alat yang mempermudah akses penyebaran informasi atau ilmu pengetahuan yang kemudian akan berdampak kepada penggunanya.

Kondisi perkembangan internet membawa dampak pada pelayanan konseling, terbukti dengan munculnya lebih dari 200.000 website penyedia layanan konseling di seluruh dunia, yang menyediakan ribuan konselor akan siap

membantu individu dengan berbagai permasalahannya (Pittu Laungani, 2004, dalam Ardi, Yendi dan Ifdil, 2013). Sedangkan, konseling yang berbasis *online* atau *cybercounseling* di Indonesia, seperti Ibunda, Halodoc, Riliv, Kalm, Pijar Psikologi, Klee, Kariib, Psikologimu, Sehat Jiwa, Alpas.Id dan sebagainya. *Cybercounseling* dapat didefinisikan sebagai praktek konseling profesional yang dilakukan ketika konseli dan konselor berada di tempat terpisah dan memanfaatkan media elektronik untuk berkomunikasi melalui internet (Petrus dan Hanung, 2017).

Banyak dari penelitian sebelumnya, yang lebih menjelaskan kajian mengenai konseling *online*, penerapan konseling *online* bagi guru terhadap siswa, dan pemanfaatan permasalahan diarea pendidikan. Namun, pada penelitian ini menjelaskan bagaimana penggunaan atau pemanfaatan konseling *online* di masa pandemic covid-19 apakah sudah berjalan dengan maksimal atau belum. Kedepannya, penelitian ini dapat menjadi studi pendahuluan untuk menjadi referensi pengembangan konseling *online* di masa depan.

2. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Zadrian (2013), saat ini peningkatan penggunaan internet mulai merambak ke semua aspek kehidupan telah memberikan peluang dan tantangan untuk memberikan layanan konseling. Layanan konseling *online* dapat diartikan sebagai layanan terapeutik yang diberikan oleh professional membantu konseli melalui media internet dengan menggunakan teks, audio maupun video.

Zack (dalam Kraus & Speyer, 2011) untuk melakukan pelayanan konseling *online*, minimal memiliki perangkat komputer, koneksi internet yang idealnya kecepatan tinggi, dan *web browser*. Di pertimbangkan pula untuk memiliki seperti: 1) akun email pribadi, 2) akun chat pribadi, 3) program *video conference* dan webcam, 4) nama domain, 5) sebuah website, 6) akun *web hosting* (untuk menyimpan sebuah website), 7) keamanan *software/hardware*, 8)

akun social media (misalnya, Facebook, Twitter), dan 9) sebuah akun dunia *virtual*.

Bentuk Konseling Online

Menurut Marthin (dalam Prasetyo, Rizal Yugo dan Djunaidi, 2015), bentuk layanan konseling membagi dua jenis layanan dalam konseling melalui internet yaitu:

- 1) Non interaktif
Berupa situs yang berisi informasi dan narasumber *self help* atau pertolongan mandiri.
- 2) Interaktif (*synchronous dan asynchronous*).
Interaktif *synchronous* adalah pelayanan konseling secara langsung seperti chat atau instant messaging, dan video conference. Interaktif *asynchronous* yang secara tidak langsung berupa email dan *bulletin boards counseling*. Konseling yang berjenis interaktif adalah situs yang menawarkan alternatif bentuk konseling melalui internet, dimana terdapat interksi antara konselor dan konseli baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pemanfaatan Konseling Online

Menurut Elvitasari, Masril dan Yulitri (2018), dengan adanya alternatif konseling *online* akan mempermudah dan memperluas jangkauan konselor kepada konseli, serta memberikan kemudahan akses bagi masyarakat yang membutuhkan.

Pemanfaatan teknologi agar konseling dapat terlaksana secara *daring* seperti :

1. Pelayanan konseling di bidang pendidikan
Dincyurek & Uygarer (2012), dalam penelitiannya di Turkey tentang pentingnya pelayanan bimbingan dan konseling. Menurut pandangan akademisi, layanan konseling *online* menjadi berguna untuk siswa pemalu dan tidak dapat datang ke layanan konseling sekolah. Selain itu, layanan konseling *online* menyediakan waktu 24 jam dalam sehari, sehingga akan memberi kesempatan untuk menjangkau siswa secara lebih luas. Selanjutnya,

permasalahan konseli berkaitan dengan masalah karir meliputi ketidakmampuan menentukan karir setelah lulus kuliah, penentuan jurusan perkuliahan, dan jurusan yang tidak sesuai dengan keinginan (Elvitasari, Masril dan Yulitri 2018).

2. **Konseling untuk menjaga kesehatan mental**
Pada masa pandemic ini, cukup banyak orang yang mengalami permasalahan. Cukup banyak masyarakat yang aware terhadap kesehatan mental selama pandemic sehingga mereka melakukan konseling *online*. Biasanya orang yang melakukan konseling *online* terkait masalah pribadi, yang meliputi masalah seperti lemahnya ego yang membuat seseorang menjadi sulit menerima kenyataan dan mencoba mengakhiri hidup dengan menyakiti diri sendiri (*self-harm*), kurang percaya diri, adanya pemikiran irrasional, phobia, muncul halusinasi, takut bersosialisasi dan trauma masa lalu (Elvitasari, Masril dan Yulitri 2018). Selain itu, emosi labil menyebabkan perasaan gelisah, sedih, cemas, takut dan perasaan yang tidak menentu bahkan menimbulkan *burnout*, stres hingga depresi. Pandemic covid-19, memunculkan perasaan jenuh dengan rutinitas yang ada, kesepian karena terbatas menjalin relasi social, permasalahan dalam hubungan pernikahan yang kurang harmonis dan lain sebagainya.
3. **Konseling untuk proses terapi atau intervensi**
Kraus & Speyer (2011) menjelaskan bahwa terapi kelompok via *chat room* menjadi lebih menantang. Terapi kelompok via *chat room* seperti memfasilitasi kelompok orang dengan mata tertutup, namun suara dari setiap anggota kelompok masih dapat didengar. Dengan sinkron *chatting*, pendengaran isyarat yang hilang, meninggalkan terapis mengandalkan isyarat visual. Menurut Huzili, Ahmad & Othman (dalam Petrus dan Sudiby, 2017) menyebutkan potensi manfaat layanan *cybercounseling* dapat mencakup: (1) konseli dapat mengirim dan menerima pesan setiap saat, siang atau malam dan di setiap

tempat, (2) konseli mampu mengambil selama mereka ingin menulis, dan memiliki kesempatan untuk merenungkan pesan, (3) konseli secara otomatis memiliki catatan komunikasi untuk merujuk nanti, dan 4) konseli merasa kurang *introvert* dari secara pribadi.

Kelebihan dan Kelemahan *Cybercounseling*

Menurut Petrus dan Sudiby (2017), setiap pelayanan konseling memiliki kelebihan dan kelemahan, demikian halnya dengan layanan *cybercounseling*.

A. Kelebihan Layanan *Cybercounseling*

1. Konseli dengan karakter pemalu datang meminta bantuan secara *face-to-face* dapat mengikuti konseling kelompok *online* secara sukarela tanpa ada paksaan dari konselor. Artinya konseli menjadi lebih nyaman dalam berkomunikasi.
2. Konselor dapat menjangkau para konseli secara lebih luas.
3. Konselor dan konseli dapat melaksanakan konseling kapan dan dimana saja atas dasar kesepakatan bersama.
4. Ketika dilakukan konseling via chat, walaupun tanpa teramati isyarat verbal dan fisik, namun banyak konseli lebih mudah dalam mencurahkan pikiran dan perasaan yang mereka rasakan.
5. Dengan kelebihan tersebut maka konselor harus memiliki kemampuan teoritis dan praktis dalam melaksanakan *cybercounseling* secara matang.

B. Kelemahan Secara Umum *Cybercounseling*

- 1) Konselor kurang memberikan perhatian yang cukup untuk ekspresi wajah dan bahasa tubuh, bila dilakukan via chat.
- 2) Pertumbuhan dinamika dalam proses konseling kurang mendapat perhatian
- 3) Tidak dapat dikontrol secara ketat perilaku-perilaku yang melemahkan dinamika konseling
- 4) Karena itu, konselor harus memiliki kemampuan imajinasi yang tinggi dan

memiliki kemampuan menginterpretasi kata-kata yang dituliskan ataupun bentuk-bentuk motion dan animasi-animasi yang digunakan dalam proses komunikasi.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey dengan metode deskriptif. Kerlinger (1996) mengatakan bahwa penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut.

Teknik Pengumpulan Data

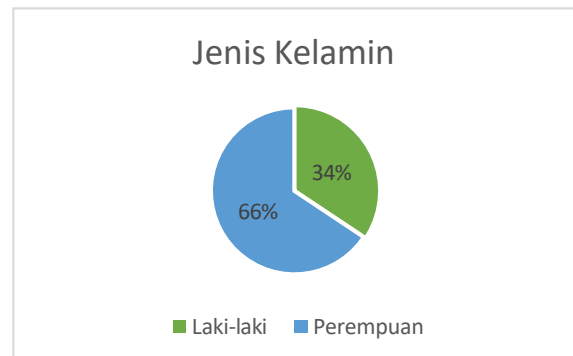
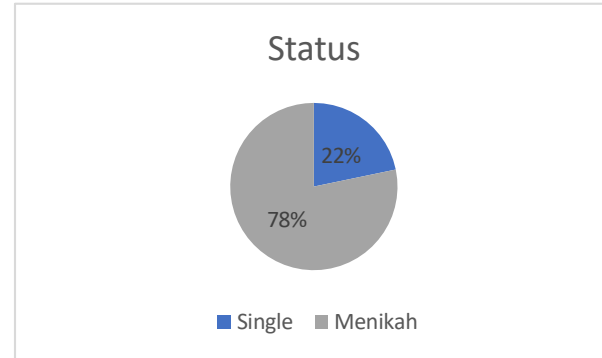
Studi literatur. Yang disebut juga dengan *literature review* merupakan salah satu proses dalam penelitian yang bertujuan untuk menelaah dan mengeksplorasi penelitian-penelitian terdahulu terkait variabel yang akan diteliti (Cozby & Bates, 2015). Studi literatur penting untuk dilakukan dalam suatu penelitian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

Survey. Survey dilakukan dengan melakukan pengamatan untuk mendapatkan keterangan yang jelas terhadap suatu masalah tertentu dalam suatu penelitian. Metode survei merupakan proses pengambilan sampel dari suatu populasi serta digunakannya kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Singarumbun dan Effendi, 1989). Sifatnya deskriptif yaitu melukiskan hal-hal yang mengandung fakta yang fungsinya merumuskan dan melukiskan apa yang terjadi.

Sampel Penelitian

Sampel dari penelitian ini berjumlah 230 orang dengan latar belakang yang berbeda dari berbagai usia, kalangan dan gender. Data

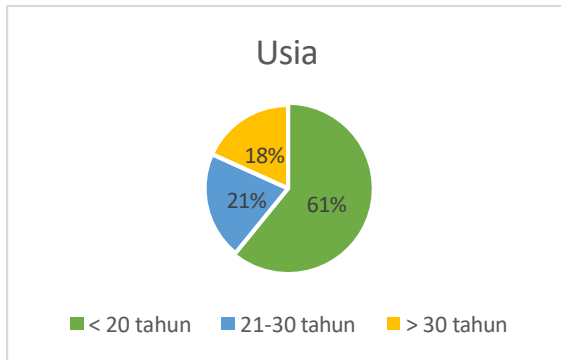
demografis yang dihasilkan ketika melakukan survey pada masyarakat seluruh Indonesia, yaitu:



Bagan 1. Data Demografis dilihat Dari Jenis Kelamin

Dari Bagan 1 dapat dilihat dari jenis kelamin, bahwa perempuan lebih banyak berpartisipasi dalam pengisian survey. Jumlah responden laki-laki sebanyak 79 orang, sedangkan perempuan sebanyak 151 orang.

Bagan 2. Data Demografis dilihat Dari Usia



Dari Bagan 2 dapat dilihat dari usia, bahwa usia dibawah 20 tahun lebih banyak berpartisipasi dalam pengisian survey. Jumlah responden dibawah 20 tahun sebanyak 140 orang, usia 21-30 tahun sebanyak 48 tahun sedangkan usia diatas 30 sebanyak 42 orang.

Dari Bagan 3 dapat dilihat dari status, bahwa responden yang memiliki status single lebih banyak berpartisipasi dalam pengisian survey. Jumlah responden yang memiliki status menikah sebanyak 50 orang, sedangkan yang berstatus single sebanyak 180 orang.

Bagan 3. Data Demografis dilihat Dari Status

Bagan 4. Data Demografis dilihat Dari Profesi

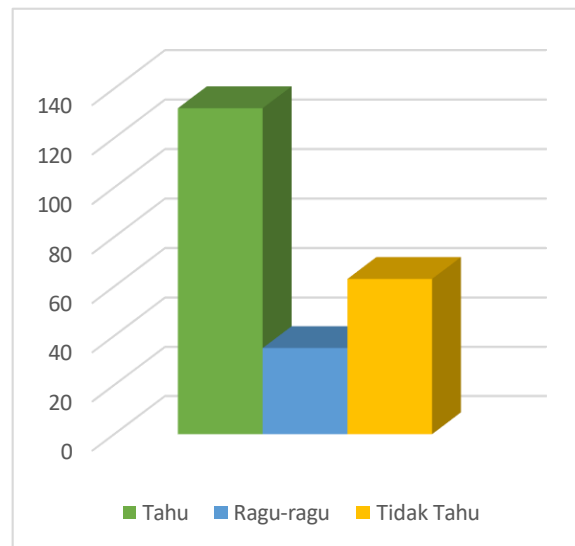
Dari Bagan 4 dapat dilihat dari profesi, bahwa responden yang paling banyak berpartisipasi dalam pengisian survey yaitu pekerja. Responden yang menulis pekerja terdiri dari berbagai profesi, seperti wirausaha, pegawai swasta, pegawai negeri sipil atau ASN, pendamping, penyuluh, guru dan dosen. Jumlah responden pelajar sebanyak 58 orang, mahasiswa sebanyak 79 orang, pekerja sebanyak 84 orang, ibu rumah tangga sebanyak 4 orang sedangkan yang belum bekerja sebanyak 5 orang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

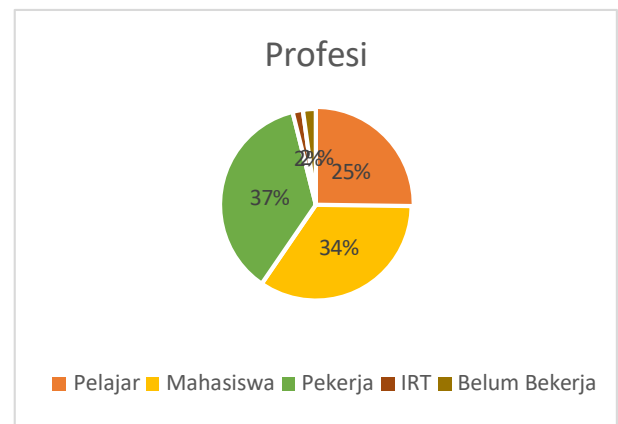
Hasil dari survey yang dilakukan terkait dengan pemanfaatan konseling *online* selama pandemic didapatkan masih banyaknya masyarakat yang belum memanfaatkan aplikasi konseling *online* (lihat grafik 2). Banyak dari mereka yang mengetahui apa itu konseling *online*, namun belum menggunakannya.

Grafik 1. Pengetahuan Masyarakat Mengenai Konseling Online

Dari 230 orang, terdapat 132 orang atau



sebesar 57,4% yang mengetahui konseling *online*, 35 orang atau sebesar 15,3% menjawab ragu-ragu dan 63 orang lainnya atau sebesar 27,3% menjawab tidak tahu konseling *online* (lihat pada grafik 1).



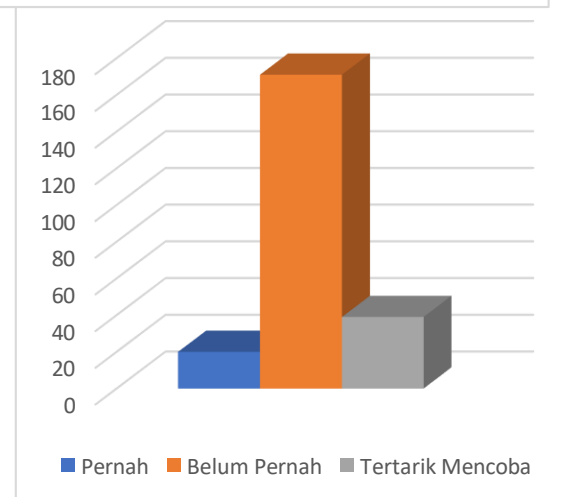
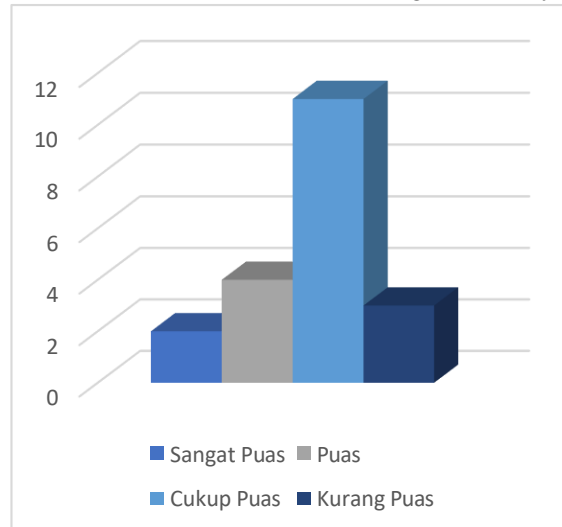
Dari hasil survey juga didapatkan bahwa hanya 20 orang atau sebesar 8,7% yang pernah melakukan konseling *online*. Kebanyakan dari mereka menggunakan media chat atau *video call* saat melakukan sesi konseling *online*. Alasan memilih menggunakan konseling *online* beragam, seperti saat pandemic ini dirasa cukup berat, cemas, stres, gangguan tidur atau hanya membutuhkan professional untuk berbagi cerita. Ketika mereka melakukan konseling *online*, hal ini dirasa membantu masalah-masalah yang mereka alami walaupun tanpa bertatap muka secara langsung.

Selain itu, terdapat 39 orang atau sebesar 17% menjawab ingin mencoba melakukan konseling *online*, yang artinya mereka memiliki keinginan atau ketertarikan terhadap konseling *online*. Sedangkan, 171 orang atau sebesar 74,3% belum pernah mencoba dan kurang tertarik melakukan konseling *online* (lihat grafik 2).

Grafik 2. Melakukan Konseling Online

Hasil pada survey yang dilakukan masih banyak masyarakat pernah melakukan konseling *online*, karena masih banyak dari masyarakat yang khawatir dan takut untuk melakukan konseling. Adanya asumsi bahwa orang yang konseling adalah orang-orang yang memiliki masalah kejiwaan. Tak jarang hal ini menimbulkan label negatif pada orang-orang yang mengikuti konseling (Elvitasari, Masril dan Yulitri 2018).

Konseling jarak jauh yang dilengkapi dengan konseling tatap muka melalui penyediaan akses layanan konseling *online* semakin meningkat guna kepentingan dan kenyamanan konseli. Namun, dalam praktiknya masih terkendala oleh resiko etik dan legal, misalnya :



masalah (a) kerahasiaan, (b) bagaimana menangani situasi darurat, (c) kurangnya informasi non-verbal, (d) bahayanya menawarkan pelayanan *online* melampaui batas negara bagian, (e) kurangnya hasil penelitian mengenai efektivitas pelayanan konseling *online*, (f) kegagalan teknologi, dan (g) kesulitan dalam menetapkan rapport untuk klien yang tidak ditemui secara visual (Pollock, Shaw dan Shaw, dalam Ardi, Yendi dan Ifdil, 2013).

Dari 20 orang yang pernah melakukan konseling *online*, 11 orang atau sebesar 55% merasa cukup puas terhadap konseling *online* yang sudah mereka lakukan. Mereka menjelaskan dengan adanya konseling *online* mempermudah dalam menentukan waktu, praktis, dan mudah menghubungi professional atau psikolog serta biaya yang dianggap lebih terjangkau. Selain itu, merasa tenang dengan bercerita ke professional tanpa takut informasinya bocor serta mereka merasa lebih dimengerti tentang kondisi yang mereka alami. Terdapat 2 orang atau sebesar 10% merasa sangat puas, dimana mereka merasa sangat dibantu dengan adanya konseling *online*. Responden yang merasa puas, terdapat 4 orang atau sebesar 20%, dimana saat melakukan konseling *online*, mereka merasakan manfaatnya dan membantu dalam penyelesaian masalah yang dialami. Sedangkan, terdapat ada 3 orang atau sebesar 15% yang merasa kurang puas (lihat grafik 3).

Grafik 3. Tingkat Kepuasan Penggunaan Konseling Online

Dengan adanya teknologi yang berperan sebagai alat yang mempermudah akses penyebaran informasi atau ilmu pengetahuan yang kemudian akan berdampak kepada penggunaannya (Duniawati, 2019). Secara umum, dengan perkembangan teknologi, masyarakat juga menjadi lebih peka dan *aware* terhadap apa yang terjadi pada dirinya. Hal ini menyebabkan munculnya banyak aplikasi layanan konseling yang bertujuan untuk membantu dalam penanganan permasalahan psikologis di masyarakat.

Layanan konseling *online* terus meningkatkan pelayanan dan kenyamanan bagi konseli. Layanan konseling *online* sebagai layanan terapeutik yang diberikan oleh professional membantu konseli melalui media internet dengan menggunakan teks, audio maupun video (Zadrian, 2013), dengan memanfaatkan jaringan internet yang baik. Klien juga dapat memilih sendiri jenis layanan konseling yang sesuai dengan karakternya. Jenis interaktif (*synchronous* dan *asynchronous*) yang lebih banyak diminati konseli. Interaktif

synchronous adalah pelayanan konseling secara langsung seperti *chat* atau *instant messaging*, dan *video conference*. Sedangkan interaktif *asynchronous* yang secara tidak langsung berupa email dan *bulletin boards counseling* (Marthin, dalam Prasetyo, Rizal Yugo dan Djunaidi, 2015).

Keuntungan konseling *online*, seperti yang disampaikan oleh Petrus dan Sudiby (2017), beberapa diantaranya adalah dapat membuat konselor dapat menjangkau para konseli secara lebih luas dan konseli dapat melaksanakan konseling kapan serta dimana saja sesuai kesepakatan bersama dengan konselor. Hal ini yang sering dirasakan oleh konseli. Namun, masih ada keterbatasan dalam melakukan konseling *online*, seperti dalam kasus darurat atau gawat menjadi kurang cocok bila dilakukan konseling *online*. Selain itu, kurang stabilnya jaringan internet dari konselor ataupun konseli, adanya kurangnya kontrol dari konselor saat melakukan konseling dan konselor yang kurang memperhatikan dinamika dalam proses konseling. Diharapkan bagi professional membaca pedoman dari *American Counseling Association* atau ACA (2014), disana membahas mengenai kode etik tentang konseling jarak jauh, teknologi, dan media sosial.

5. KESIMPULAN

Dari hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa responden sudah banyak yang mengetahui mengenai adanya layanan konseling *online*, namun hanya 8,7% yang pernah melakukan konseling *online*. Media yang banyak dipilih dalam melakukan konseling *online* oleh para responden adalah *via chat* dan *video call*. Sebagian besar dari responden yang mengikuti konseling *online* merasa cukup puas terhadap pelayanan konseling *online*, karena mereka tidak khawatir ataupun takut mengenai kerahasiaan data, responden merasa memiliki tempat yang tepat untuk dapat mendengarkan dan memahami kondisi yang sedang mereka alami. Selain itu, konseling *online* juga mempermudah responden dalam menentukan waktu, lebih praktis praktis, dan lebih mudah untuk menghubungi

professional atau psikolog dengan biaya yang dianggap lebih terjangkau.

Penyelenggaraan konseling *online* masih perlu dikembangkan dalam beberapa hal, salah satu yang paling penting adalah jaringan internet. Dengan jaringan internet yang baik maka, dapat memperlancar proses konseling *online*. Selain itu, keterbatasan kontrol dari konselor saat melakukan konseling *online* dan kurangnya dalam memperhatikan dinamika selama proses konseling menyebabkan pelayanan terhadap konseli menjadi kurang optimal.

6. REFERENSI

- American Counseling Association. 2014. *ACA Code of Ethics: Section H No. 12 Distance Counseling, Technology, and Social Media. (online)*. (<https://www.counseling.org/resources/acacode-of-ethics.pdf>)
- Ardi, Z., Yendi, F. M., & Ifdil, I. 2013. Konseling *online*: sebuah pendekatan teknologi dalam pelayanan konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 1-5.
- Duniawati, Dini Sri. 2019. Pengembangan model konseling *online*: Studi deskriptif pada platform konseling *online* Ibunda.id. Diploma thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung
- Dincyurek, Sibel & Uygurer, Gulen. 2012. *Conduct of Psychological Counseling and Guidance Services Over The Internet: Converging Communications. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology* –July 2012. Volume 11 Issue 3.dari : <http://www.tojet.net/articles/v11i3/1138.pdf>
- Elvitasari, Yeni; Masril dan Yulitri, Rina. 2018. *Konsling Online Sebagai Alternatif Perluasan Akses Memperoleh Layanan Konseling Bagi Masyarakat*. International Conference on Education 2019 Teachers in The Digital Age, September 12-13 2018
- Fadhilah, Farah dan Karneli, Yeni. 2021. *Pemanfaatan Konseling Online dalam Masa Pandemic Covid-19*. Jurusan Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan, Univeristas Negeri Padang
- from : <https://www.scribd.com/document/510981625/PEMANFAATAN-KONSELING-ONLINE-DALAM-MASA-PANDEMI-COVID-19> [di akses 19 Nov 2021]
- Harahap, Nurintan Muliani. 2021. *Konseling Online sebagai Solusi di Masa Pandemi Covid 19*. Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Volume 3 Nomor 1, Juni 2021, hal 51-64
- Ifdil. 2013. *Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-Konseling*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol 1, No 1, Februari 2013.
- Kerlinger, Fred, N. 1996. *Asas-asas penelitian behavioral* (3rd ed). (Landung R. Simatupang. Terjemahan). Yogyakarta: Gajah Mada University Press. (Buku asli diterbitkan tahun 1986).
- Kraus, R. Zack, J. Stricker, G. 2011. *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals Second Edition*. London: Elsevier.
- Kuswartanti, D. R. 2020. *How Positive Thinking can Affect Stress in Moms who Worked during Pandemi Corona?*. International Journal of Global Operations Research, 1(4), 136-142.
- Meutia, A. 2020. *Dampak Pandemi Covid 19 Pada Psikis Dan Ingatan Anak*. *Elementary School Journal Pgsd Fip Unimed*, 10(1), 60-66.
- Petrus, Jerizal dan Sudibyso, Hanung. 2017. *Kajian Konseptual Layanan Cybercounseling*. *Konselor* Volume 5 No. 1, 2017 pp 6-13
- Putri, R. K., Sari, R. I., Wahyuningsih, R., Meikhati, E., & Aji, A. W. 2021. *Efek Pandemi Covid 19: Dampak Lonjakan Angka PHK Terhadap Penurunan Perekonomian Di Indonesia*. *Jurnal Bisnis Manajemen dan Akuntansi (BISMAK)*, 1(2), 72-77.
- Prasetyo, Rizal Yugo dan Djunaedi. 2015. *Implementasi E-Konseling Pada Social Learning Network*. *Edu Komputika Journal*. Vol 2, No 2, Desember 2015

- Singarimbun, Masri dan Effendi, Sofian. 1989. Metode Penelitian Survei Edisi Revisi. Jakarta : LP3S.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. 2020. Kesejahteraan Psikologis dalam masa Pandemi COVID-19. *Journal of Psychology "Humanlight"*, 1(1), 1-7.
- Radhitya, T. V., Nurwati, N., & Irfan, M. 2020. Dampak pandemi Covid-19 terhadap kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 111-119.

Kelekatan Terhadap Pasangan Pada Dewasa Awal : Studi Deskriptif Tentang Tipe Kelekatan

Nida Muthi Annisa

Fakultas Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Email : nidamuthiannisa@unibi.ac.id/nidamuthiannisa@gmail.com

Abstrak

Pada proses menemukan pasangan hidupnya, dewasa awal dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah kelekatan. Kelekatan dapat berpengaruh pada berbagai macam hal yang berhubungan dengan pernikahan seperti kepuasan pernikahan dan keintiman. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tipe kelekatan yang dimiliki oleh dewasa awal di kota Bandung. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria dewasa awal, tinggal di kota Bandung dan sedang memiliki pasangan. Dari hasil pengambilan data didapatkan sampel sebanyak 200 orang. Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 118 orang dewasa awal masuk pada tipe *ambivalent attachment*. Tipe *secure attachment* dengan proporsi sebesar 50 orang dan proporsi paling sedikit adalah dewasa awal yang memiliki tipe *avoidant attachment* dengan proporsi sebesar 32 orang.

Kata Kunci : tipe kelekatan, dewasa awal.

Abstract

In the process of finding a life partner, early adulthood is influenced by several things including attachment. Attachment can affect a variety of things related to marriage such as marital satisfaction and intimacy. The purpose of this study was to examine the type of attachment possessed by early adults in Bandung. This research was conducted using quantitative research methods with a descriptive research design. Data collection in this study used a purposive sampling technique with criteria for early adulthood, living in Bandung and currently having a partner. From the results of data collection obtained a sample of 200 people. The results of data analysis in this study showed that as many as 118 early adults have the ambivalent attachment type. Secure attachment type with a proportion of 50 people and the least proportion are early adults who have avoidant attachment type with a proportion of 32 people.

Keywords: attachment style, early adulthood

1. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahapan perkembangan pada individu yang mana individu memiliki tugas perkembangan untuk dapat memilih pasangan hidupnya dengan tujuan untuk dapat membina kehidupan berkeluarga nantinya (Hurlock, 2002). Dalam proses memilih pasangan hidup ini tentu individu dipengaruhi perkembangan psikososial yang telah ia miliki sejak kecil dan berawal dari lingkungan keluarga. Interaksi anak dalam

keluarga terutama dengan pengasuhnya dapat membentuk suatu ikatan emosional yaitu kelekatan (Atkinson, 2010). Santrock (2013) mengungkapkan bahwa kelekatan pada individu ini akan berlanjut sepanjang rentang kehidupan individu. Bila saat masa anak orang tua/pengasuh menjadi figur lekat, masa remaja kemungkinan teman sebaya yang menjadi figure lekatnya dan saat masa dewasa sosok figure lekat yang baru adalah pasangannya. Hazan dan Shaver (1987) mengungkapkan bahwa kelekatan

merupakan sebuah ikatan emosional yang terbentuk dengan figur dekatnya dan terjadi dari awal masa kehidupan manusia dan akan berlangsung hingga masa dewasa untuk dapat memenuhi rasa aman. Tipe kelekatan pada masa dewasa ini juga dapat dibagi menjadi tiga tipe yaitu kelekatan aman, kelekatan menghindar dan kelekatan cemas. Ziliwu, Wibhow dan Harjanto (2020) menyatakan bahwa bila individu memiliki permasalahan dengan kelekatan maka akan kesulitan untuk mendapat rasa aman dari pasangannya dan hal ini tentu akan berpengaruh juga pada penyelesaian tugas perkembangan.

Pada dasarnya individu yang memiliki gaya kelekatan aman ketika mereka masih kecil memiliki hubungan yang hangat dengan orang tuanya. Namun berbeda dengan individu memiliki hubungan kurang baik dengan pengasuhnya maka akan berdampak pada tidak adanya kelekatan aman dan cenderung mempunyai permasalahan dalam usaha menjalin hubungan dengan orang lain (Bringle dan Bagby dalam Baron dan Byrne, 2005). Bowlby (dalam Yessy, 2003) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki pola kelekatan aman akan mampu yang tinggi dalam menjalin suatu hubungan, dapat mengembangkan suatu hubungan yang positif, mampu untuk memperhatikan kepentingan orang lain, tidak ada penolakan untuk bergabung dengan orang lain, mau untuk percaya pada orang lain dan bisa mengutarakan pikiran dengan jujur dan jelas tanpa merugikan orang lain. Bagi individu yang memiliki kelekatan cemas akan memiliki kemampuan menjalin relasi yang rendah, kurang bisa mempercayai orang lain, senang mengasingkan diri dan konformitasnya rendah. Dan terakhir untuk tipe kelekatan menghindar terlihat dari adanya kecenderungan untuk diabaikan atau adanya penolakan dari orang lain.

Bila dilihat dari penjabaran karakteristik individu pada paragraf di atas maka dapat terlihat pentingnya kelekatan yang dimiliki oleh individu dalam menjalin hubungan dengan pasangannya. Relasi dengan pasangan ini tentunya tidak terlepas dari hal-hal yang berkaitan dengan pernikahan. Pada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat terlihat hubungan antara kelekatan dengan beberapa elemen penting dalam kehidupan

berkeluarga. Kelekatan pada pasangan terutama kelekatan aman memiliki hubungan yang positif dan signifikan pada kepuasan pernikahan (Asl dan Bayat; Soraiya, dkk dalam Fitriana, 2019). Kelekatan juga memiliki korelasi positif dengan keintiman (Dadfarina, Meidani, & Amouei, 2015). Kelekatan juga berhubungan dengan adanya permasalahan-pemmasalahan dalam menjalin hubungan dengan pasangan seperti adanya kekerasan dalam hubungan (Trifiani, 2012), adanya sikap posesif (Mikulincer dan Shaver, 2007) dan tingginya angka perceraian pada pernikahan (Kontri, 2018). Berdasarkan pemaparan tersebut maka peneliti ingin melihat tipe kelekatan yang dimiliki oleh dewasa awal terhadap pasangannya.

2. KAJIAN PUSTAKA

Kelekatan

Bowlby (dalam Santrock, 2013) menyebutkan bahwa kelekatan merupakan sebuah hubungan antara individu dengan figure sosial tertentu dengan fenomena tertentu yang dapat mencerminkan karakteristik relasi yang unik. Kelekatan ini akan terus terbawa oleh individu sepanjang rentang kehidupannya yang berawal dari sosok lekat yaitu ibu atau juga figure pengganti ibu yang lainnya. Papalia, Olds dan Feldman (2012) mengartikan kelekatan sebagai suatu ikatan atau relasi emosional yang bersifat timbal balik yang bertahan dalam waktu yang lama, dan masing-masing yang terlibat berkontribusi dalam kualitas hubungan tersebut. Gaya kelekatan sendiri diartikan sebagai suatu kecenderungan ketika individu berhubungan dengan individu yang lain dan bersifat emosional serta memiliki suatu arti tertentu (Bartholomew & Horowitz, 1991). Ketika individu mencapai usia dewasa, maka sosok lekatnya berganti dari orang tua/teman menjadi pasangan. Walaupun bentuk hubungannya berbeda dengan relasi pada orang tua, namun pasangan pada dasarnya dapat memenuhi beberapa kebutuhan yang memang dipenuhi juga oleh orang tua (Santrock, 2013).

Ainsworth (dalam Bretherton, 1992) mengungkapkan bahwa gaya kelekatan dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Gaya kelekatan aman
Pada gaya kelekatan ini individu memiliki perasaan berharga, memiliki dorongan dan juga mengembangkan model mental pada orang lain yang menganggap sebagai orang yang bersahabat, responsive, dapat dipercaya dan juga penuh akan kasih sayang. Pada masa dewasa gaya kelekatan aman ini dapat membuat pandangan positif terhadap diri dan juga orang lain berkembang. Dapat dikatakan juga bahwa individu yang memiliki gaya kelekatan aman dapat terlihat dari memiliki kepercayaan diri saat berhubungan dengan pasangan, memiliki konsep diri yang baik, nyaman untuk berbagi perasaan dengan orang lain dan juga peduli pada orang lain.
- b. Gaya kelekatan cemas
Individu yang memiliki gaya kelekatan cemas dapat terlihat dari karakteristiknya yang kurang perhatian dan kurang percaya diri. Selain itu juga adanya perasaan diri yang merasa kurang berharga, merasa kurang dicintai orang lain, kurang bersedia untuk membantu, serta adanya rasa keragu-ruguan pada pasangan saat mengembangkan hubungan romantis. Pada masa dewasa, gaya kelekatan ini akan membuat individu mengembangkan kecemasan pada diri sendiri maupun pada orang lain.
- c. Gaya kelekatan menghindar
Karakteristik dari individu yang memiliki gaya kelekatan menghindar merupakan orang yang skeptis, sering curiga dan melihat orang lain kurang memiliki pendirian. Individu yang memiliki gaya kelekatan menghindar juga sulit untuk menjalin hubungan yang akrab dengan individu lain atau dapat dikatakan adanya perasaan tidak nyaman bila berdekatan dengan orang lain. Selain itu juga keterlibatan emosi pada saat berhubungan sosial sangat rendah dan tidak dapat mengekspresikan dirinya pada orang lain.

Dewasa Awal

Hurlock (2002) menyatakan bahwa dewasa awal merupakan tahapan perkembangan individu yang dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun, dimana dalam proses perkembangannya

terdapat perubahan secara fisik dan psikologis dan juga menyertai adanya pengurangan dalam kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal merupakan suatu masa untuk bekerja dan juga menjalin relasi atau hubungan dengan lawan jenis dan juga sedikit menyisakan waktu untuk hal-hal lainnya (Santrock, 2013). Hurlock (2002) menjelaskan bahwa dewasa awal memiliki beberapa tugas perkembangan diantaranya adalah mendapat pekerjaan, memiliki pasangan hidup, belajar untuk hidup bersama membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola rumah tangga, bergabung dalam kelompok sosial dan juga adanya tanggung jawab sebagai warga negara. Dewasa awal akan mengalami tahapan *Intimacy vs isolation* dimana ini berhubungan dengan relasi intim dengan orang lain. Bila dewasa awal ini dapat membentuk relasi atau hubungan yang sehat dan serta akrab dengan orang lain maka keintiman akan dapat tercapai sehingga tidak akan terjadi isolasi (Erickson dalam Santrock, 2013).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan suatu pendekatan penelitian yang ditujukan untuk dapat menggambarkan fenomena-fenomena yang terjadi pada saat ini, ataupun masa lampau (Sukmadinata, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal di Kota Bandung. Teknik pengambilan sample dilakukan menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria responden yaitu dewasa awal yang tinggal di kota Bandung dan memiliki pasangan. Dengan metode sampling tersebut didapatkan 200 responden yang datanya diambil menggunakan skala gaya kelekatan yang disusun oleh Damayanti (2010). Data dianalisis menggunakan bantuan SPSS 20.0 dan dilakukan analisis deskriptif untuk melihat kategorisasi dari gaya kelekatan pada responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapat pertama-tama dilakukan pengolahan data untuk melihat reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Maka

didapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.873 untuk *secure attachment*, 0.720 untuk *avoidant attachment* dan 0.740 untuk *ambivalent attachment*. Berdasarkan hasil analisis reliabilitas tersebut dapat dikatakan reliabel dan masuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi dan reliabilitas tinggi. Setelah itu dilakukan analisis data deskriptif agar dapat dilakukan kategorisasi data. Dari hasil analisis data didapatkan data sebagai berikut.

Tabel 4.1 Attachment Style

<i>Attachment Style</i>	Frekuensi	Persentase
<i>Secure</i>	50	25%
<i>Ambivalent</i>	118	59%
<i>Avoidant</i>	32	16%

Hasil analisis data kategorisasi gaya kelekatan memperlihatkan bahwa dari ketiga tipe kelekatan, yang memiliki presentasi atau jumlah reponden terbanyak adalah tipe *ambivalent attachment* dengan 118 orang atau 59% responden dalam penelitian ini. Individu dengan tipe *ambivalent attachment* yang tinggi akan memiliki perasaan kurang percaya diri dan juga merasa kurang adanya perhatian. Pada penelitian konteks penelitian ini pasangan sebagai figur lekat individu, individu tersebut akan merasa kesulitan dalam proses mengembangkan hubungan romantisnya. Selain itu juga adanya perasaan-perasaan yang terbawa karena figur lekat sebelumnya seperti merasa kurang dicintai, merasa kurang berharga dan akhirnya dapat mengembangkan rasa cemas baik pada diri sendiri maupun orang lain (Ainsworth dalam Bretherton, 1992). Jantz (2016) menjelaskan bahwa tipe kelekatan ini berasal dari cinta dan afeksi yang diberikan secara inkonsisten. Dimana pada dasarnya cinta dan afeksi ini diinginkan oleh anak, karena anak tidak pernah yakin mendapatkan cinta dan perhatian tersebut maka mereka mengesampingkan kebutuhannya agar dapat merasakan keamanan. Maka dari itu, individu dengan kelekatan cemas akan merasa tidak adanya keamanan dalam menjalin hubungan. Robinson, Segal & Jaffe (2021) mengungkapkan bahwa individu dengan tipe kelekatan cemas sangat menginginkan intimasi secara emosional akan tetapi ada rasa khawatir bahwa orang lain tidak ingin bersama mereka.

Tipe *secure attachment* dimiliki oleh 50 orang dewasa awal atau 25% responden dalam penelitian ini. Gaya kelekatan ini dianggap merupakan gaya kelekatan yang dapat menciptakan hubungan yang dekat dan bermakna dengan pasangannya (Lawrence, Segal, & Jaffe, 2021). Individu memiliki rasa berharga, responsif, dapat dipercaya dan penuh dengan kasih sayang. Ainsworth (dalam Bretherton, 1992) dapat dikatakan juga bahwa individu yang memiliki gaya kelekatan aman, ketika berhubungan akan memiliki konsep diri yang baik dan juga nyaman untuk dapat berbagi perasaannya. Individu juga akan memandang dirinya dan orang lain secara positif serta memberika dukungan pada pasangan. Simpson, Collins, Trans & Haydon (2007) menjelaskan bahwa keragu-ragun serta ketidakpuasan dalam suatu hubungan akan berkurang bila hubungan tersebut diisi dengan rasa percaya. Adanya saling keterbukaan dengan pasangan bila ada permasalahan dan berusaha mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut merupakan salah satu pola yang terjadi dalam tipe *secure attachment*. Selain itu juga German dalam Pungki (2019) menyebutkan bahwa individu dengan *secure attachment* memiliki regulasi emosi yang lebih baik ketika ada dalam sebuah hubungan.

Proporsi paling sedikit dari data penelitian ini terlihat bahwa sebanyak 32 orang dewasa awal atau 15% memiliki tipe *avoidant attachment*. Individu dengan gaya kelekatan menghindar bisa dikatakan sebagai orang yang skeptis, sering curiga dan melihat orang lain kurang memiliki pendirian. Hal tersebut akan mengakibatkan individu untuk sulit menjalin hubungan yang intim atau akrab dengan individu lainnya. Individu mengembangkan rasa tidak nyaman ketika berada dekat dengan orang lain. Hal ini juga dapat menyebabkan rendahnya keterlibat emosi dan sulitnya mengeskpresikan diri pada orang lain (Ainsworth dalam Bretherton, 1992). Mikulincer & Shaver (2007) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kelekatan menghindar akan mencoba menghindari hal-hal yang berhubungan dengan kelekatan dengan figure lekat. Hal tersebut terlihat dari adanya penekanan emosi dan pikiran terkait dengan kelekatan, mencoba untuk menghambat hal-hal yang berkaitan dengan

kedekatan dan dukungan. Persaan-perasaan yang dirasakan oleh tipe kelekatan ini menyebabkan individu menunjukkan ketidakpercayaannya pada orang lain dan berusaha untuk mandiri serta menjauhkan emosi dari orang lain. Sehingga bisa dikatakan juga bahwa individu tersebut berusaha untuk menghambat segala kondisi emosinya agar sitem kelekatan tidak aktif. Khumairoh & Undarwati (2015) menyebutkan bahwa ketika individu dengan *avoidant attachment* ada dalam sebuah hubungan dan terdapat permasalahan maka mereka aka cenderung untuk meninggalkan hubungan tersebut dan tidak berusaha untuk mempertahankannya.

Bila dilihat dari penjelasan yang telah dipaparkan, tipe kelekatan yang dimiliki individu akan berdampak pada berbagai macam hal terkait hubungan dengan figur lekat dalam hal ini terutama dengan pasangan pada tahapan perkembangan dewasa awal. Beberapa penelitian pun telah memperlihatkan hubungan antara tipe kelekatan dengan beberapa aspek dalam sebuah hubungan. Kelekatan pada pasangan berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan (Asl dan Bayat; Soraiya, dkk dalam Fitrizia, 2019). Kelekatan juga memiliki korelasi dengan keintiman (Dadfarnia, Meidani, & Amouei, 2015). Selain itu permasalahan-permasalahan yang terjadi pada hubungan suami istri atau berumah tangga seperti kekerasan dalam hubungan, posesif dan juga terjadinya perceraian berkaitan dengan kelekatan individu dengan pasangannya (Trifiani, 2012; Mikulincer dan Shaver, 2007; Kontri, 2018).

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dewasa awal di Kota Bandung terbagi ke dalam tiga tipe kelekatan dengan tipe yang paling tinggi adalah tipe *ambivalent attachment* sebanyak 118 orang atau 59% dari sampel penelitian. Sedangkan pada posisi kedua, dewasa awal dalam penelitian ini memiliki tipe *secure attachment* dengan proporsi sebesar 50 orang atau 25% dari sampel penelitian. Proporsi paling sedikit adalah dewasa awla yang memiliki tipe *avoidant attachment* dengan proporsi sebesar 32 orang atau 16% dari

keseluruhan sample penelitian. Gaya atau tipe kelekatan ini akan berpengaruh atau berhubungan ada banyak aspek dalam sebuah hubungan seperti kepuasan dan keintiman. Maka dari itu pentingnya memahami terkait tipe kelekatan yang dimiliki oleh dewasa awal.

6. REFERENSI

- Atkinson, R. L. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Interaksara.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial edisi kesepuluh*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among young adults: a test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226-244.
- Bretherton, I. (1992). John Bowlby and Mary Ainsworth Developmental Psychology.
- Dadfarnia, A., Meidani, Z., & Amouei, N. (2015). The relationship between adult attachment style, communication patterns and marital intimacy. *Journal of Psychological Studies*, *4*(2), 32-39.
- Fitrizia, S. (2019). Hubungan antara Gaya Kelekatan dan Cinta Sempurna dengan Pernikahan pada Pasangan yang DIjodohkan. *Psikoborneo*, *7*(1), 29-36.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, *52*(3), 511.
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jantz, G. (2016, September 17). *Relationships: The Ambivalent Attachment Style*. Retrieved from The Center A Place of Hope: <https://www.aplaceofhope.com/relationships-the-ambivalent-attachment-style/>

- Khumairoh, B., & Undarwati, A. (2015). Hubungan antara adult attachment style dengan komitmen pernikahan pada dewasa awal. *Intuisi*, 7(1), 29-34.
- Lawrence, R., Segal, J., & Jaffe, J. (2021, February). *How Attachment Styles Affect Adult*. Retrieved from HelpGuide: <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/attachment-and-adult-relationships.htm?pdf=20799>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2012). *experience human development 13th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Pungki, S. W. (2019). *Studi Deskriptif Kuantitatif Attachment pada istri yang menikah pada usia rema di kabupaten kerinci*. Padang: Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development Jilid 2 Edisi 13*. Jakarta: Erlangga.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *J Pers Soc Psychol*, 92(2), 355-367.
- Sukmadinata, N. S. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Trifiani, N. R. (2012). *Pengaruh gaya kelekatan romantis dewasa (adult romantic attachment style) terhadap kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam pacaran* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Yessy. (2003). Hubungan Pola Attachment dengan Kemampuan Menjalin Relasi Pertemanan pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 1-12.
- Ziliwu, G. M., Wibhowo, C., & Hardjanto, G. (2020). Tipe Kelekatan Masa Dewasa Awal ditinjau dari Trauma Masa Anak. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 5(2), 5-16.

“Membantu tapi Takut”: Studi tentang *Fear of Covid-19* dan Perilaku Menolong

Cahyaning Widhyastuti

Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

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

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-experimental dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of covid-19* dan perilaku menolong. Responden penelitian melibatkan 82 responden (32 laki-laki) dengan rentang usia responden berkisar antara 17-32 tahun ($M = 21.67$, $SD = 3.300$). Mereka berasal dari beberapa kota di Indonesia dengan berbagai latar belakang aktivitas. Kemudian untuk analisis korelasional, penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS for windows* versi 22. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *fear of covid* dan perilaku menolong. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi perasaan takut seseorang terhadap covid-19 maka seseorang akan cenderung tidak mau menolong orang lain. Begitupula sebaliknya, apabila perasaan takut terhadap covid-19 rendah maka seseorang akan cenderung bersedia menolong orang lain.

Kata kunci: COVID-19, *fear of Covid-19*, perilaku menolong

ABSTRACT

This research is a non-experimental quantitative study with correlational approach that aims to determine the relationship between fear of covid-19 and helping behavior. The research respondent involved 82 respondents (32 males) with the age range from 17-32 years ($M = 21.67$, $SD = 3.300$). The respondents come from several cities in Indonesia with various activity backgrounds. Then for correlational analysis, this study uses SPSS for windows version 22. The results of the analysis show that there is a negative correlation between fear of covid-19 and helping behavior. It means that people with fear of covid-19 high they will less to help others. But, if the fear of covid low, someone will tend to be willing to help others.

Keywords: COVID-19, *fear of Covid-19*, helping behavior

1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 sudah satu tahun lebih melanda Indonesia, bahkan dunia. Selama kurun waktu itu, tentu sudah banyak hal dilakukan untuk bisa *survive* dan menghadapi pandemic. Hal-hal itu dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi penyebaran covid-19 yang ada di Indonesia. Memasuki akhir tahun 2021, kasus penyebaran covid-19 di Indonesia bisa dikatakan mengalami penurunan (Hidayat, 2021).

Meski ada penurunan kasus covid-19, Indonesia sebelumnya telah melewati dua kali gelombang besar penyebaran covid-19 (covid19.go.id). Gelombang dalam hal ini adalah peningkatan jumlah penyebaran kasus yang sangat signifikan. Gelombang pertama penyebaran kasus covid-19 di Indonesia terjadi pada awal tahun 2021, sedangkan untuk gelombang kedua terjadi pada pertengahan tahun

2021 (covid19.go.id). Kondisi ini tentu akan mempengaruhi beberapa sektor di masyarakat. Terlebih pada saat peningkatan kasus covid-19 di Indonesia, pemerintah menerapkan berbagai kebijakan untuk menekan angka penyebaran kasus.

Selain kebijakan pemerintah yang salah satunya adalah pembatasan aktivitas masyarakat di luar rumah yang mungkin akan membuat orang merasa bosan, jenuh, atau bahkan malah takut bertemu orang lain karena kekhawatiran akan terkena virus. Keberadaan varian baru, varian delta, yang menyebar di Indonesia membuat masyarakat memiliki kekhawatiran tersendiri ketika gelombang kedua kasus covid-19 di Indonesia melonjak (Makki, 2021). Masyarakat merasa khawatir dengan meningkatnya kasus covid-19 di Indonesia di gelombang kedua (Halim, 2021).

Ketakutan dan kekhawatiran orang dalam menghadapi pandemic covid-19 mendorong peneliti ingin melihat lebih jauh. Hal ini dilatarbelakangi oleh adanya beberapa pemberitaan yang menarik untuk dikaji lebih jauh melalui sudut pandang psikologi. Saat awal kemunculan pandemic, terlihat bahwa situasi yang dihadapi adalah situasi yang baru, bahkan sebelumnya belum pernah dihadapi. Hal ini membuat sebagian atau bahkan sebagian masyarakat dilanda kekhawatiran dan ketakutan. Ketakutan bertambah karena virus covid-19 mudah menyebar dan belum ada obat yang digunakan untuk menyembuhkan penderitanya. Menurut Ahorsu, et al., (2020) kondisi pandemic covid-19 membuat orang mengalami kondisi psikologis seperti takut dan cemas terkena virus. Hal ini yang dalam penelitiannya disebut dengan *fear of covid*, yaitu kondisi dimana seseorang mengalami ketakutan dan kekhawatiran menghadapi pandemic covid-19.

Namun, apabila kita mengamati lebih jauh bagaimana perilaku masyarakat di Indonesia selama pandemic covid-19 ini kita tidak hanya menemukan masyarakat yang cemas dan khawatir dalam menghadapi covid-19. Akan terlihat juga masyarakat yang saling membantu dan menguatkan satu sama lain dalam menghadapi pandemic. Misalnya, ketidakpastian masa pandemic covid-19 berpengaruh terhadap berbagai sektor, seperti kesehatan dan ekonomi. Banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan karena pandemic. Seperti yang diberitakan, sejumlah warga saling memberikan bantuan ke sesama yang penghasilannya berkurang saat pandemic (Dany, 2020; Adrianjara, 2021), warga juga saling melakukan aksi solidaritas untuk membantu orang lain yang pekerjaannya terdampak akibat pandemic (Andryanto, 2021). Warga saling bantu membantu untuk memenuhi kebutuhan hidup selama pandemic karena penghasilan yang tidak menentu. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa, meskipun dalam kondisi pandemic dan ketidakpastiaan, orang atau masyarakat di Indonesia masih saling menolong satu sama lain.

Akan tetapi, meskipun masyarakat saling menolong satu sama lain saat pandemic, masih ditemukan juga stigma atau penilaian negatif terhadap pasien covid-19 (Singh & Subedi,

2020). Hal ini membuat mereka sering dikucilkan dan dijauhi oleh masyarakat sekitar. Misalnya, salah satu keluarga dijauhi oleh para tetangga setelah mereka terkonfirmasi positif covid-19 (Tosiani, 2021). Kasus lain adalah kecenderungan masyarakat untuk melakukan donor darah menurun ketika pandemic. Hal ini karena adanya covid-19 membuat orang takut untuk melakukan donor darah (Yuliani, 2020). Selain itu, sempat diberitakan juga bahwa ada seorang yang dibiarkan terkapar di jalan dan tidak ditolong karena dinilai orang tersebut terkonfirmasi covid-19. Orang enggan memberikan pertolongan karena takut apabila menolong akan tertular covid-19 (Lesmana, 2020). Beberapa kasus tersebut menunjukkan bahwa, ada keenganan orang untuk menolong orang lain selama masa pandemic covid-19. Mereka enggan menolong karena khawatir akan terpapar atau tertular virus.

Fenomena menolong di masa pandemi ini menarik untuk dikaji lebih jauh. Hal ini dikarenakan di satu sisi pandemic membuat orang saling menolong dan menguatkan orang lain yang terdampak. Namun di sisi lain ada ketakutan tertular virus yang membuat seseorang enggan untuk menolong orang lain.

Perilaku menolong atau dalam istilah psikologi juga disebut dengan perilaku prososial adalah kecenderungan seseorang untuk menolong dan memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan (Carlo & Randall, 2002). Penelitian terdahulu tentang perilaku prososial menunjukkan bahwa, pada saat pandemic covid-19, prososial dapat meningkatkan perasaan positif, empati, keterhubungan sosial, dan kebermaknaan pada seseorang (Varma, Chen, Lin, Akinin, & Hu, 2021).

Namun di sisi lain, dengan adanya pandemic covid-19 juga menyebabkan kemungkinan menurunnya rasa empati, hubungan sosial dengan orang lain, dan perilaku prososial (Varma, Chen, Lin, Akinin, & Hu, 2021). Jadi bisa dikatakan bahwa pandemic covid-19 dapat meningkatkan atau menurunkan kecenderungan seseorang untuk menolong atau tidak kepada orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan Todd, Forstmann, Burgmer, Brooks dan Galinsky (2015) serta Todd dan Simpson

(2016) yang menyatakan bahwa suatu kondisi yang tidak pasti biasanya akan menyebabkan seseorang lebih egois dalam berpikir. Artinya adalah ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang menurut mereka tidak pasti dan belum mereka pahami dengan jelas, mereka akan cenderung lebih memikirkan diri sendiri dibanding orang lain, seseorang akan cenderung menyelamatkan diri sendiri.

Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian lain yang dilakukan oleh Putra, Tiwa dan Solang (2021) tentang prososial di kondisi pandemic menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan covid-19 terhadap perilaku prososial. Lebih lanjut lagi, dalam penelitian itu dijelaskan bahwa ketika seseorang memiliki kecemasan yang tinggi pada covid-19 maka semakin rendah kecederungan mereka untuk menolong orang lain.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Zagefka dan Sun (2021) menunjukkan bahwa perilaku menolong yang dilakukan seseorang juga dipengaruhi oleh identitas korban yang akan ditolong. Seseorang cenderung akan lebih memilih menolong orang lain yang memiliki identitas yang sama dengan dia (*ingroup*) dibandingkan orang yang berasal dari kelompok yang berbeda (*outgroup*). Zagefka dan Sun (2021) melakukan penelitian saat pandemic covid-19, dimana kecenderungan menolong orang lain saat pandemic dipengaruhi oleh identitas. Kecenderungan menolong akan tinggi ketika korban adalah *ingroup*.

Lebih lanjut lagi, melihat fenomena tentang bagaimana orang melakukan perilaku menolong saat pandemic covid-19 dan kekhawatiran yang muncul karena adanya virus yang mudah menular membuat peneliti ingin meneliti lebih jauh. Sebagaimana penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku menolong (prososial) dipengaruhi oleh kecemasan (Putra, Tiwa, & Solang, 2021), juga prososial dapat meningkatkan empati dan perasaan positif pada diri seseorang ketika pandemic (Varma, Chen, Lin, Akin, & Hu, 2021), maka dalam penelitian ini peneliti ingin melihat lebih jauh lagi bagaimana hubungan antara ketakutan seseorang terhadap covid-19 dan perilaku menolong. Hal ini didukung oleh fenomena yang ada bahwa kondisi pandemic covid-19 memungkinkan

seseorang untuk saling tolong menolong dengan orang lain. Namun di sisi lain, orang juga khawatir akan tertular virus sehingga enggan untuk menolong orang lain. Sehingga dalam penelitian ini peneliti berharap akan ada temuan empiris untuk menjawab apakah ada hubungan antara ketakutan terhadap covid-19 (*fear of covid-19*) dan perilaku menolong seseorang? Peneliti menduga akan ada hubungan antara ketakutan terhadap covid-19 (*fear of covid-19*) dengan kesediaan seseorang untuk memberikan pertolongan orang lain.

2. KAJIAN PUSTAKA

Fear of Covid

Fear of covid dalam penelitian ini merujuk pada penelitian Ahorsu, et al., (2020) yang menjelaskan tentang seberapa takut seseorang terhadap covid-19. Dalam penelitian tersebut, dijelaskan bagaimana pandemic covid-19 mempengaruhi berbagai sektor. Selain itu, kondisi yang baru akibat pandemic juga mempengaruhi fisik dan psikis individu. *Fear of covid* bertujuan untuk mengetahui sejauh mana seseorang takut dan cemas dalam menghadapi covid-19. Perasaan-perasaan khawatir dan takut ketika terpapar virus atau beraktivitas dan berinteraksi dengan orang banyak.

Perilaku Prososial

Perilaku prososial dalam istilah awamnya disebut dengan perilaku menolong. Perilaku prososial didefinisikan sebagai tindakan individu untuk menolong orang lain tanpa adanya keuntungan langsung bagi si penolong (Baron, Byrne, & Branscombe, 2006). Suatu perilaku dilakukannya perilaku menolong atau prososial apabila tingkah laku tersebut didasari oleh kepentingan orang lain bukan pada kepentingan diri sendiri (Mashoedi, 2009).

Ada beberapa alasan yang membuat orang bersedia menolong orang lain atau melakukan tindakan prososial. Beberapa teori psikologi sosial (Mashoedi, 2009) menyebutkan tentang alasan orang melakukan tindakan prososial. Diantaranya ditinjau dari teori evolusi, teori belajar, teori empati, dan teori perkembangan kognisi sosial. Sehingga berikut ini adalah

beberapa alasan mengapa seseorang melakukan tindakan prososial:

- 1) Melindungi kerabat, biasanya yang menjadi salah satu alasan orang menolong adalah apabila orang yang ditolong memiliki hubungan dekat atau hubungan kekerabatan dengan dirinya. Misalnya, seorang ibu yang akan mengorbankan banyak hal untuk anak-anaknya. Dan menurut teori evolusi, perilaku ini dilakukan oleh seorang ibu demi kelangsungan gen-gen dalam dirinya (Baron, Byrne, & Branscombe, 2006).
- 2) Timbal balik biologik menjadi salah satu alasan orang akan melakukan perilaku prososial. Maksudnya adalah, perilaku menolong yang dilakukan oleh seseorang didasari oleh prinsip timbal balik, yaitu ingin mendapatkan pertolongan kembali (Sawono, 2005). Hal ini dilakukan sebagai bentuk antisipasi bahwa orang yang saat ini akan ditolong, suatu saat nanti akan balik menolong.
- 3) Belajar sosial, artinya adalah tingkah laku yang dihasilkan oleh manusia merupakan hasil belajar dari lingkungannya.

Dalam perilaku menolong ada hal yang juga diperhatikan, yaitu kapan biasanya orang akan menolong orang lain. Karena menurut Mashudi (2009) orang akan melakukan tindakan menolong orang lain pada kondisi tertentu. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh factor situasional dan factor dalam diri individu. Berikut ini adalah factor situasional yang membuat seseorang akan menolong orang lain

- 1) *Bystander*, berkaitan dengan kehadiran orang lain dalam situasi yang berkaitan dengan perilaku menolong. Seberapa banyak orang lain pada kondisi itu, biasanya akan mempengaruhi perilaku seseorang untuk menolong orang lain atau tidak.
- 2) Daya Tarik, hal ini merujuk pada apakah korban menarik bagi penolong atau tidak. Menarik di sini maksudnya apakah korban memiliki kesamaan identitas, kesamaan dalam keanggotaan dalam suatu kelompok dengan penolong. Karena orang akan cenderung menolong orang lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya

dibanding orang yang sama sekali tidak memiliki kesamaan.

- 3) Atribusi terhadap korban, dalam hal ini orang akan cenderung menolong apabila melihat bahwa korban yang ditolong adalah orang yang kurang beruntung dan perlu ditolong. Jadi dalam hal ini ada pengatribusian pada diri korban.
- 4) Ada model, model menjadi salah satu alasan orang melakukan pertolongan. Artinya, perilaku menolong akan lebih besar muncul dan dilakukan apabila seseorang melihat ada orang lain sebelumnya yang sudah melakukan perilaku tersebut. Misalnya, kemungkinan besar orang akan memberikan sumbangan di kotak amal setelah melihat orang lain sebelumnya memasukkan sumbangan ke kotak amal.
- 5) Desakan waktu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesediaan seseorang untuk menolong atau tidak. Umumnya, orang yang terburu-buru cenderung akan tidak memberikan pertolongan kepada orang yang memerlukannya dibandingkan dengan orang yang tidak terburu-buru.
- 6) Sifat kebutuhan korban, kesediaan orang dalam menolong juga dipengaruhi oleh kejelasan bahwa korban benar-benar membutuhkan pertolongan, korban memang layak untuk mendapatkan bantuan yang dibutuhkan. Kondisi ini membuat orang yang meminta pertolongan akan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk ditolong daripada orang yang tidak meminta pertolongan. Hal ini karena permintaan tolong korban membuat situasi pertolongan tidak ambigu.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mencari keterkaitan antar variable penelitian (Field, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketakutan seseorang terhadap covid-19 (*fear of covid*) dan kesediaan mereka untuk menolong orang lain. Dengan demikian, *fear of covid* dalam penelitian ini berperan sebagai variable

independen dan perilaku menolong berperan sebagai variable dependen.

Proses pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 3-5 Juni 2021 dengan memberikan serangkaian kuesioner yang terdiri beberapa bagian untuk menggali informasi dari responden penelitian. Bagian dalam kuesioner tersebut memuat dua buah skala yaitu skala *fear of covid* dan skala perilaku menolong. Pengambilan data penelitian dilakukan secara daring dengan menggunakan media *google form* dan memberikannya kepada responden dalam bentuk *link*. Dalam *link* tersebut, responden dapat melihat dan membaca kuesioner penelitian yang untuk selanjutnya bisa dikerjakan.

Kuesioner yang diberikan terdiri dari beberapa bagian, yaitu: Bagian 1 merupakan bagian pengantar, yang berisi tentang perkenalan, penjelasan tentang tujuan penelitian dan bagaimana data penelitian nanti akan diolah. Kemudian Bagian 2 adalah bagian lembar persetujuan, yaitu responden diminta kesediaannya untuk terlibat dalam penelitian ini dan menjadi responden penelitian. Responden berhak menolak apabila tidak menghendaki terlibat dalam penelitian. Apabila responden menolak untuk terlibat, responden akan langsung keluar dari link dan tidak lanjut mengerjakan. Sedangkan apabila responden bersedia, responden akan mulai dihadapkan pada bagian selanjutnya yaitu Bagian 3. Bagian ini merupakan bagian tentang skala *fear of Covid-19* yang berisi tujuh pernyataan. Disetiap pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban. Pada awal bagian ini, disajikan juga tentang instruksi pengerjaan bagian. Untuk setiap aitem dari skala *fear of Covid-19* tersedia lima pilihan jawaban. Kelimayan yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Bagian 4 adalah bagian skala perilaku menolong yang terdiri dari 23 aitem pernyataan dengan lima pilihan jawaban. Kelima pilihan jawaban tersebut adalah Sangat Tidak Mendeskripsikan Saya (1), Tidak Mendeskripsikan Saya (2), Sebagian Mendeskripsikan Saya (3), Mendeskripsikan Saya dengan Baik (4), dan Mendeskripsikan Saya dengan Sangat Baik (5). Selanjutnya adalah Bagian 5, yaitu bagian yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan tentang data diri dan

informasi lain yang mendukung penelitian ini. Terakhir adalah bagian penutup yang berisi ucapan terima kasih dari peneliti.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *fear of Covid-19* yang sebelumnya dikembangkan oleh Ahorso, et al. (2020) dan skala prososial untuk mengukur perilaku menolong yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Carlo dan Randall (2002). Sebelum digunakan untuk penelitian, kedua skala tersebut lebih dahulu dialih bahasakan ke Bahasa Indonesia. Proses alih bahasa alat ukur, peneliti mengacu pada proses adaptasi alat ukur yang dikemukakan oleh Beaton, Bombardier, Gullemin, dan Ferraz (2000).

Merujuk pada penelitian sebelumnya (Ahorsu, et al., 2020), skala *fear of Covid-19* dalam penelitian ini terdiri dari 7 aitem pernyataan dengan nilai reliabilitas *Cronbach alpha* alat ukur sebesar $\alpha = 0.767$, serta rentang korelasi aitem dan total variable berkisar antara 0.291 – 0.726. Selanjutnya untuk skala prososial terdiri dari 23 aitem pernyataan. Reliabilitas alat skala prososial adalah sebesar $\alpha = 0.780$ dengan rentang korelasi aitem dan total variable berkisar antara 0.254 – 0.557.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 22 untuk melakukan analisis data. Analisis korelasi *product moment* merupakan uji analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variable (Field, 2009). Dimana dalam penelitian ini kedua variable yang diteliti adalah variable *fear of covid* dan perilaku menolong.

Fear of covid dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *fear of Covid-19* yang berisi tentang aitem-aitem yang mengukur tentang sejauh mana ketakutan orang terhadap COVID-19. Selain itu juga ingin mengetahui bagaimana reaksi seseorang terhadap COVID-19. Reaksi yang ditunjukkan bisa berkaitan dengan fisik (jantung berdebar, cemas, kesulitan tidur, dll) dan juga reaksi psikis (seperti perasaan tidak nyama, cemas, dll).

Kemudian, perilaku menolong dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala prososial. Skala prososial berisi aitem-aitem yang berupa pernyataan yang menunjukkan

seberapa orang bersedia akan menolong orang lain dalam kondisi yang berbeda-beda. Sehingga, akan dikatakan memiliki prososial tinggi apabila seseorang memiliki skor total semua aitem tinggi, begitupun sebaliknya.

Hasil analisis korelasi antara variable *fear of covid* dan prososial adalah sebesar -0.458 ($p = -0.458$). Hasil ini berarti bahwa, terdapat korelasi yang negatif antara *fear of covid* dan prososial. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki ketakutan tinggi pada covid-19 cenderung tidak bersedia untuk menolong orang lain. Sebaliknya, apabila ketakutan seseorang terhadap covid-19 rendah, mereka akan cenderung lebih bersedia memberikan pertolongan pada orang lain.

Hasil ini merupakan temuan yang menarik. Karena seperti yang disebutkan sebelumnya, fenomena yang terjadi di masyarakat Indonesia ternyata masih ada orang yang saling bantu membantu ketika pandemic. Warga masyarakat di Indonesia saling memberikan bantuan ke orang lain yang mengalami kesulitan ketika pandemic. Namun hasil penelitian menunjukkan korelasi yang negatif antara *fear of covid* dan perilaku menolong.

Seperti yang dijelaskan penelitian terdahulu (Todd, Forstmann, Burgmer, Brooks, & Galinsky, 2015) keputusan orang menolong bisa dipengaruhi oleh kondisi dan situasi. Orang akan cenderung tidak bersedia menolong orang lain ketika kondisinya tidak pasti. Atau dengan kata lain dapat dikatakan bahwa kepastian suatu kondisi akan mempengaruhi kesediaan seseorang untuk menolong. Pandemic covid-19 merupakan hal yang baru dihadapi oleh semua orang. Dengan adanya virus yang baru dikenali dan belum adanya obat serta vaksin untuk menyembuhkan membuat orang merasa khawatir dan tidak pasti (Lin, 2020). Kekhawatiran akan tertular dan terpapar virus yang bisa menjadi alasan enggan untuk menolong orang lain. Berbeda ketika tidak merasa khawatir akan tertular, seseorang akan cenderung bersedia memberikan pertolongan ke orang yang membutuhkan.

Selanjutnya, perilaku menolong juga dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah atribusi korban (Mashoedi, 2009). Ketika akan menolong biasanya seseorang akan mengatribusikan korban terlebih dahulu, apakah

korban adalah orang yang membutuhkan pertolongan, dan juga bagaimana kondisi korban tersebut. Dalam temuan penelitian ini, atribusi yang dibuat berkaitan dengan pandemic covid-19. Apakah korban yang akan ditolong terpapar virus atau tidak dan juga sejauh apa korban harus diberikan pertolongan. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, orang dengan ketakutan yang tinggi pada covid-19 ketika memiliki atribusi bahwa orang lain sedang terpapar virus cenderung kurang bersedia menolong. Hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran akan ikut terpapar juga.

Faktor lain yang dapat menjelaskan temuan pada penelitian ini adalah faktor daya tarik, yaitu kesediaan orang untuk menolong tergantung pada daya tarik korban. Kesamaan yang dimiliki merupakan daya tarik (Mashoedi, 2009). Orang akan lebih bersedia menolong orang lain yang memiliki kesamaan, yang mungkin dalam hal ini sama-sama sedang terpapar virus atau sama-sama tidak terpapar. Orang yang tidak terpapar akan melihat orang lain yang terpapar sebagai *outgroup*. Hal ini membuat kecenderungan untuk memberikan pertolongan. Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini dinilai dapat memberikan penjelasan alasan-alasan yang mempengaruhi perilaku menolong seseorang dalam kondisi pandemic.

5. KESIMPULAN

Hasil korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *fear of covid* dengan perilaku menolong. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi ketakutan yang dimiliki oleh seseorang terhadap covid, maka mereka cenderung kurang bersedia untuk menolong orang lain. Begitupun sebaliknya, seseorang akan cenderung bersedia menolong orang lain ketika perasaan takut terhadap covid rendah. Selanjutnya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku menolong selama pandemic, diantaranya adalah ketidakpastian kondisi, atribusi pada korban, dan daya tarik.

Penelitian ini masih banyak keterbatasan dan kekurangan, sehingga penting untuk dikaji kembali dengan mengembangkan dan memodifikasi penelitian. Peneliti selanjutnya dapat melibatkan responden dengan jumlah yang lebih besar dan berasal dari berbagai daerah

(provinsi) di Indonesia untuk mendapatkan hasil yang representative. Hal ini karena dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil sampel penelitian di 3 kota di Indonesia.

Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda, misalnya menggunakan metode kuantitatif ekperimental, misalnya dengan memberikan manipulasi pada perilaku menolong berupa framing.

6. REFERENSI

- Adrianjara, D. (2021). *Bagi Rata: Inisiatif Masyarakat untuk Saling Menolong Pekerja di Tengah Pandemi COvid-19*. Jakarta: Kompas.com. Retrieved Desember 16, 2021, from <https://www.kompas.com/parapuan/read/532791376/bagi-rata-inisiatif-masyarakat-untuk-saling-menolong-pekerja-di-tengah-pandemi-covid-19>
- Ahorsu, D. K., Ying Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of covid-19 scale: Development and initial validation. *Internationel Journal of Mental Health and Addiction*. doi:<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Andryanto, S. (2021). *Pandemi Covid-19, Gerakan Solidaritas Warga Bantu Warga Meningkatkan*. Jakarta: Tempo.co. Retrieved Desember 15, 2021, from <https://nasional.tempo.co/read/1484904/pandemi-covid-19-gerakan-solidaritas-warga-bantu-warga-meningkat/full&view=ok>
- Baron, R., Byrne, D., & Branscombe, N. (2006). *Social Psychology* (11 ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- 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.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth dan Adolescence*, 31(1), 31-44. doi:0047-2891/02/0200-0031/0
- Dany, F. W. (2020). *Warga Saling Membantu untuk Memenuhi Kebutuhan Hidup*. Jakarta: Kompas. Retrieved Desember 16, 2021, from <https://www.kompas.id/baca/metro/2020/04/23/warga-saling-membantu-untuk-memenuhi-kebutuhan-hidupnya>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (Third Edition ed.). London: Sage.
- Halim, D. (2021). *Ketakutan Publik akan Gelombang Kedua Covid-19 Dinilai Tak Sejalan dengan Perilaku*. Jakarta: Kompas.com. Retrieved Desember 15, 2021, from <https://nasional.kompas.com/read/2020/06/02/18431421/ketakutan-publik-akan-gelombang-kedua-covid-19-dinilai-tak-sejalan-dengan>
- Hidayat, K. (2021). *Update Corona Indonesia, 14 Desember: Tambah 190 Kasus Baru, Tetap Taati Prokes*. Jakarta: Kontan.co.id. Retrieved Desember 15, 2021, from <https://nasional.kontan.co.id/news/update-corona-indonesia-14-desember-tambah-190-kasus-baru-tetap-taati-prokes>
- Lesmana, A. S. (2020). *Dikira Corona, Pria Epilepsi Dibiarkan Warga Terkapar Hingga Bangun Sendiri*. Jakarta: Suara.com. Retrieved Desember 15, 2021, from <https://www.suara.com/news/2020/04/20/140134/dikira-corona-pria-epilepsi-dibiarkan-warga-terkapar-hingga-bangun-sendiri?page=all>
- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and*, 3(1), 1-2.

- doi:https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_11_20
- Makki, S. (2021). *Satgas Sebut Indonesia Masuk Gelombang Kedua Covid-19*. Jakarta: CNN Indonesia. Retrieved Desember 15, 2021, from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210630080610-20-661120/satgas-sebut-indonesia-masuk-gelombang-kedua-covid-19>
- Mashoedi, S. F. (2009). *Psikologi Sosial*. (S. W. Sarwono, & E. Meinarno, Eds.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Putra, F., Tiwa, T., & Solang, D. (2021). Pengaruh kecemasan karena covid-19 terhadap perubahan perilaku prososial. *Psikopedia*, 1-5.
- Sawono, S. W. (2005). *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Terapan* (3 ed.). Jakarta: Balai Pustaka.
- Singh, R., & Subedi, M. (2020). Covid-19 and stigma: social discrimination towards frontline healthcare providers and covid-19 recovered patients in Nepal. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, 1-2. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102222>
- Todd, A., & Simpson, A. (2016). Anxiety impairs spontaneous perspective.
- Todd, A., Forstmann, M., Burgmer, P., Brooks, A., & Galinsky, A. (2015). Anxious and egocentric: How specific emotions influence perspective taking. *Journal of Experimental Psychology*, 144(2), 374. doi:<https://doi.org/10.1037/xge0000048>
- Tosiani. (2021). *Warga Pasien Covid-19 di Temanggung Dikucilkan dan Dijauhi*. Jakarta: Media Indonesia. Retrieved Desember 15, 2021, from <https://mediaindonesia.com/nusantara/382901/keluarga-pasien-covid-19-di-temanggung-dikucilkan-dan-dijauhi>
- Varma, M., Chen, D., Lin, X., Akinin, L., & Hu, X. (2021). Prosocial behavior promotes positive emotion during the COVID-19 pandemic. *Emotion uncorrected version of manuscript*. Retrieved from <https://osf.io/e3kdr/>
- Wikanto, A. (2021). *Kasus COvid-19 meledak, zona merah corona per 20 Juni 2021 malah turun*. Jakarta: Kontan.co.id.
- Yuliani, P. A. (2020). *Karena Covid-19, Warga Takut Donor Darah*. Jakarta: Media Indonesia. Retrieved Desember 15, 2021, from <https://mediaindonesia.com/megapolitan/339236/karena-covid-19-warga-takut-donor-darah>
- Zagefka, H., & Sun, S. (2021). Ingroup identification moderates blame attributions for the covid-19 crisis, and willingness to help ingroup and outgroup members. *Analysis of Social Issues and Public Policy*, 1 - 20. doi:DOI: 10.1111/asap.12281

Perceived Social Support dan Subjective Well-Being Warga Kota Malang Pada Masa Pandemi Covid-19

Sofia Nuryanti, Muhammad Afif Alhad

Psikologi, Universitas Brawijaya

Email : sofia@ub.ac.id

Abstrak

Adanya peningkatan jumlah kasus tertular karena virus covid-19 berdampak pada beberapa aspek kehidupan warga Kota Malang, baik dari aspek kesehatan, ekonomi, pertahanan dan keamanan serta kesejahteraan individu (*subjective well-being*). Individu yang tidak mampu beradaptasi akan mengalami distress. Dukungan sosial yang diperoleh dari orang lain dapat membantu individu menghadapi masalah dan distress pada masa pandemi covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran variabel independen *perceived social support* terhadap variabel dependen *subjective well-being* warga Kota Malang pada masa pandemi covid-19. Responden penelitian adalah warga Kota Malang. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa survei. Alat ukur penelitian yang digunakan alat ukur MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) dari Dahlem dkk. (1991) yang terdiri dari dua belas item; dan *Satisfaction with Life Scale* (Skala Kepuasan Hidup) yang berisi lima pernyataan dan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) berisi enam emosi positif dan enam emosi negatif yang berasal dari adaptasi skala dari Diener dkk. (2009). Hasil analisis dengan menggunakan regresi linear sederhana dengan metode enter menunjukkan bahwa variabel *perceived social support* secara signifikan dapat memprediksi *subjective well-being* dengan $F(1, 112) = 52.886, p < .001$.

Kata Kunci: *Perceived Social Support, Subjective Well-Being.*

Abstract

The increase in the number of infected cases due to the Covid-19 virus has an impact on several aspects of the lives of Malang City residents, both in terms of health, economy, defense and security aspects as well as individual well-being (subjective well-being). Individuals who are not able to adapt will experience distress. Social support obtained from others can help individuals deal with problems and distress during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the role of the independent variable perceived social support on the dependent variable of subjective well-being of the residents of Malang City during the COVID-19 pandemic. Research respondents are residents of Malang City. The research was conducted using a quantitative approach with data collection techniques in the form of a survey. The research measuring instrument used is the MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) measuring instrument from Dahlem et al. (1991) which consists of twelve items; and the Satisfaction with Life Scale which contains five statements and the SPANE (Scale of Positive and Negative Experience) contains six positive emotions and six negative emotions derived from the scale adaptation of Diener et al. (2009). The results of the analysis using simple linear regression with the enter method show that the perceived social support variable can significantly predict subjective well-being with $F(1, 112) = 52.886, p < .001$.

Keywords: *Perceived Social Support, Subjective Well-Being*

1. PENDAHULUAN

Sejak Corona Virus Disease pada tahun 2019 (Covid-19) diumumkan oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020 sebagai pandemi global, pemerintah Indonesia menerapkan beberapa kebijakan untuk melandaikan kurva peningkatan penyebaran Covid-19. Beberapa kebijakan tersebut antara lain gerakan memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, menerapkan perilaku hidup sehat, bekerja belajar dari rumah, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Kemenkes, 2020). Berbagai kebijakan pemerintah terkait *physical distancing* tersebut memberikan dampak tersendiri bagi masyarakat yang menjalaninya. Individu dituntut untuk mampu beradaptasi dengan regulasi yang diberikan pemerintah. Hal ini dikarenakan untuk meminimalisir penyebaran covid-19.

Namun ada beberapa individu yang tidak mampu beradaptasi terhadap regulasi yang diberikan pemerintah. Individu yang tidak mampu beradaptasi akan mengalami distress. Selain itu ketakutan warga akan dampak tertular virus covid-19 juga dapat memicu timbulnya stres individu. Individu yang mengalami stres akan berpengaruh pada tingkat *well being* (kesejahteraan) individu (Holmes dkk., 2020). *Subjective well being* merupakan tingkat kesejahteraan yang dialami individu pada situasi tertentu. Beberapa faktor dapat memengaruhi kesejahteraan individu antara lain tingkat

spiritualitas (Kim & Esquivel, 2011), pendidikan, penghasilan, agama, relasi dengan individu lain, keberfungsian keluarga (Nayana, 2013), dukungan sosial (Ronen dkk., 2014). Dukungan sosial yang diperoleh dari orang lain dapat membantu individu menghadapi masalah, dukungan berupa saran dan pendapat dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan (Tarigan, 2018). Pada penelitian ini peneliti menggunakan *perceived social support* karena menunjukkan pola pikir individu mengenai dukungan yang tersedia dan dapat segera diperoleh saat memerlukannya (Matsuda dkk., 2014) yang berasal dari keluarga, dukungan teman, dan orang yang berarti (Sarafino & Smith, 2011).

Dampak pandemi covid-19 selain berpengaruh pada kesehatan fisik namun juga berdampak pada kesehatan mental dan kondisi psikososial (Rochma & Hartini, 2020). Beberapa kebijakan bekerja dan belajar dari rumah selama pandemi covid-19 tidak dapat lepas dari konflik dan tantangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa segala yang tidak pasti pada saat pandemi covid-19 dapat menimbulkan *stressor* bagi individu dan dapat mengancam kesehatan mental (Pertiwi & Syakarofath, 2020). Temuan Fleming dan O'Hara (2020) yaitu dampak negatif dari pandemi pada kehidupan keluarga antara lain kecemasan kesehatan keluarga, tekanan perekonomian dan konflik keluarga.

Kota Malang merupakan kota besar kedua di Jawa Timur yang terkenal dengan

sentra pendidikan dan kota wisata. Sejak pemberlakuan kebijakan *physical distancing*, banyak sentra wisata, tempat perbelanjaan, perguruan tinggi dan perhotelan harus ditutup jam operasionalnya karena sebagian besar diberlakukan *work from home* dan *school from home*. Perekonomian Kota Malang mengalami penurunan pendapatan yang signifikan akibat terdampak pandemi covid-19. Pendapatan asli daerah (PAD) pun mengalami penurunan sebesar 20.78% sehingga roda perekonomian tersendat-sendat (Sasongko, 2020). Hal ini tentu berdampak pada menurunnya kondisi perekonomian keluarga karena ada anggota keluarga yang mengalami pemerosotan pendapatan atau bahkan kehilangan pekerjaan. Ketidakseimbangan dan suasana terpuruk yang dialami oleh individu akan memengaruhi kebahagiaan (*well being*) individu tersebut. Adanya dukungan yang berasal dari orang terdekat diharapkan dapat mengurangi kesedihan dan memberikan motivasi bagi individu untuk lebih tegar dan kuat dalam menghadapi masa-masa sulit sebagai dampak masa pandemi covid-19.

Penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini antara lain ditemukan variabel dukungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat kecemasan pada masa pandemi (Cao dkk., 2020; Ni dkk., 2020), meningkatkan efikasi diri (Xiao dkk., 2020) dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan pada masa pandemi covid-19 (Jianjun dkk., 2020). Mempertimbangkan beberapa hal di atas, maka

peneliti mengajukan hipotesis yaitu terdapat peran *perceived social support* dalam memprediksikan *subjective well-being* warga Kota Malang pada masa pandemi covid-19.

2. KAJIAN PUSTAKA

Subjective well-being

Subjective well-being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan evaluasi subjektif individu tentang kehidupannya secara kognitif dan afektif (Diener dkk., 2009). Evaluasi subjektif merujuk pada penilaian individu secara keseluruhan terkait dengan perasaan positif atau negatif (Diener & Chan, 2011). Perasaan positif terkait dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan menghadapi masalah dengan baik, sehingga membawa dampak pada kesejahteraan subjektif yang tinggi. Perasaan negatif terkait dengan kemampuan individu dalam mengevaluasi sesuatu secara negatif sehingga membawa dampak pada kesejahteraan subjektif yang rendah.

Individu memiliki *subjective well-being* yang rendah jika mereka banyak merasakan emosi yang tidak menyenangkan dan merasa tidak puas akan kehidupan yang dijalannya. Individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mereka lebih

banyak merasakan emosi yang menyenangkan dan merasakan puas terhadap kehidupan yang dijalani.

Peneliti membagi aspek *subjective well-being* (SWB) menjadi dua, aspek kognitif (*cognitive*) dan aspek afektif (*affective*) (Diener 1984, Diener dkk., 1999).

a. Aspek Kognitif

Individu dikatakan sejahtera jika ia merasa puas dengan kehidupannya, karena itulah penilaian kognitif dikatakan juga sebagai penilaian kepuasan hidup. Penilaian kepuasan hidup didasarkan pada perbandingan keadaan individu saat ini, dengan standar yang baik menurut individu tersebut. Penilaian dapat dilakukan secara spesifik (keuangan, percintaan, pertemanan dan sebagainya) maupun keseluruhan atau global. Namun Diener mengatakan bahwa SWB, menggunakan penilaian secara keseluruhan (Diener, 1984; Diener dkk., 1999).

b. Aspek Afektif

Kesejahteraan individu juga diukur berdasarkan frekuensi emosi positif (senang, gembira, puas) dan negatif (marah, sedih, takut) yang seseorang rasakan. Diener (2009) mengatakan bahwa emosi positif dan negatif diperoleh dari respon individu

terhadap suatu kejadian atau peristiwa (Diener dkk., 1999). Individu yang sering merespon kejadian dengan emosi positif, maka semakin sejahtera individu tersebut.

Penelitian mutakhir yang membahas tentang *Subjective Well-Being* di masa pandemi covid-19 yaitu Rochma dan Hartini (2021) dengan judul Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Subjective Well-Being (Studi pada Remaja yang Mengalami Stres di Masa Pandemi covid-19).

Perceived Social Support

Pada penelitian ini, penulis menggunakan variabel *perceived social support* karena peneliti berasumsi bahwa persepsi individu tentang dukungan sosial yang tersedia lebih penting dibandingkan dengan jumlah dukungan sosial yang sebenarnya. *Perceived social support* mengacu pada persepsi individu pada tingkat dan kualitas dukungan sosial yang tersedia yang dipersepsikan oleh masing-masing individu. Individu yang mempersepsikan dukungan yang berasal dari kelompok, keluarga atau jaringan akan membantunya dalam menghadapi kesulitan yang dihadapi.

Individu yang kurang melihat bantuan sebagai bentuk dukungan, maka kemungkinan individu akan mudah mengalami stres (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial yang dirasakan mengacu pada persepsi individu pada tingkat dan kualitas dukungan sosial yang tersedia. Gallagher dan Vella (2008) mengatakan bahwa *perceived social support* merupakan faktor yang dominan yang menunjukkan bagaimana pola individu mengenai dukungan yang tersedia. Selain itu, *perceived social support* dapat dengan segera didapatkan saat individu membutuhkannya (Matsuda dkk., 2014). Dukungan yang diterima meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan dan dukungan dari orang yang dianggap penting atau orang terdekat lainnya di sekitar individu (Zimzet dkk., 1988).

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Metode pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *perceived social support*, sedangkan variabel tergantungan adalah *subjective well being*. Proses pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan membagikan link

kuesioner dengan *google form* kepada responden melalui media telekomunikasi dengan bantuan perangkat kampung.

Responden Penelitian

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 114 orang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah warga Kota Malang. Kriteria responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Warga yang tinggal di Kota Malang
- b) Berusia 18-60 tahun yaitu kategori remaja akhir sampai dewasa akhir (Santrok, 2012)
- c) Bersedia menjadi responden penelitian.
- d) Terdampak covid-19.

Instrumen Penelitian

Pada variabel *perceived social support*, peneliti mengadaptasi alat ukur MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) dari Dahlem dkk (1991) dengan internal cronbach alpha ($\alpha = 0.682$). Alat ukur ini digunakan karena sesuai dengan sumber-sumber yang akan peneliti teliti yaitu keluarga, teman and *significant others* (Zimzet dkk., 1988). MSPSS terdiri dari tiga dimensi dan 12 item.

Pada variabel *Subjective Well-Being* (SWB), terdapat dua aspek yang akan diukur, yaitu kepuasan hidup (*satisfaction of life*) serta perasaan positif dan negatif (*positive and negative experience*). 1. *Satisfaction with Life Scale* (Skala Kepuasan Hidup) Peneliti menggunakan skala adaptasi yang dikembangkan oleh Diener dkk. (1985) dengan $\alpha = 0.826$ yang terdiri dari 5 item pernyataan dengan menggunakan 7 rentang pilihan jawaban. Kemudian peneliti menggunakan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) yang berasal dari adaptasi skala dari Diener dkk. (2009) dengan $(\alpha = 0.682)$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan kepada warga Kota Malang yang terdampak pandemi COVID-19 (di bidang sosial, ekonomi, pendidikan, atau lainnya) melalui penyebaran kuesioner secara langsung dan melalui *google form* diperoleh responden sebanyak 114 responden. Sebesar 9.65% berjenis kelamin laki-laki dan 90.35% berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1.
 Statistik Deskriptif

	N	Mean	SD	SE
<i>Perceived Social Support</i>	114	38.35	4.937	0.462
<i>Subjective Well-being</i>	114	49.99	20.357	1.907

Peneliti melakukan analisis statistik deskriptif pada variabel penelitian. Hasil analisis statistik deskriptif yang disajikan pada tabel 1 menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki nilai rata-rata dan standar deviasi (M= 38.351, SD= 4.937), sedangkan *subjective well being* memiliki nilai rata - rata dan standar deviasi (M= 49.999, SD= 20.357).

Tabel 2
 Hasil Uji Variabel *Perceived Social Support*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	15019.313	1	15019.313	52.886	< .001
	Residual	31807.176	112	283.993		
	Total	46826.490	113			

Berdasarkan tabel 2 tentang ANOVA di atas diperoleh nilai F sebesar 52.886 dengan nilai signifikansi $p < .001$ ($p < .05$) yang artinya signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *perceived social support* secara signifikan dapat memprediksi *subjective well-being* dengan $F(1, 112) = 52.886, p < .001$.

Tabel 3
 Hasil Koefisien Regresi - *Perceived Social Support*

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₁	0.566	0.321	0.315	16.852

Berdasarkan tabel koefisien regresi pada tabel 3 diperoleh bahwa variabel *perceived social support* memberikan kontribusi atau sumbangan efektif terhadap *subjective well-being* sebesar 32.1%. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi *subjective well-being* pada masyarakat di masa pandemi covid-19. *Perceived social support* menyebabkan tingginya tingkat *subjective well-being*. Makin tinggi *perceived social support* maka makin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki oleh individu. Walaupun terjadi covid-19 yang membuat individu merasa tidak nyaman, namun individu merasa bahagia karena mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sosial. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman dan orang lain yang dianggap berarti. Individu yang merasa bahagia ditandai dengan sering merasakan afek positif dan jarang merasa sedih (Diener & Seligman, 2002).

Adanya dukungan sosial dapat melindungi individu dari stres dan dari hasil yang merugikan (Malecki & Demaray, 2002). Sumber stres dalam hal ini adalah segala peristiwa yang membuat individu merasa sedih atau tidak nyaman yang terjadi pada masa pandemi covid-19. Temuan ini senada dengan penelitian Xu dkk. (2020) bahwa *perceived social support* merupakan moderator hubungan antara kesepian dan kecemasan yang dialami periode krisis selama pandemi covid-19. Peningkatan variabel *perceived social support* berbanding terbalik dengan kecemasan yang dialami individu. Ketika variabel *perceived social support* mengalami peningkatan, maka akan menyebabkan variabel kecemasan

mengalami penurunan. Kehadiran orang di sekitar yang memberikan dukungan dan motivasi dapat membantu individu dalam menghadapi peristiwa sulit dan menyedihkan. Sejalan dengan Zimet (1988) bahwa adanya *perceived social support* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi peristiwa sulit dan stres.

Peran keluarga, teman sekolah dan perangkat desa turut serta berperan penting bagi masyarakat dalam menghadapi masa-masa kritis selama pandemi covid-19. orang tua selalu mendampingi masa peralihan anak-anak mereka tentang kebijakan sekolah dari rumah (*school from home*). Kemudian sesama warga kampung saling membantu jika mengalami kesulitan terkait dengan tentang kebijakan tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pemerintah dalam hal ini juga ikut memberikan bantuan kepada warga yang memiliki kondisi ekonomi lemah untuk memberikan bantuan kepada masing-masing Kepala Keluarga (KK). Bantuan yang diberikan berupa program sembako, bantuan sosial tunai, BLT desa, listrik gratis dan sejumlah uang bagi pekerja yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Hal ini tentu memberikan manfaat bagi sejumlah warga yang sedang merasakan dampak covid-19 dari sektor perekonomian. Variabel *perceived social support* memberikan kontribusi atau sumbangan efektif terhadap *subjective well-being* sebesar 32.1%.

Penelitian ini tidak mencari lebih lanjut terkait dengan sumber dukungan bagi individu dalam menghadapi peristiwa sulit di masa pandemi covid-19. Berbagai sumber dukungan dapat diperoleh dari peran keluarga, teman atau sahabat, relasi kerja, atau bahkan kehadiran orang yang dianggap spesial. Penelitian yang dilakukan oleh Ristipani dan Kusdiyati (2021) ditemukan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga merupakan sumber yang paling dominan bagi remaja dalam menghadapi distress pada masa covid-19. Keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat dengan kehidupan individu sehingga memiliki peran dalam membentuk karakter, keyakinan, sikap dan perilaku individu. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga memiliki hubungan erat dengan kesehatan individu juga dapat memengaruhi keyakinan, sikap dan perilaku seseorang (Paykani dkk., 2020).

Namun, temuan penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Szkody dkk. (2020) yang menyatakan bahwa *perceived social support* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan individu pada masa pandemi covid di negara Amerika Serikat. Individu yang memiliki *perceived social support* yang rendah tetap dapat merasakan kebahagiaan di bawah peraturan sosial yang ditegakkan di negara individualis. Hal ini dikarenakan ada faktor lain penyebab well being individu yang lebih dominan. Pengaruh budaya di suatu negara juga

menentukan tingkat kebahagiaan atau well being suatu masyarakat tertentu (Diener dkk.,1999). Budaya negara individualis versus kolektivistis tentu memiliki cara pandang tersendiri dalam mengukur kebahagiaan individu. Masyarakat individualis lebih menjunjung kebahagiaan individu dibandingkan dengan kebahagiaan bersama atau kelompok (Diener dkk.,1999).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada masyarakat Kota Malang, diketahui bahwa terdapat peran yang signifikan pada *perceived social support* dalam memprediksikan *subjective well-being* warga Kota Malang pada masa pandemi covid-19 atau *perceived social support* secara signifikan dapat memprediksi *subjective well-being* warga Kota Malang pada masa pandemi Covid-19.

6. REFERENSI

- Canty-Mitchell, J. & Zimet, G.D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28, 391-400.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research* 287, 112934.

- DeFrain, J., & Asay, S. M. (2007). Strong Families Around The World: An Introduction to The Family Strengths Perspective. *Marriage & Family Review*, 41(1/2), 1-10.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer : subjective well-being contributes to health & longevity. *Applied Psychology : Health & Well-Being* 3(1), 1-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. 63-73.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being : Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Fleming, P., & O'Hara, J. (2020). Impact on family life during Covid-19 pandemic. *Barnardos*, 2-6
- Jianjun., Deng., Tsinga., Li., Jiali., Wang., Limei., Teng. (2020). Research Article Psychiatry Psychology Health Policy : The Effect of COVID-19 Stres on Sexual Compulsivity Symptom: The Mediating Role of Perceived Social Support. DOI: 10.21203/rs.3.rs-17956/v1.
<https://www.researchsquare.com/article/rs-17956/v1>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). KMK No. HK.01.07-MENKES-413-2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 (pp. 31-34).
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
<https://doi.org/10.1002/pits.10004>
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian Keluarga Dan Subjective Well-Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 66, 37-39.
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Within-Person Relationships Among Daily Gratitude, Well-Being, Stress, and Positive Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883
- Paykani, T., Zimet, G. D., Esmaeili, R., Khajedaluee, A. R., & Khajedaluee, M. (2020). Perceived social support and compliance with stay-at-home orders during the COVID-19 outbreak: evidence from Iran. *BMC Public Health*, 20(1), 1-9.
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09759-2>
- Pertiwi, R.E., & Syakarofath, N.A. (2020). Family Strength Model dalam Upaya Meningkatkan Ketangguhan

- Keluarga di Situasi Krisis. *Journal of Community Services*, 1(2),91-98.
- Ristipani, E.A., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Subjective Well-Being pada Remaja SMA di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi Unisba*, 7(2). <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28393>
- Rochma & Hartini. (2020). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Subjective Well-Being (Studi pada Remaja yang Mengalami Stres di Masa Pandemi COVID-19). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 221-228.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Yarlap, A. M. (2014). Subjective well-being in adolescence: the role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal Happiness Study*, DOI 10.1007/s10902-014-9585-5
- Sari, D., & Suprapti, V. (2013). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap Psychological well-being pada masa pensiun. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Penerbit Erlangga
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (7th Ed)*. New York: John Wiley and Sons.
- Sasongko, D. (2020). Pandemi Covid-19, PAD Kota Malang Turun 20,78 Persen. *Merdeka.com*. <https://www.merdeka.com/peristiwa/pandemi-covid-19-pad-kota-malang-turun-2078-persen.html>
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2020). Stress-Buffering Role of Social Support during COVID-19. *Family Process*, x(x), 1–14. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Taris, Toon W., & Schaufeli, Wilmar. (2015). *Individual well-being and performance at work: A conceptual and theoretical overview*
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1–8.
- Underwood, L. G. (2011). The daily spiritual experience scale: Overview and results. *Religions*, 2(1), 29–50.
- Underwood, L. G. (2006). Ordinary spiritual experience: Qualitative research, interpretive guidelines, and population distribution for the Daily Spiritual Experience Scale. *Archive for the Psychology of Religion*, 28(1), 181-218.
- Underwood, L. G. & Teresi, J. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health related data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24, 22-33.
- Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., Howes, O. D., Manchia, M., Pinto, L., de Quervain, D., Schmidt, M. V., & van der Wee, N. J. A. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12–16.

- Walsh, F. (2012). *Changing families in a changing world; Reconstructing family normality*. Dalam Froma Walsh (Ed.), *Normal family processes (3rd edition): growing diversity and complexity* (pp. 7). New York: The Guilford Press.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., LiS., Yang, L. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Clinical Research*. e-ISSN 1643-3750. *Med Sci Monit*, 2020; 26: e923549. DOI: 10.12659/MSM.923549.
- Zimzet, Gregory, D., Dahlem, N. W., Zimzet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zimet, G.D., Powell, S.S., Farley, G.K., Werkman, S. & Berkoff, K.A. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55, 610-17.