

JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI

JΨPSI



JURNAL PSIKOLOGI

Hubungan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kerjasama Tim Pada Divisi Produksi Di PT.X

Michael Alvarow Kurnia Sugiyono, Puspita Puji Rahayu

Description of the Mental Toughness of Malikussaleh University Athletes

Rahayu Setya Utami, Ella Suzanna, Yara Andita Anastasya

Description of the Psychological Well-being of Teachers Teaching on the Lhokseumawe Coast

Rizka Andita Fathia, Yara Andita Anastasya, Zurratul Muna

Building Customer Loyalty for Eco-friendly Products

Robiatul Aulia, Arfin Nurma Hailda

Pengaruh Social Support terhadap Resiliensi Emosional pada Siswa SMP Negeri 26 Surabaya

Nazwa Aulia Akbar, Naya Fitrah Aulia, Raniah Ratna Brillianti Kusnanda, Arfin Nurma Halida

The Role of Emotional Regulation in Predicting Self-Efficacy of Female Correctional Inmates

Clarisa Aniela, Naomi Soetikno

Marriage Readiness dan Fear of Commitment pada Dewasa Awal yang Belum Menikah

Nida Muthi Annisa, Cahyaning Widhyastuti, Cyndi Fiollandha Hermawan, Amos Amos, Muhammad

The Application of Functional Family Therapy in Reducing Adolescent Problematic Behavior

Astri Firdasannah, Alna Aulia Tarigan, Amalia Khoirunisa, Cyndi Fiollandha Hermawan, Dinda M

Efektivitas Psikoedukasi "Bersiaga" dalam menurunkan tingkat fear of commitment pada dewasa awal

Cahyaning Widhyastuti

Pengaruh Psikoedukasi BERSIAGA (Berani dan Siap Berkeluarga) untuk Menumbuhkan Ekspektasi Pernikahan yang Positif pada Dewasa Awal

Pradiptya Septyanti Putri

Overview of Intercultural Competence in Overseas Students from Papua

Olga Philberta, Zurratul Muna, Hafnidar Hafnidar

DEWAN REDAKSI

Editor in Chief

Nida Muthi Annisa, S.Psi., M.A. (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)

Managing Editor

Cahyaning Widhyastuti, S.Psi., M.Si. (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)

Section Editor

- Dyah Rachman Kuswartanti, M.Psi., Psikolog. (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Ilham Medal Junjuran, S.Psi., M.Si. (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Rina Ruth Polla, M.Psi., Psikolog (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Puspita Puji Rahayu, S.Psi., M.Si (Universitas Nasional Karangturi Semarang)
- Intan Puspitasari, S.Psi., M.A. (Universitas Ahmad Dahlan)
- Yara Andita Anastasya, S.Psi., M.Psi., Psikolog. (Universitas Malikussaleh)

Reviewer

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

DAFTAR ISI

Hubungan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kerjasama Tim Pada Divisi Produksi Di PT.X Michael Alvarow Kurnia Sugiyo, Puspita Puji Rahayu	71-78
Description of the Mental Toughness of Malikussaleh University Athletes Rahayu Setya Utami, Ella Suzanna, Yara Andita Anastasya	79-91
Description of the Psychological Well-being of Teachers Teaching on the Lhokseumawe Coast Rizka Andita Fathia, Yara Andita Anastasya, Zurratul Muna	92-101
Building Customer Loyalty for Eco-friendly Products Robiatul Aulia, Arfin Nurma Hailda	102-111
Pengaruh <i>Social Support</i> terhadap Resiliensi Emosional pada Siswa SMP Negeri 26 Surabaya Nazwa Aulia Akbar, Naya Fitrah Aulia, Raniah Ratna Brillianti Kusnanda, Arfin Nurma Halida	112-121
The Role of Emotional Regulation in Predicting Self-Efficacy of Female Correctional Inmates Clarisa Aniela, Naomi Soetikno	122-133
<i>Marriage Readiness</i> dan <i>Fear of Commitment</i> pada Dewasa Awal yang Belum Menikah Nida Muthi Annisa, Cahyaning Widhyastuti, Cyndi Fiolandha Hermawan, Amos Amos, Muhammad	134-140
The Application of Functional Family Therapy in Reducing Adolescent Problematic Behavior Astri Firdasannah, Alna Aulia Tarigan, Amalia Khoirunisa, Cyndi Fiolandha Hermawan, Dinda M	141-150
Efektivitas Psikoedukasi “Bersiaga” dalam menurunkan tingkat <i>fear of commitment</i> pada dewasa awal Cahyaning Widhyastuti	151-160

Pengaruh Psikoedukasi BERSIAGA (Berani dan Siap Berkeluarga) untuk
Menumbuhkan Ekspektasi Pernikahan yang Positif pada Dewasa Awal

Pradiptya Septyanti Putri

161-169

Overview of Intercultural Competence in Overseas Students from Papua

Olga Philberta, Zurratul Muna, Hafnidar Hafnidar

170-177

Hubungan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kerjasama Tim Pada Divisi Produksi Di PT. X

Michael Alvarow Kurnia Sugiyo, Puspita Puji Rahayu

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora, Universitas Nasional Karangturi

Email: alvarow.cute@gmail.com; puspita.rahayu@unkartur.ac.id

Diterima:
30 Mei 2024

Diterima Setelah Revisi:
12 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji sejauh mana hubungan komunikasi interpersonal dengan kerjasama tim pada divisi produksi di PT. X. Responden dalam penelitian ini adalah karyawan produksi dengan populasi 120 orang sedangkan responden yang digunakan 35 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert diantaranya Skala Kerjasama Tim dan Skala Komunikasi Interpersonal. Data tersebut kemudian dianalisis statistik menggunakan analisis *product moment* dari Pearson. Hasil analisis diperoleh bahwa koefisien korelasi (r) antara komunikasi interpersonal dan kerjasama tim 0,306 dengan p (one-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kerjasama tim. Hasil lain yang diperoleh adalah nilai koefisien determinan (R - Squared) sebesar 0.828. yang berarti bahwa komunikasi interpersonal memiliki sumbangan efektif terhadap kerjasama tim sebesar 82,8 %, sedangkan 17,2 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Kerjasama Tim, Produksi

Abstract

The aim of this research is to examine the extent of interpersonal communication relationships with collaborative teams in the production division at PT. X. The respondents in this research were production employees with a population of 120 people, while the respondents used were 35 respondents. The measuring instrument used in this research is a Likert scale including the Teamwork Scale and Interpersonal Communication Scale. The data was then analyzed statistically using product moment analysis from Pearson. The results of the analysis showed that the correlation coefficient (r) between interpersonal communication and team collaboration was 0.306 with p (one-tailed) = 0.000 ($p < 0.05$). Shows that there is a significant relationship between interpersonal communication and team collaboration. Another result obtained was the determinant coefficient (R - Squared) of 0.828. which means that interpersonal communication has an effective contribution to team collaboration of 82.8%, while 17.2% is influenced by other factors.

Keywords: Interpersonal Communication, Team Collaboration, Production

1 PENDAHULUAN

Kerjasama tim menjadi elemen penting dalam mencapai tujuan organisasi di era modern, terutama dengan semakin kompleksnya tugas yang dihadapi. Dalam lingkungan kerja yang dinamis, keberhasilan tim tidak hanya bergantung pada kompetensi individu, tetapi juga pada kemampuan anggota tim untuk berkoordinasi dan berkolaborasi secara efektif. Mathieu et al. (2014) menyatakan bahwa fungsi tim yang efektif bergantung pada pemahaman bersama dan upaya terkoordinasi di

antara anggota untuk mencapai tujuan bersama. Namun, realitas menunjukkan bahwa tekanan untuk mencapai target yang tinggi sering kali memicu konflik internal yang dapat menghambat produktivitas tim. Salas et al. (2015) menegaskan bahwa tim yang menunjukkan tingkat kolaborasi dan adaptabilitas yang tinggi lebih siap untuk menghadapi stres dan tampil efektif dalam kondisi yang menantang.

Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan pola kerja menuntut tim untuk lebih adaptif dan inovatif. Dalam konteks ini, Edmondson (2014) menyebutkan bahwa keamanan psikologis dalam tim mendorong komunikasi terbuka, memungkinkan anggota untuk beradaptasi dan berinovasi dengan efektif. Namun, tanpa komunikasi yang efektif, keragaman anggota tim, yang seharusnya menjadi keunggulan, justru dapat menimbulkan kesalahpahaman dan konflik. Joshi dan Roh (2014) menyatakan bahwa keragaman dalam tim dapat meningkatkan pemecahan masalah dan inovasi ketika anggota terlibat dalam interaksi yang inklusif dan saling menghormati. Dengan kondisi ini, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi kerjasama tim, salah satunya adalah komunikasi interpersonal, yang berperan penting dalam membangun koordinasi, menyelesaikan konflik, dan mencapai tujuan bersama.

Dalam jurnal yang di tulis oleh Sugiarto (2014) kerjasama dan komunikasi horisontal antara karyawan PT. Masterindo yang tidak berjalan dengan lancar menyebabkan terhambatnya kinerja perusahaan. Banyak kesalahan informasi dari satu divisi ke divisi lainnya, mulai dari tanggal pengiriman, jenis barang, dan sebagainya. Dengan demikian, sangat menghambat kinerja perusahaan yang membuat banyak customer kecewa. Untuk menanggulangi permasalahan yang berkembang perlunya kemampuan-kemampuan untuk menjalankan perusahaan. Kemampuan yang paling dasar dalam suatu perusahaan adalah kerjasama tim. Kerjasama tim merupakan hal dasar yang wajib dimiliki dalam menjalankan perusahaan, tidak hanya antara kerjasama antar karyawan tetapi karyawan dan atasan juga sangatlah penting dalam perusahaan. Hamiruddin (2019) mengungkapkan bahwa kerjasama tim merupakan sekumpulan individu yang berkerjasama demi mencapai tujuan tersebut. Lawasi dan Triatmono (2017) juga berpendapat kerjasama tim adalah cara paling efektif dalam bisa menyatukan karyawan dalam melaksanakan tugas tugasnya untuk mencapai tujuan bersama. Sedangkan menurut Luessier dan Achua (2015) mengartikan kerjasama tim merupakan unit yang terdiri dari dua orang atau lebih dengan keterampilan yang saling melengkapi serta memiliki komitmen terhadap tujuan bersama. Hal yang sama di kemukakan oleh Leonard dan Rosita (2013) mengatakan bahwa kerjasama tim adalah orang yang memecahkan masalah dengan bersama sama demi mencapai tujuan kelompok. Dari pemaparan di atas dapat di simpulkan bahwa kerjasama tim merupakan sekumpulan individu untuk memecahkan masalah dan dikerjakan bersama-sama.

Permasalahan tersebut juga terjadi pada PT. X yang berlokasi di Kawasan Candi Gatot Subroto, Semarang adalah perusahaan yang memproduksi makanan salah satunya adalah produk kombap dan minuman serbuk aneka rasa. Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu staff *Human Resources* di PT. X (yang dilakukan tanggal 18 Juni 2022). Subjek menuturkan bahwa di perusahaan tempat dia berkerja khususnya di bagian produksi masih didapati kurangnya komunikasi yang efektif. Masalah yang sering terjadi yaitu kurang adanya kekompakan antara karyawan yang berkerja antar shift. Dengan demikian, menyebabkan pekerjaan menjadi terlaksana secara tidak maksimal karena adanya keterlambatan dan kekeliruan dalam proses produksi. Dalam divisi produksi penjadwalan untuk jam kerja di PT. X terbagi dalam 3 shift yaitu shift 1 pada pukul 07.00-15.00, shift 2 pada pukul 15.00 – 23.00, shift 3 pada pukul 23.00–07.00. Kendala mulai muncul waktu pergantian *shift* operator produksi. Ketika pergantian operator produksi terkadang operator di *shift* sebelumnya tidak mengkomunikasikan dengan jelas untuk melanjutkan pekerjaan yang harus diselesaikan di hari itu kepada operator di *shift* selanjutnya. Hal ini membuat operator produksi di shift selanjutnya sering kali kebingungan dan salah membuat pesanan.

Divisi produksi di perusahaan seperti PT. X memiliki tantangan unik karena melibatkan proses kerja yang terstruktur dan berorientasi pada target. Dalam situasi ini, anggota tim harus mampu berkoordinasi secara intensif untuk memastikan setiap tahapan produksi berjalan lancar. Namun,

ketika komunikasi interpersonal terganggu, tugas yang saling bergantung satu sama lain dapat terhambat, memengaruhi hasil kerja secara keseluruhan. Robbins dan Judge (2017) menekankan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif tidak hanya mencakup penyampaian pesan, tetapi juga memastikan bahwa pesan dipahami dengan baik untuk menghasilkan kerjasama tim yang optimal.

Berdasarkan hasil wawancara (yang dilakukan tanggal 18 Juni 2022), peneliti menemukan masalah yaitu sering terjadinya perbedaan pendapat antar karyawan di *shift* selanjutnya hanya melaksanakan pembuatan sesuai dengan jadwal yang sudah disiapkan yang seharusnya karyawan di *shift* berikutnya melanjutkan pembuatan untuk order yang dilakukan sebelumnya. Hasil wawancara juga menemukan masalah yaitu sering terjadinya perbedaan pendapat antar karyawan yang membuat hubungan komunikasi antar karyawan di divisi produksi semakin berkurang dikarenakan tiap individu mencari pembenaran sendiri. Menurut narasumber faktor lain pemicu masalah tersebut dikarenakan juga masih ada beberapa karyawan yang melakukan senioritas dengan rekan-rekannya di dalam satu tim. Dalam konteks divisi produksi, komunikasi yang buruk bisa menyebabkan miskomunikasi, penurunan moral kerja, serta kesalahan dalam proses produksi yang berdampak langsung pada kualitas dan ketepatan waktu produk. Dalam hal ini, supervisor memegang peranan yang sangat penting dalam mengarahkan dan mengatur komunikasi antar anggota tim.

Menurut Tarigan dkk. (2012) dalam Nelson dan Tonks komunikasi interpersonal yang dibangun oleh setiap individu di dalam perusahaan lambat laun akan membentuk suatu group kerja yang memiliki kesamaan pada organisasi perusahaan. Kumpulan dua atau lebih individu yang saling berinteraksi tanpa adanya keharusan memiliki keahlian (*skills*) atau tanpa adanya komitmen antara anggota kelompok namun memiliki kesamaan tujuan disebut dengan grup. Trenholm dan Jensen (2014) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi antara dua orang yang berlangsung secara tatap muka. Pendapat lain dikemukakan Mulyana (2013) komunikasi interpersonal merupakan komunikasi secara bertatap muka yang memungkinkan setiap orang yang berkomunikasi dapat memberikan reaksi. Menurut Sugiyono (2018) komunikasi interpersonal merupakan komunikasi antar individu yang saling mempengaruhi satu dengan yang lain.

Suranto (2010) menjelaskan kurangnya komunikasi interpersonal dalam kerjasama tim akan mengakibatkan perbedaan pandangan atau persepsi terhadap pekerjaan yang dilakukan. Menurut jurnal penelitian yang ditulis oleh Setiani, Djaelani dan Khoirul (2020) dengan judul “Pengaruh Komunikasi Terhadap Kerjasama Tim Di Kantor Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember” menemukan bahwa komunikasi berpengaruh terhadap kerjasama tim. Ada juga penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri dan Nur (2020) dengan judul “Peran Komunikasi Interpersonal Terhadap Kerjasama Tim Mahasiswa KKN” menjelaskan bahwa kerjasama tim dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal dengan mendapat skor 24,5%. Menurut Arifin (2021) dalam Tribun Jateng, menuliskan bahwa komunikasi interpersonal merupakan hal dasar yang dibutuhkan untuk membuat kerjasama dalam tim dapat terbangun.

Komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam aspek kerjasama tim. Menurut Lewis Thomas dan Elaine B. Johnson kurangnya komunikasi interpersonal dalam tim menyebabkan menurunnya kerjasama tim. Kerjasama tim yang baik antar sesama anggota tim akan mempermudah tercapainya tujuan tim tersebut. Begitu pula sebaliknya, jika kerjasama tim yang kurang baik dalam sebuah tim maka tujuan akan semakin sukar untuk dicapai bersama. Dikutip juga dari Suranto (2010) yang menjelaskan bahwa kurangnya komunikasi interpersonal dalam kerjasama tim akan mengakibatkan perbedaan pandangan atau persepsi terhadap pekerjaan yang dilakukan. Masalah komunikasi termasuk hal penting dalam menentukan efektifnya kerjasama tim, karyawan yang mengalami kesulitan berkomunikasi dengan teman satu timnya akan rentan terjadi salah paham saat bekerja. Manusia sebagai makhluk sosial, selalu membutuhkan dan dibutuhkan orang lain. Individu membutuhkan interaksi dan berkomunikasi dengan orang lain terutama dari orang-orang terdekatnya. Ketika hal itu terjadi, membuat orang lebih memahami pekerjaannya dan struktur tim menjadi lebih baik. Pentingnya komunikasi antar karyawan dalam satu tim semakin meningkat, komunikasi juga dapat memperlancar individu dalam menyelesaikan pekerjaan di dalam kerja tim.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kerjasama tim di divisi produksi di PT. X. Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk menambah kepustakaan di dunia industri dan organisasi. Selain itu pula, manfaat secara teori bagi perusahaan adalah penelitian ini dapat berguna untuk perusahaan guna meningkatkan kerjasama dalam mengelola sumber daya, karena dengan adanya kerjasama tim dan komunikasi yang solid maka dapat menaikkan produktifitas karyawan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kerjasama Tim

Menurut Lawasi dan Triatmanto (2017) kerjasama tim adalah pengelompokan dua ataupun lebih orang yang berhubungan dan penyerasian tentang sebuah kegiatan beserta usaha agar meraih sasaran spesifik. Kerjasama tim dapat membuat pekerjaan antar anggota menjadi lebih baik sehingga akan tercapainya tujuan organisasi. Pekerjaan dapat diselesaikan dengan lebih mudah dengan saling berkomunikasi dan melengkapi satu sama lain.

Daft (2006) membagi kerjasama tim menjadi enam bagian, antara lain:

1. Tim Formal adalah tim yang diciptakan oleh organisasi sebagai bagian dari struktur formal organisasi.
2. Tim Vertikal. Tim vertikal terdiri atas seorang manager dan para bawahannya dalam rantai komando formal organisasi. Terkadang tim ini disebut tim fungsional atau tim komando.
3. Tim Horizontal. Tim horizontal terdiri atas karyawan-karyawan dari tingkat hierarkis yang hampir sama, tetapi dari bidang keahlian yang berbeda.
4. Tim dengan Tujuan Khusus. Tim dengan tujuan khusus terkadang disebut dengan tim proyek, diciptakan di luar organisasi formal untuk mengerjakan proyek kepentingan atau kreativitas khusus.
5. Tim Pemecah Masalah. Tim ini biasanya terdiri atas 5 sampai 12 karyawan per jam dari departemen yang sama, yang bertemu untuk mendiskusikan cara-cara peningkatan kualitas, efisiensi, dan lingkungan kerja.
6. Tim dengan Kepemimpinan Mandiri. Tim yang terdiri atas 5 sampai 20 pekerja dengan keterampilan lebih dari satu yang mengalir pekerjaan untuk menghasilkan produk atau 10 layanan yang menyeluruh, sering kali diawasi oleh seorang anggota yang dipilih.

2.2 Komunikasi Interpersonal

Menurut Devito (2015) komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu individu dan penerimaan pesan oleh individu lain atau sekelompok kecil individu, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera. Devito (2015) juga menjelaskan bahwa proses pengiriman pesan serta komunikasi yang terjalin di antara individu tersebut dikarenakan memiliki hubungan yang jelas seperti halnya suami dengan istri, anak dengan orang tua, dokter dengan perawat, menantu dengan mertua, guru dengan siswa dan lain sebagainya.

Dalam penelitian ini aspek yang digunakan adalah aspek-aspek komunikasi interperseonal yang disampaikan oleh Devito (2015) karena memiliki aspek yang mendalam mengenai komunikasi interpersonal, Adapun diantaranya aspek (1) keterbukaan, (2) empati, (3) dukungan / sikap mendukung, (4) kesamaan, (5) sikap positif .

Setiap karyawan membutuhkan kemampuan komunikasi agar dapat bekerja di dalam timnya. Komunikasi yang cocok digunakan dalam bekerja pada perusahaan adalah komunikasi interpersonal. Maka dari itu, rumusan hipotesis dari penelitian ini yakni terdapat hubungan searah antara komunikasi interpersonal dengan kerjasama tim di divisi produksi yang artinya dengan semakin

tingginya komunikasi interpersonal antar anggota tim maka kerjasama tim juga akan meningkat, begitupun sebaliknya.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Dengan variable Y adalah kerja sama tim dan variable X adalah komunikasi interpersonal. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah seluruh karyawan pada divisi produksi di PT X dengan jumlah 120 orang. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling*. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah karyawan pada divisi produksi di PT X berjumlah 30 orang dengan kriteria usia 18-50 tahun, karyawan yang sudah bekerja minimal 1 tahun, dan merupakan karyawan di divisi produksi di PT X.

Metode pengumpulan data untuk mengungkap taraf kerjasama tim dan komunikasi interpersonal ini dengan menggunakan skala *Likert*, Skala Kerjasama tim yang disusun berdasar tujuh karakteristik yang mengacu pada pendapat Hackman (2000) terdiri dari aitem-aitem yang berbentuk pernyataan yang kemudian dituangkan sebagai *blue print* yang meliputi beberapa aspek seperti (1) Tujuan yang jelas (2) Pemimpin yang baik. (3) Tugas yang sesuai, (4) Lingkungan yang mendukung (5) Hubungan interpersonal yang baik, (6) Bertanggung jawab (7) Mampu berkomunikasi dengan baik. Pada skala Kerjasama tim disediakan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Punya Pendapat (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor bergerak dari satu sampai lima.

Untuk skala komunikasi interpersonal disusun berdasar tujuh karakteristik komunikasi interpersonal yang mengacu pada pendapat Devito (2015) seperti yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, yang kemudian dituangkan sebagai *blue print*, yaitu (1) keterbukaan, (2) empati, (3) dukungan, (4) kepositifan, (5) kesederajatan. Skala ini memuat aitem-aitem yang digunakan untuk mengukur kualitas komunikasi interpersonal yang ditunjukkan dari respon-respon subjek terhadap pernyataan dalam skala. Pada skala Kerjasama tim disediakan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Punya Pendapat (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor bergerak dari satu sampai lima.

Uji Validitas untuk mengetahui nilai validitas dari data kuesioner pada masing-masing item atau butir pertanyaan, digunakan program SPSS untuk mengolah data dalam kuesioner tersebut. Hasil perhitungan kemudian disesuaikan dengan nilai *r product moment*. Biasanya, validitas ditunjukkan dengan besarnya korelasi dari aitem sebuah instrumen. Umumnya instrumen yang valid adalah jika skor korelasinya di atas 0,25 atau di atas 0,30 menurut Idrus (2009).

Hasil perhitungan validitas terhadap skala komunikasi interpersonal dalam penelitian ini terdapat 20 aitem pernyataan. Hasil uji indeks diskriminasi aitem, diperoleh 18 aitem valid dan 2 aitem gugur. Aitem yang gugur diantaranya 19 dan 20. Adapun reliabilitas dengan melihat *cronbach alpha* didapatkan hasil sebesar 0,896 dan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,471 – 0,630.

Perhitungan validitas Skala Kerjasama tim dalam penelitian ini terdapat 33 aitem pernyataan. Hasil uji indeks diskriminasi aitem, diperoleh 30 aitem valid dan 3 aitem gugur. Aitem yang gugur diantaranya 31, 32, 33. Adapun reliabilitas dengan melihat *cronbach alpha* didapatkan hasil sebesar 0,940 dan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,465 – 0,820.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten) bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih, dengan menggunakan alat ukur yang sama. Apabila hasil < 0.03 maka dinyatakan reliabel Azwar (2015). Pada skala komunikasi interpersonal, *cronbach alpha* yang didapatkan dari hasil uji reliabilitas adalah sebesar 0,896 dan indeks daya beda aitem-aitem bergerak antara 0,471 hingga 0,630. Sedangkan pada skala Kerjasama tim, *cronbach alpha* yang didapatkan sebesar 0,940 dan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,465 hingga 0,820.

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Untuk mengetahui uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorof Smirnov program SPSS 26.0 for Windows*. Apabila hasil $p > 0.05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, namun apabila hasil $p < 0.05$ data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal.

Selanjutnya, uji linieritas dilakukan untuk mengetahui data penelitian tersebut linier atau tidak, yang artinya data tersebut mengikuti garis linier korelasi atau tidak. Uji linieritas dapat diketahui dengan melihat nilai $p < 0.05$ data dinyatakan *linier* apabila jika $p > 0.05$ maka data dinyatakan tidak linier. Terakhir, pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan untuk mengetahui hubungan komunikasi interpersonal terhadap kerjasama tim menggunakan analisis korelasi *product moment*.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Uji normalitas diketahui nilai signifikansi variabel komunikasi interpersonal memiliki nilai $p\text{ value} = 0.072$ ($p > 0.05$) artinya variabel terdistribusi normal sedangkan variabel kerjasama tim memiliki $p\text{ value} = 0,05$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Uji linearitas skala hubungan komunikasi interpersonal terhadap kerjasama tim memiliki nilai F sebesar 1,311 dengan nilai signifikansi P sebesar 0,306 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara komunikasi interpersonal terhadap kerjasama tim.

Uji korelasi menggunakan metode Pearson di atas, dapat dilihat bahwa nilai Sig (1-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa variabel komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel kerjasama tim, sedangkan untuk nilai koefisien determinan (R -Squared) mendapat nilai sebesar 0.828. yang berarti bahwa komunikasi interpersonal memiliki sumbangan efektif sebesar 82,8% terhadap kerjasama tim. Sedangkan 17,2% merupakan faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Tingkat korelasi tersebut menunjukkan bahwa variabel komunikasi interpersonal memiliki hubungan searah dan bernilai kuat dengan kerjasama tim yang artinya jika komunikasi interpersonal meningkat maka kerjasama tim juga akan meningkat.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan *product moment* didapatkan hasil bahwa korelasi *Correlation Coefficient* sebesar 0,828 dan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara komunikasi interpersonal terhadap kerjasama tim, dimana jika komunikasi interpersonal meningkat maka kerjasama tim juga akan meningkat.

Hasil tersebut serupa dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Safitri dan Fitriyana (2020) dengan judul "Peran Komunikasi Interpersonal Terhadap Kerjasama Team Mahasiswa KKN" kerjasama tim dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal sebesar 24,5%. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya kesamaan pada hasil penelitian sebelumnya. Padahal penelitian yang dilakukan saat ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dari segi tujuan penelitian, waktu, tempat maupun subjek penelitian.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Salas et al. (2015), yang menemukan bahwa "*Komunikasi yang efektif memainkan peran krusial dalam membangun kerjasama dalam tim, yang secara langsung mempengaruhi kinerja mereka dan kemampuan untuk mencapai tujuan bersama.*" Selain itu, penelitian oleh Tjosvold (2016) juga menunjukkan bahwa "*Kualitas komunikasi, terutama komunikasi interpersonal, adalah faktor kunci dalam memfasilitasi penyelesaian konflik dan meningkatkan kolaborasi tim.*" Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya tentang pentingnya komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kerjasama tim di berbagai konteks

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan kerjasama tim pada divisi produksi di PT. X. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi interpersonal yang terjalin antar anggota tim, maka kerjasama tim akan semakin meningkat. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun hubungan yang solid antar anggota tim, yang pada gilirannya berpengaruh pada efektivitas kerjasama tim.

Peran *supervisor* dalam memfasilitasi komunikasi yang baik sangat penting dalam konteks ini. *Supervisor* yang mampu menjaga alur komunikasi yang jelas dan terbuka dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kerjasama tim yang efektif. Temuan ini juga didukung oleh berbagai penelitian lain yang menekankan pentingnya komunikasi dalam meningkatkan produktivitas dan kinerja tim. Dengan demikian, untuk meningkatkan kerjasama tim di divisi produksi, perusahaan perlu memberikan perhatian lebih pada pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal antar anggota tim, serta memperkuat peran *supervisor* dalam mendukung komunikasi yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I., & Manzoor, S. R. (2017). Effect of Teamwork, Employee Empowerment and Training on Employee Performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(11), 380-394
- Arifin, C. (2021). Pentingnya Komunikasi Interpersonal ASN. Dikutip melalui : <https://www.tribunnews.com/tribunners/2021/09/26/pentingnya-komunikasi-interpersonal-asn?page=3>
- Azwar, S. (2015) Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Daft. (2006). Manajemen. Edisi Keenam Jilid Dua, Jakarta: Erlangga
- Devito, J. (2015). *The Interpersonal Communication Book. Fourth Edition*, New York : Harper and Edmondson, A. C. (2014). *Teaming: How Organizations Learn, Innovate, and Compete in The Knowledge Economy*. Jossey-Bass.
- Hackman, R. (2000). *The Design of Work Teams*. In J. Lorsch (Ed.), *Handbook of Organizational* Cliff. NJ : Prentice Hall.
- Hamiruddin., Hajar, I., & Saleh, S. (2019). Pengaruh Komunikasi Organisasi, Motivasi Kerja, dan Kerja sama Tim Terhadap Kinerja Pegawai (*The Effect of Organizational Communication, Work Motivation and Teamwork on Employees Performance*). *Jurnal Manajemen, Bisnis dan Organisasi*, 3(1), 138-151.
- Idrus, M. (2009). Metode Penelitian Ilmu Sosial. Yogyakarta: Erlangga
- Joshi, A., & Roh, H. (2014). *The Role of Context in Work Team Diversity Research: A Meta-Analytic Review*. *Academy of Management Journal*, 52(3), 599–627.
- Lawasi, E. S., & Boge. (2017). Pengaruh Komunikasi, Motivasi dan Kerjasama Tim terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, Universitas Merdeka Malang, 5(1)
- Leonard & Rosita. (2013). Meningkatkan Kerjasama Siswa Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share. *Jurnal Formatif*. 3 (1). 1-10
- Luessier & Achua. (2015). Perilaku Organisasi. Yogyakarta: Andi
- Mathieu, J. E., Hollenbeck, J. R., van Knippenberg, D., & Ilgen, D. R. (2014). *A Century of Work Teams in The Journal of Applied Psychology*. *Journal of Applied Psychology*, 99(3), 432–445.
- Mulyana, D. (2013). Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar, Bandung: Remaja Rodakarya

- Prianggoro. (2016)
- Robbins, P. Stephen and Timothy A. Judge. (2011) *Organizational Behavior*, New Jersey Pearson Education, Inc., Upper Saddle River.
- repository.uma.ac.id. (2019). Pengaruh Kerjasama Tim Dan Kompetensi Terhadap Kinerja Perawat Pada Rumah Sakit Permata Bunda Medan. Diakses pada 20 April 2022, dari <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/10848/1/158320161%20-20Putri%20Handayani%20Siregar%20-%20Fulltext.pdf>
- Robbins, S. P. (2001). *Perilaku Organisasi, Konsep, Kontroversi, Aplikasi*. Alih bahasa Hadyana Puja Atmaka dan Benyamin Molan. Prenhallindo.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior* (17th ed.). Pearson Education.
- Safitri, A. & Fitriyani, N. (2021). Peran Komunikasi Interpersonal Terhadap Kerjasama Team Mahasiswa KKN. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*. 2(2)
- Salas, E., Shuffler, M. L., Thayer, A. L., Bedwell, W. L., & Lazzara, E. H. (2015). *Understanding and Improving Teamwork in Organizations: A Scientifically Based Practical Guide*. Human Resource Management, 54(4), 599–622.
- Setiani, M.D., Djaelani, A.K., & Khoirul. M. (2020). Pengaruh Komunikasi dan Kerjasama Tim Terhadap Kinerja Karyawan di Kantor Kecamatan Tanggul Kabupaten. *Jurnal Riset Manajemen*.
- Sugiarto, A. N. (2014). Hambatan Komunikasi Horizontal PT. Masterindo Jaya Global Indonesia. *Jurnal E-Komunikasi*. 2 (3)
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta
- Suranto. (2016). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Tarigan, dkk dalam Nelson & Tonk. (2012). Pengetahuan Individu dan Pengembangan Kerja Tim Berpengaruh Terhadap Kinerja Perusahaan di Kawasan Industri MM2100 Cikarang, Bekasi. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan* 14 (1)
- Tjosvold, D. (2016). *Effective Cooperation in Teams: The Role of Communication and Conflict Management*. *Journal of Organizational Behavior*, 37(8), 1107-1122.
- Trenholm & Jensen. (2014). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta. Graha Ilmu.

Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Universitas Malikussaleh

Rahayu Setya Utami, Ella Suzanna, Yara Andita Anastasya

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Email: rahayu.190620089@mhs.unimal.ac.id; ellasuzanna@unimal.ac.id; yara.andita@unimal.ac.id

Diterima:
3 Juni 2024

Diterima Setelah Revisi:
13 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Ketangguhan mental merupakan reaksi emosional positif, terutama pada atlet Universitas Malikussaleh untuk mengatasi segala tekanan dalam proses latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dimensi yang membentuk ketangguhan mental dan faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan dimensi, keseluruhan atlet mampu mengendalikan diri terhadap tekanan internal maupun eksternal ketika di lapangan, yakin terhadap kemampuan fisik dan mental, memiliki sikap bertanggung jawab, pantang menyerah dan melakukan banyak pengorbanan selama menjadi atlet seperti pengorbanan waktu, finansial, tenaga dan pendidikan. Berdasarkan faktor, keseluruhan atlet dipengaruhi oleh disiplin waktu, tekun dalam menjalani latihan, kepercayaan diri dan mendengar arahan dari pelatih.

Kata Kunci: Atlet, Ketangguhan Mental, Universitas Malikussaleh

Abstract

Mental toughness is a positive emotional reaction, especially in Malikussaleh University athletes to overcome all pressure in the training process and matches. This research aims to determine the dimensions that shape the mental toughness of Malikussaleh University athletes and the factors that influence the mental toughness of Malikussaleh University athletes. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection uses interview, observation and documentation techniques. The subjects in this study were seven athletes. The research results show that based on the overall dimensions, athletes are able to control themselves against internal and external pressure when on the field, are confident in their physical and mental abilities, have a responsible attitude, never give up and make many sacrifices while being athletes such as sacrificing time, finances, energy and education. Based on factors, overall athletes are influenced by time discipline, persistence in training, self-confidence and listening to directions from the coach.

Keywords: Athlete, Malikussaleh University, Mental Toughness

1 PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai kebugaran tubuh yang dapat dilakukan setiap saat oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (Kurniawan dkk., 2020). Olahraga juga merupakan bidang yang dapat dijadikan sebagai ajang untuk pencapaian prestasi (Raynadi dkk., 2016). Pencapaian prestasi tentu menjadi tujuan utama bagi seorang atlet (Algani dkk., 2018). Menurut Setiyawan (2017) atlet adalah seseorang yang berlatih untuk mendapatkan kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai. Seseorang dapat dianggap sebagai atlet jika pernah mengikuti pertandingan yang berhubungan dengan olahraga (Maulidya & Jannah, 2021).

Atlet harus berlatih secara teratur karena prestasi atlet merupakan puncak dari segala bentuk dan proses latihan. Tanpa latihan, atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mencapai puncak prestasi yang diinginkan (Ghifari dkk., 2022). Selain itu, untuk mencapai prestasi yang optimal atlet perlu pembinaan seimbang antara fisik dan mental (Aguss & Yuliandra, 2021). Peran atlet adalah berprestasi setinggi-tingginya untuk mengharumkan nama daerah, organisasi, atau negara yang dibelanya (Taftazani & Fauziah, 2019). Atlet memainkan peran penting dalam meraih prestasi karena dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan semua dikendalikan oleh atlet (Rohmatika, 2021).

Budiwanto (2012) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor penentu pencapaian prestasi pada atlet, salah satunya adalah faktor atlet yang merupakan faktor utama dari diri atlet seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, kemampuan taktik, dan kesehatan mental. Dari empat faktor dalam diri atlet ini, kesehatan mental merupakan faktor yang berkaitan dengan ketangguhan mental, dimana ketangguhan mental sangat penting sebelum dan selama pertandingan (Budiwanto, 2012).

Gucciardi & Gordon (2011) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai seperangkat nilai, perilaku, sikap, dan emosi yang memungkinkan atlet mengatasi setiap kesulitan, rintangan atau tekanan yang dialami dengan tetap menjaga fokus dan motivasi untuk konsisten dalam mencapai tujuannya. Ketangguhan mental dapat membuat atlet lebih percaya diri dan siap menghadapi pertandingan dan menerima hasil yang akan diraihinya, atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik akan meningkatkan prestasinya dan mampu mempertahankan prestasi yang dimilikinya (Nurhuda & Jannah, 2018).

Ketangguhan mental memainkan peran penting dalam pertandingan sehingga atlet sadar dan mampu fokus pada situasi yang sedang dihadapi, semakin sadar atlet terhadap situasi yang dihadapi maka semakin besar pula ketangguhan mental yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan berupa prestasi yang baik (Fatimah & Aprianty, 2022). Selain itu, ketangguhan mental berperan penting dalam kemampuan atlet mempertahankan diri menghadapi kesulitan sehingga atlet dapat mempersiapkan fisik dan mental untuk dapat mengatasi tantangan dari berbagai jenis situasi pertandingan (Nisa & Jannah, 2021).

Pertandingan olahraga merupakan aktivitas yang berkaitan dengan fisik, dimana atlet akan selalu dihadapi dengan kemungkinan cedera dan pada akhirnya menimbulkan keterbatasan fisik, psikologis dan kinerja (Syahadatina., dkk 2022). Selain itu, pertandingan olahraga untuk mahasiswa merupakan tempat dimana mahasiswa memperoleh prestasi di bidang olahraga, seorang atlet mahasiswa tentu pernah mengalami situasi sulit dalam menghadapi pertandingan (Arezah & Haryanta, 2022). Salah satunya yaitu atlet Universitas Malikussaleh yang sudah sering mengalami kegagalan dalam pertandingan, namun walaupun beberapa kali mengalami kegagalan dalam bertanding atlet Universitas Malikussaleh tetap mampu untuk bangkit dari kegagalan tersebut dan mencoba untuk menampilkan yang terbaik lagi pada pertandingan berikutnya.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari wawancara awal pada dua atlet Universitas Malikussaleh didapatkan hasil wawancara sebagai berikut:

“saya sering mengalami kegagalan dalam bertanding dan ketika pertandingan selesai saya sering sekali memikirkan kesalahan apa yang saya lakukan sampai saya gagal dalam pertandingan ini, namun walaupun saya gagal saya tetap berusaha lebih keras lagi, lebih tekun dalam berlatih dan tetap optimis karna bagi saya rasa lelah yang saya rasakan selama latihan harus dibayar tuntas dengan suatu kemenangan. Selama menjadi atlet saya pernah mengalami cedera di bagian kaki dikarenakan memperoleh beban yang berat namun saat mengalami cedera saya tetap berlatih dengan tekun seperti biasa...” (RR)

“ saya sering gagal dalam pertandingan, saya ngerasa sangat kecewa dan merasa latihan yang saya lakukan selama ini sia-sia dan saya cuma bisa pasrah ngerasa down sekali emang betul-betul ngerasa selema itu saya ternyata. Setelah gagal dalam pertandingan saya langsung break dan tidak ikut latihan lagi selama 9 bulan. Setelah beberapa lama akhirnya saya mulai gabung latihan lagi karena saya mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat saya yang selalu bilang ayolah pasti bisadan berkat dukungan mereka saya jadi termotivasi lagi untuk menaikkan kualitas diri saya dalam bidang olahraga yang saya ikuti ini. Saya pernah mengalami cedera pada bagian pergelangan kaki yang membuat saya berhenti latihan nerat selama 6 bulan namun dengan kondisi cedera saya tetap datang ke tempat latihan dan melakukan latihan ringan seperti poomsae atau gerakan seni bela diri...” (FA)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat dilihat bahwa latihan dan pertandingan merupakan aktivitas yang berkaitan dengan fisik, dimana atlet akan selalu dihadapi dengan permasalahan yang berbeda-beda salah satunya yaitu cedera. Selain itu, seorang atlet tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik melainkan ketangguhan mental juga sangat penting dimiliki oleh atlet untuk menampilkan performa yang terbaik ketika latihan dan bertanding.

Dalam penelitian ini juga terdapat beberapa kebaruan terkait faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh yaitu percaya pada kuasa Allah, informasi dari sosial media dan dukungan dari sekitar. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa dukungan mempengaruhi ketangguhan mental, dimana dalam ketangguhan mental dibutuhkan dukungan sosial baik itu dari keluarga, teman ataupun lingkungan sekitar (Agusman, 2022).

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dimensi yang membentuk ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh.

2 KAJIAN PUSTAKA

Gucciardi & Gordon (2011) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai seperangkat nilai, perilaku, sikap, dan emosi yang memungkinkan atlet mengatasi setiap kesulitan, rintangan atau tekanan yang dialami dengan tetap menjaga fokus dan motivasi untuk konsisten dalam mencapai tujuannya. Sheard (2010) menggambarkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental adalah atlet yang disiplin serta mampu merespon tekanan dengan santai, tenang dan berenergi karena atlet memiliki kemampuan untuk bangkit saat menghadapi kesulitan. Selain itu Loehr (1982) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai keterampilan yang diperoleh atlet dan proses untuk memperolehnya diterapkan pada keterampilan fisik seperti kerja keras dan latihan.

Berdasarkan uraian beberapa tokoh mengenai definisi ketangguhan mental, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketangguhan mental merupakan situasi dimana atlet dapat mengatasi segala tekanan baik itu tekanan eksternal maupun tekanan internal dalam proses latihan dan pertandingan, dengan penuh rasa tekad serta konsentrasi untuk dapat bangkit dari kegagalan dan menampilkan performa yang terbaik.

Gucciardi (2008) mengemukakan empat dimensi ketangguhan mental yaitu:

1. *Thrive through challenge*, merupakan pengendalian diri atlet terhadap tekanan internal dan eksternal. Terdapat tujuh atribut dalam aspek ini, meliputi: (1) *Belief in physical and mental ability*, yaitu dimana atlet percaya pada kemampuan fisik dan mental yang dimiliki dan dapat bangkit setelah mengalami tekanan, (2) *Skill execution under pressure*, yaitu kemampuan atlet untuk menunjukkan kelebihannya dalam keadaan tertekan, (3) *Pressure as challenge*, yaitu kemampuan atlet dalam mengubah tekanan menjadi suatu tantangan, (4) *Competitiveness*, yaitu atlet memiliki daya saing yang tinggi untuk menjadi yang terbaik dalam situasi kompetitif, (5) *Bounce back*, yaitu kemampuan atlet untuk bangkit dari segala kesulitan, (6) *Concentration*, yaitu atlet harus disiplin dan konsentrasi dalam situasi latihan maupun pertandingan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, (7) *Persistence*, yaitu atlet tekun dalam proses latihan maupun pertandingan untuk memperoleh suatu tujuan yang diinginkan.
2. *Sport awareness*, merupakan sikap atlet terhadap kinerja individu dan tim. Terdapat enam atribut dalam aspek ini, meliputi: (1) *Aware of individual roles*, yaitu atlet memiliki tanggung jawab atas dirinya sebagai pemain dalam suatu tim, (2) *Understand pressure*, yaitu atlet memahami tekanan yang diterima dalam suatu pertandingan, (3) *Acceptance of team role*, yaitu dimana atlet memahami pentingnya tanggung jawab sebagai anggota tim dan selalu mengutamakan atau mendahulukan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi, (4) *Personal value*, yaitu atlet memiliki penilaian terhadap diri untuk menjadi pribadi yang unggul, (5) *Make sacrifice*, yaitu atlet menyadari bahwa usaha dan pengorbanan diperlukan untuk mencapai tujuan tim dan tujuan pribadi, (6) *Accountability*, yaitu dimana atlet harus introspeksi diri terhadap kesalahannya agar tidak menemukan alasan lain atau menyalahkan orang lain atas kesalahannya.
3. *Tough attitude*, kemampuan atlet mengendalikan diri dalam menghadapi rintangan, baik rintangan positif maupun rintangan negatif. Terdapat lima atribut dalam aspek ini, meliputi: (1) *Distractible*, yaitu emosi atlet yang dapat berubah seiring perubahan suasana saat pertandingan, (2) *Discipline*, yaitu kewajiban yang selalu melekat pada setiap atlet untuk menjadi yang terbaik yaitu disiplin terhadap maupun tim, (3) *Give in to challenges*, yaitu daya juang seorang atlet atau sikap ulet dan gigih dalam mencapai tujuan, (4) *Physical fatigue and performance*, yaitu kemampuan atlet untuk terus menampilkan yang terbaik dalam pertandingan dan proses latihan meski dalam keadaan lelah, (5) *Niggly injuries and performance*, yaitu kemampuan atlet untuk terus melakukan yang terbaik dalam pertandingan dan proses latihan bahkan saat keadaan cedera.
4. *Desire success*, merupakan pencapaian atau tujuan positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan. Terdapat lima atribut dalam aspek ini, meliputi: (1) *Understanding the game*, yaitu kemampuan atlet untuk memahami aturan permainan secara detail, (2) *Sacrifice as part of success*, yaitu pengorbanan dan keikhlasan yang merupakan kunci sukses seorang atlet, (3) *Desire team success*, yaitu atlet memainkan peran penting dalam keberhasilan maupun kegagalan dalam tim, (4) *Vision of success*, yaitu atlet memiliki visi untuk mencapai keberhasilannya, (5) *Enjoy 50/50 situation*, yaitu dimana atlet menyadari bahwa setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk menang maupun kalah dalam suatu pertandingan.

Gucciardi (2008) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang membuat seseorang memiliki ketangguhan mental yang baik yaitu:

1. Situasi umum, merupakan situasi di luar pertandingan. Situasi umum terbagi menjadi lima bagian, yaitu: (a) Cedera dan rehabilitasi, dimana berkaitan dengan kesabaran serta kegigihan atlet dalam menghadapi masalah cedera dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet, (b) Persiapan, dimana atlet yang ingin sukses harus memiliki kematangan latihan, dimana atlet harus meningkatkan waktu latihan sehingga melebihi prestasi atlet lain, (c) Bentuk tantangan,

dimana atlet harus terus tampil maksimal bahkan ketika mengungguli lawan atau ketika tertinggal dari lawan, (d) Tekanan sosial, merupakan situasi dimana atlet ditekan oleh lingkungan sosial seperti teman, pelatih, orang tua, sehingga dapat menyebabkan atlet kehilangan kemauan untuk mengendalikan diri, (e) Komitmen yang seimbang, dimana atlet harus mampu menyeimbangkan kehidupannya sebagai atlet dan kehidupan sebagai orang biasa ketika berada pada situasi yang berbeda, terutama dalam hal disiplin dan pembagian waktu.

2. Situasi kompetitif, merupakan situasi di dalam pertandingan. Situasi kompetitif terbagi menjadi dua bagian, yaitu: (a) Tekanan internal, tekanan ini berasal dari diri sendiri seperti rasa lelah atau kurangnya kepercayaan diri, (b) Tekanan eksternal, tekanan ini berasal dari luar seperti lingkungan, cuaca, lawan, tuntutan, dan lain sebagainya.

Setiyawan (2017) mendefinisikan atlet sebagai individu yang berlatih untuk memperoleh kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dengan melakukan persiapan secara matang sebelum pertandingan dimulai. Selain itu, atlet didefinisikan sebagai seseorang yang menekuni suatu bidang olahraga yang dilatih untuk meraih kejuaraan regional, nasional, dan internasional (Nurhuda & Jannah, 2018).

Menurut Taftazani & Fauziah (2019) peran atlet adalah berprestasi setinggi-tingginya untuk mengharumkan nama daerah, organisasi, atau negara yang dibelanya, dimana atlet yang telah dipersiapkan secara matang tentu akan membawa hasil yang optimal. Atlet juga memainkan peran penting dalam meraih prestasi karena dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan semua dikendalikan oleh atlet (Rohmatika, 2021).

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dimana fokus pada fenomena tertentu sesuai dengan pengalaman hidup subjek. Hal ini sesuai dengan tujuan peneliti untuk menggali lebih dalam terkait ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA. Subjek penelitian dipilih dengan teknik Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan kriteria atlet berstatus mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh, atlet yang mengikuti cabang olahraga individu, atlet yang sudah mengikuti pertandingan lebih dari 4 kali serta aktif mengikuti pertandingan, atlet yang sudah mengalami kegagalan 3 sampai 6 kali, memiliki kesediaan menjadi subjek penelitian dan mengisi lembar *informed consent*.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah mengikuti teknik analisis data dari model Creswell (2016). Analisis data model Creswell ini terdiri dari enam tahapan yaitu mengolah data yang akan dianalisis, membaca keseluruhan data, menganalisis lebih detail dengan melakukan *coding* pada data, menerapkan proses *coding* untuk mendeskripsikan tempat, orang, kategori dan tema yang akan dianalisis, tema disajikan dalam bentuk narasi dan menginterpretasikan atau memaknai data. Kemudian, untuk menguji keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan gambaran ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Ketangguhan mental mengungkap berbagai dimensi dan faktor yang ingin digali dari subjek penelitian. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menggambarkan bagaimana ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh dilihat dari dimensi yang membentuk ketangguhan mental atlet dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh.

Tabel 1. Dimensi Ketangguhan Mental

<i>Thrive Through Challenge</i>	<i>Sport Awareness</i>	<i>Tough Attitude</i>	<i>Desire Success</i>
Yakin pada kemampuan fisik dan mental (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Bertanggung jawab (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Pantang menyerah (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Pengorbanan dan usaha untuk mencapai kesuksesan (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)
Pengaruh dari orang lain (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Pengorbanan selama menjadi atlet (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)		Tujuan untuk menang (Subjek RDR dan FA)
Mampu menampilkan skill (Subjek I, RDR, FA, TA, R)	Memiliki prinsip ketika bertanding (Subjek I, L, FA, TA, R, MA)		
Mengalami situasi sulit ketika di lapangan (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Bekerja sama (Subjek I, RDR, FA, TA)		
Bangkit dari situasi sulit (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Komunikasi dalam tim (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)		
	Chemistry dalam tim (Subjek I dan RDR)		

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketujuh atlet yakin memiliki kemampuan fisik dan mental. Keyakinan atlet pada kemampuan fisik dan mental yang dimilikinya karena atlet sudah melakukan latihan secara terus-menerus. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Arezah & Haryanta (2022) yang mengungkapkan bahwa kemampuan fisik yang telah dilatih sejatinya tidak cukup untuk membuat atlet maksimal dalam mencapai prestasi. Selain itu dibutuhkan penunjang lain, yaitu keselarasan antara fisik dan psikologis pada atlet agar meraih prestasi. Arezah & Haryanta (2022) juga berpendapat bahwa ketangguhan mental adalah kondisi psikologis yang perlu selaras dengan kemampuan fisik.

Pengaruh dari orang lain dialami oleh keseluruhan subjek, dimana atlet mampu bangkit dari kegagalan, bangkit dari rasa *insecure*, bangkit dari tuntutan yang dialaminya karena mendapat pengaruh dari orang lain seperti atlet panutan, teman dan pelatih. Hal tersebut mendukung penelitian Sakti & Rozali (2015) yang mengungkapkan bahwa dukungan yang bersumber dari luar seperti pelatih, teman dan orang tua dapat meningkatkan semangat dan percaya diri atlet.

Lima dari tujuh atlet yaitu I, RDR, FA, TA dan R mampu menampilkan *skill* atau keahlian yang dimiliki dan tetap menampilkan yang terbaik. Sedangkan dua atlet lainnya yaitu L mengatakan bahwa ketika L tertekan dalam suatu pertandingan L mulai tidak dapat berpikir secara

positif dan L tidak bisa melakukan apapun ketika dihadapi dengan situasi tertekan. Satu subjek lainnya yaitu MA yang mengatakan bahwa ia merasa tidak terlalu tenang ketika menghadapi situasi sulit dalam pertandingan. Hal tersebut mendukung penelitian Noviansyah & Jannah (2021) yang mengemukakan bahwa ketika atlet memiliki ketangguhan mental yang baik maka atlet akan mampu mengendalikan emosi negatif serta dapat mengontrol dirinya meskipun sedang berada dalam tekanan.

Temuan lain juga menunjukkan bahwa keseluruhan subjek mengalami situasi sulit ketika di lapangan seperti *insecure*, cedera, kelalahan, kegagalan, kehilangan fokus, ketemu lawan yang tidak seimbang dan sulit beradaptasi dengan tempat bertanding namun ketujuh atlet tetap mampu bangkit dari situasi sulit itu seperti bangkit dari kegagalan yang dialami, bangkit dari rasa *insecure*, bangkit dari rasa lelah ketika bertanding, bangkit dari rasa *nervous*, bangkit ketika tidak fokus dan mampu bangkit dan beradaptasi dengan tempat pertandingan. Hal tersebut mendukung penelitian Nisa & Jannah (2021) yang mengungkapkan bahwa fungsi ketangguhan mental yaitu untuk mengontrol serta mengatasi segala kesulitan di lapangan agar atlet tetap mampu bertahan.

Keseluruhan subjek juga menyadari bahwa tanggung jawabnya sebagai seorang atlet yaitu memiliki peran ketika berada di dalam suatu tim, meminta maaf ketika melakukan kesalahan, menyelesaikan tugas yang diberikan pelatih, berusaha untuk memenangkan pertandingan, meminimalisir kebiasaan buruk dan mengikuti arahan dari pelatih. Keseluruhan atlet juga sadar bahwa yang dibawa ketika bertanding bukan hanya nama individu saja, melainkan nama baik kampus maupun perguruan. Hal tersebut mendukung penelitian Kiswantoro (2016) yang mengemukakan bahwa bentuk rasa tanggung jawabnya seorang atlet secara individu maupun tim ketika di pertandingan yang juga bahkan sebagai utusan suatu negara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara.

Tujuh atlet dalam penelitian ini melakukan banyak pengorbanan seperti pengorbanan untuk latihan, waktu, materi, tenaga dan pendidikan atau akademiknya demi mengikuti latihan maupun pertandingan. Sejalan dengan penelitian Rohmah & Cahyandari (2023) yang mengungkapkan bahwa atlet melakukan pengorbanan untuk mencapai kemenangan seperti meluangkan waktu untuk latihan dan juga mengorbankan materi untuk membeli perlengkapan latihan serta pertandingan yang bersifat pribadi. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Durunnafisa, dkk (2022) yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mendukung prestasi atlet yaitu faktor biaya.

Enam dari tujuh atlet yaitu I, L, FA, TA, R dan MA memiliki prinsip ketika bertanding, seperti berprinsip untuk menampilkan yang terbaik dan berprinsip untuk menang. Sedangkan satu atlet lainnya yaitu RDR tidak memiliki prinsip ketika bertanding sesuai dengan hasil wawancara yang didapatkan bahwa RDR mengikuti olahraga hanya untuk sehat dan hobi saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Sin (2017) yang mengungkapkan bahwa prinsip individualisasi yaitu konsep latihan disusun sesuai dengan ciri khas setiap individu agar tujuannya dapat tercapai.

Selanjutnya dalam penelitian ini empat dari tujuh atlet yaitu I, RDR, FA dan TA mampu bekerja sama dalam tim dimana dengan adanya kerja sama antar tim dapat memberikan support antara satu atlet dengan lainnya dalam meraih kemenangan. Sedangkan tiga atlet lainnya yaitu L, R dan MA merasa kesulitan dalam bekerja sama dan berperan dalam tim. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Apriansyah, dkk (2017) yang mengungkapkan bahwa dalam bidang olahraga dibutuhkan kerja sama tim untuk mencapai suatu tujuan atau prestasi.

Temuan di lapangan juga menunjukkan bahwa ketujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA menyadari pentingnya komunikasi dalam tim, dengan adanya komunikasi dalam tim dapat meminimalisir kesalahan yang dilakukan secara berulang ketika di pertandingan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilamsari & Perdana (2019) yang mengungkapkan bahwa komunikasi yang baik dapat mempengaruhi kinerja tim menjadi lebih optimal dalam meningkatkan prestasi, salah satu komunikasi yang baik yaitu melalui komunikasi antar pribadi.

Selanjutnya empat dari tujuh atlet yaitu I, RDR, TA dan MA mampu membangun *chemistry* dalam tim ketika di lapangan dimana keempat subjek berpendapat bahwa dengan adanya *chemistry*

dapat mempengaruhi performa di lapangan seperti membuat kepercayaan diri atlet meningkat dan juga membuat atlet percaya pada kemampuan yang dimiliki oleh teman satu tim. Sedangkan tiga atlet lainnya yaitu L, FA dan R merasa susah untuk membangun *chemistry* dalam tim dan hanya membangun komunikasi saja karena tidak adanya *chemistry* mempengaruhi performa atlet ketika di lapangan. Hal ini sejalan dengan penelitian Cahyono (2019) yang mengungkapkan bahwa dalam sebuah tim komunikasi adalah hal yang penting untuk membangun *chemistry* antar anggota, hal ini juga akan memberikan pengaruh pada performa atlet dalam pertandingan.

Selanjutnya satu dari tujuh atlet yaitu I yang mengungkapkan bahwa I termotivasi dari ucapan pelatih dimana dengan mendengar ucapan pelatih membuat satu atlet memenangkan sebuah pertandingan. Sedangkan enam atlet lainnya yaitu RDR, L, FA, TA, R dan MA tidak mengalami hal yang sama namun keenam atlet lainnya tetap mengikuti semua arahan dari pelatih. Hal ini sejalan dengan penelitian Fachrezi, dkk (2023) yang mengungkapkan bahwa motivasi memegang peranan penting untuk membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan maupun pertandingan, performa yang baik dari atlet salah satunya dapat dilihat dari motivasinya sehingga dapat mendorong untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Tough attitude dialami oleh seluruh subjek penelitian. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil wawancara ketujuh atlet memiliki sikap pantang menyerah ketika bertanding maupun latihan. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Maulidya & Jannah (2021) yakni ketangguhan mental berkaitan dengan sikap yang tangguh dimana atlet yang mengalami kegagalan dalam pertandingan dapat menerima dan memiliki pemikiran bahwa kegagalan dalam kompetisi bukan akhir dari segalanya namun masih ada kesempatan berikutnya.

Wawancara penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan subjek penelitian mengungkapkan bahwa menjadi seorang atlet pasti membutuhkan pengorbanan untuk mencapai kesuksesan, seperti pengorbanan waktu, finansial, dan tenaga. Jika tidak ada pengorbanan atlet tidak akan bisa meraih suatu prestasi dalam suatu pertandingan. Selaras dengan penelitian Irwanto & Romas (2019) yang mengungkapkan bahwa atlet yang serius menekuni bidang olahraga berada pada level kemampuan yang sederhana. Bagi atlet, semua pengorbanan dan jerih payah saat latihan ditentukan dalam sebuah pertandingan yang hanya berdurasi beberapa menit bahkan detik.

Selanjutnya dalam penelitian ini ditemukan hasil wawancara bahwa kedua atlet yaitu RDR dan FA memiliki tujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara berlatih secara tekun untuk mencapai target yang dimilikinya. Sedangkan kelima atlet lainnya yaitu I, L, TA, R dan MA mengungkapkan bahwa bertanding bukan hanya ingin memperoleh kemenangan melainkan untuk menambah pengalaman dan mengasah kemampuan. Selaras dengan penelitian Rohmatika (2021) yang mengungkapkan bahwa atlet berperan penting selama pertandingan untuk memperjuangkan dan menyelesaikan pertandingan agar tercapainya target untuk memperoleh kemenangan atau prestasi.

Tabel 2. Faktor yang Mempengaruhi Ketangguhan Mental

Situasi Umum	Situasi Kompetitif
Kedisiplinan waktu (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Kepercayaan diri (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)
Disiplin dan tekun latihan (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Tuntutan dari sekitar (Subjek I, L, FA, TA, MA)
	Mendengar arahan pelatih (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)

Ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh kedisiplinan waktu. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa ketujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA berpendapat bahwa dengan adanya kedisiplinan waktu atlet dapat memanfaatkan dan menghargai waktu dengan baik ketika bertanding, sedangkan dua atlet lainnya berpendapat dengan tidak adanya kedisiplinan

waktu memberikan dampak buruk seperti atlet akan ketinggalan teknik yang telah diajarkan pelatih. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kiswanto (2016) prestasi akan dapat dicapai apabila atlet memiliki disiplin diri dalam upaya untuk mencapai target yang ditentukan, tidak melanggar ketentuan yang diterapkan oleh pelatih, sehingga sikap disiplin dibutuhkan atlet sejak menjalani latihan dan pertandingan.

Selanjutnya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh disiplin dan tekun latihan. Berdasarkan hal tersebut, hasil wawancara di lapangan menunjukkan bahwa ketujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA disiplin dan tekun dalam menjalankan latihan sehingga hal ini berpengaruh pada performa atlet ketika bertanding di lapangan dimana kemampuan fisik meningkat, *skill* meningkat, teknik meningkat dan kepercayaan diri meningkat. Selaras dengan itu, penelitian sebelumnya oleh Ghifari, dkk (2022) mengatakan bahwa untuk mencapai puncak prestasi, atlet harus melalui tahap yang dinamakan sebagai latihan, tanpa adanya latihan atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mendapatkan puncak prestasi yang sudah ditargetkan.

Selanjutnya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Berdasarkan hasil wawancara empat dari tujuh atlet yaitu I, RDR, FA dan R berpendapat bahwa dengan adanya kepercayaan diri dapat memberikan dampak positif dimana atlet dapat meraih juara karena kepercayaan dirinya yang tinggi. Sedangkan tiga lainnya yaitu L, TA dan MA mengungkapkan apabila kepercayaan diri kurang ketika bertanding akan mempengaruhi performa atlet ketika di lapangan seperti atlet akan banyak melakukan kesalahan berulang sehingga berpotensi mengalami kegagalan dalam pertandingan. Hal tersebut mendukung penelitian Ghifari, dkk (2022) yang mengungkapkan bahwa atlet dengan kepercayaan diri akan memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk mencapai prestasi, karena dengan sikap mental seperti ini akan membantu atlet untuk proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, mencapai target yang telah ditentukan dan menghindari atlet dari perasaan frustrasi karena kegagalan.

Selanjutnya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh tuntutan dari sekitar. Berdasarkan hal tersebut, berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa lima dari tujuh atlet yaitu I, L, FA, TA dan MA mendapat tuntutan dari sekitar dengan adanya tuntutan ini membuat atlet semakin semangat dan termotivasi menjalankan latihan maupun pertandingan ketika di lapangan. Sedangkan dua atlet lainnya yaitu RDR dan R tidak mendapat tuntutan ketika di lapangan dimana dua atlet ini tetap menjalankan pertandingan dengan menghiraukan kondisi sekitar. Hal tersebut mendukung penelitian Anggara & Laksimiwati (2022) yang mengungkapkan bahwa setiap atlet memiliki target yang akan dicapai, dengan adanya target dapat menjadikan munculnya tuntutan bagi atlet untuk meraih capaian target. Hal ini dapat terjadi apabila terdapat ketimpangan antara kemampuan atlet dengan tuntutan serta target yang diberikan, apabila tuntutan target yang diberikan masih sesuai dengan kapasitas atlet akan berdampak positif bagi atlet, namun sebaliknya apabila tuntutan target yang diberikan melebihi kapasitas atlet maka dapat berdampak buruk serta munculnya gejala stress pada atlet.

Selanjutnya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh mendengar arahan dari pelatih. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa tujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA memperoleh kemenangan ketika bertanding yang disebabkan oleh mendengar arahan dari pelatih, jika atlet tidak mendengar arahan pelatih akan berpeluang mengalami kegagalan dan permainan tidak bagus ketika di lapangan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rahmadani & Aulia (2023) yang mengemukakan bahwa *peak performance* yang ada pada diri atlet terbentuk bukan hanya semata berasal dari diri atlet melainkan juga berasal dari orang-orang yang selalu ada di sekitarnya, salah satunya berasal dari pelatih.

Tabel 3. Temuan Lain

Internal	Eksternal
Percaya pada kuasa Allah (Subjek I)	Dukungan sekitar (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)
	Informasi dari sosial media (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat temuan lain terkait faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Dari hasil temuan di lapangan, temuan lain tersebut meliputi internal dan eksternal. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa satu dari tujuh atlet yaitu I percaya pada kuasa Allah dimana ketika mengalami kegagalan atlet lebih mensyukuri apa yang sudah takdirkan untuknya sehingga setelah mengalami kegagalan atlet mampu untuk bangkit. Sedangkan enam atlet lainnya tidak berpikiran hal yang sama dengan yang dialami satu atlet itu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Salahudin (2022) yang mengungkapkan bahwa nilai-nilai agama memainkan peran yang sangat penting dalam olahraga baik dalam membentuk karakter atlet yang kuat maupun keharmonisan di dunia olahraga, selain itu islam memberikan ajaran etika dan moral dalam membentuk karakter atlet yang tangguh.

Ketangguhan mental yang dimiliki tujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA dipengaruhi oleh dukungan sekitar sesuai hasil wawancara yang didapatkan dari ketujuh atlet bahwa dukungan dari sekitar memberikan dampak yang positif bagi atlet seperti membuat atlet mampu untuk bangkit dari situasi sulit yang dihadapi ketika di lapangan, meningkatkan semangat dan rasa percaya diri. Sedangkan jika tidak adanya dukungan akan mempengaruhi performa atlet di lapangan seperti kepercayaan diri menurun dan tidak semangat dalam menjalankan latihan maupun pertandingan. Hal tersebut mendukung penelitian Suprpto & Indrijati (2019) yang mengemukakan bahwa dukungan dari orang lain merupakan keadaan yang bermanfaat bagi atlet, dengan adanya dukungan dari orang lain akan membuat atlet merasa ada orang yang memperhatikannya. Selain itu bentuk dari dukungan ini dapat membantu atlet meningkatkan rasa kepercayaan diri. Gunawan, dkk (2016) juga mengemukakan bahwa peran orang tua sangat penting bagi atlet dimana dengan dukungan yang diberikan oleh orang tua akan meningkatkan motivasi atlet untuk berprestasi.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, ketangguhan mental enam dari tujuh atlet dipengaruhi oleh informasi dari sosial media dimana dengan menonton video melalui *YouTube*, *TikTok*, *Google* dan sosial media lainnya akan meningkatkan *skill* atlet dan juga sangat berpengaruh pada performa atlet ketika di lapangan dan juga membuat atlet mampu untuk bangkit dari kegagalan. Sedangkan satu atlet lainnya yaitu L mengungkapkan bahwa L hanya tertarik dengan cerita perjalanan atlet yang ditekuninya namun tidak mempengaruhi performanya ketika di lapangan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Perdana & Sudarso (2021) yang mengungkapkan bahwa media sosial membantu orang yang tertarik dengan olahraga menjadi lebih mudah untuk belajar dan berlatih melalui video seperti *YouTube*, *Twitter*, *Facebook* dan *Instagram* untuk menirukan teknik bermain dari pemain.

5 SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ketujuh subjek memiliki ketangguhan mental yang dapat dilihat melalui empat dimensi dari ketangguhan mental, yaitu *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude* dan *desire success*. Pada dimensi *thrive through challenge* yaitu pengendalian diri atlet terhadap tekanan internal dan eksternal. Ketujuh atlet yakin pada kemampuan fisik dan mental, mendapat pengaruh dari orang lain dan mampu bangkit dari situasi sulit yang dialami ketika di lapangan, seperti bangkit dari kegagalan yang dialami, bangkit dari rasa *insecure*, bangkit dari rasa lelah ketika bertanding, bangkit dari rasa *nervous*, bangkit ketika tidak fokus dalam pertandingan dan beradaptasi dengan tempat bertanding. Pada dimensi *sport awareness* yaitu sikap atlet terhadap kinerja individu dan tim. Ketujuh atlet sadar akan tanggung jawabnya sebagai seorang atlet. Selain itu ketujuh atlet juga melakukan banyak pengorbanan

selama menjadi atlet seperti pengorbanan untuk mengikuti latihan, mengorbankan pendidikan atau akademik saat menjadi atlet, mengorbankan tenaga, materi dan juga waktu. Ketujuh atlet juga mengungkapkan bahwa komunikasi dalam tim penting bagi seorang atlet untuk meraih prestasi dalam pertandingan. Pada dimensi *tough attitude* yaitu sikap atlet untuk mengendalikan diri dalam menghadapi rintangan. Ketujuh atlet memiliki sikap pantang menyerah dimana ketujuh atlet tetap mengikuti latihan meskipun mengalami kegagalan, cedera dan kelelahan. Pada dimensi *desire success* yaitu pencapaian atau tujuan positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan. Ketujuh atlet melakukan banyak pengorbanan untuk mencapai kesuksesan seperti pengorbanan waktu, materi, tenaga, pendidikan dan pikiran.

Pada penelitian ini terdapat dua faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental pada ketujuh subjek yaitu situasi umum dan situasi kompetitif. Situasi umum yaitu situasi di luar pertandingan dimana disiplin dan tekun latihan mempengaruhi performa ketujuh atlet seperti meningkatkan *skill*, fisik menjadi kuat, kepercayaan diri meningkat dan teknik lebih bagus. Selain itu kedisiplinan waktu juga mempengaruhi performa ketujuh atlet ketika di lapangan. Faktor kedua yaitu situasi kompetitif yang merupakan situasi di dalam pertandingan dimana situasi kompetitif mencakup kepercayaan diri, tuntutan dari orang sekitar dan mendengar arahan pelatih. Selain itu juga terdapat dua temuan lain yaitu internal dimana mencakup percaya pada kuasa Allah dan eksternal yang mencakup dukungan sekitar dan informasi dari sosial media.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat melakukan observasi secara langsung melainkan observasi hanya dapat dilakukan dengan menonton video latihan maupun pertandingan atlet, dikarenakan atlet tidak berada di tempat dan terbatasnya proses latihan setelah bulan Ramadhan. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin membahas mengenai hal serupa dapat melanjutkan penelitian ini dengan menjadikan atlet beregu sebagai subjek penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif maupun metode penelitian eksperimen. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan variabel lain seperti dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusman, K. (2022). Gambaran Mental Toughness Atlet Beladiri Tarung Derajat yang Kembali Menjadi Juara Setelah Mengalami Cedera Berat. *Universitas Negeri Padang*. 6(1995), 2215-2220.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20(1), 53–64. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Anggara, A. R. D., & Laksimiwati, H. (2022). Hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9(5). 104-115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/47487/39654>
- Apriansyah, B., Sulaiman., & Mukarromah S. B. (2017). Kontribusi motivasi, kerja sama, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sekolah sepak bola pati training center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*. 6(2). 101-107. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17358/8769>
- Arezah, E., & Haryanta, H. (2022). Determinasi diri sebagai prediktor ketangguhan mental pada atlet mahasiswa. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8(2), 487–494. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i2.2075>
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi latihan olahraga, FIK UNM, Malang. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/BUKU-METODOLOGI-KEPELATIHAN-OLAHRAGA>

- Cahyono, W. K. B. (2019). Pengaruh komunikasi interpersonal atlet terhadap social cohesion tim basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. <https://etheses.uin-malang.ac.id/15516/1/15410226>
- Creswell, J. W. (2016). Research design: Pendekatan metode kuantitatif, kualitatif, dan campuran. Pustaka Belajar
- Durunnafisa, M., Syaifullah, R., & Hendarto, S. (2022). Pembinaan cabang olahraga wushu di Kota Ganyar Bali. *Jurnal Phedheral*. 19(1). 1-11. <https://dx.doi.org/10.20961/phdun.v19i1.61595>
- Fachrezi, M. Y., Vidyastuti., & Lestari, W. (2023). Goal setting dan motivasi berprestasi atlet panahan di Kota Pontianak. *Philanthropy: Journal of Psychology*. 7(1). 45-58. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6430>
- Fatimah., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan antara fear of negative evaluation dengan mental toughness pada atlet tenis lapangan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 169. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13454>
- Ghifari, F. A., Suhdy, M., & Salman, E. (2022). Hubungan motivasi dengan kepercayaan diri atlet sekolah sepakbola cikal fc Kab. Musi Rawas. *Lp3Mkil*, 2(2), 7-15. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>
- Gucciardi, D. F. (2008). Mental toughness in Australian football. University of Western Australia. https://rsearch-repository.uwa.edu.au/files/3220232/Gucciardi_Daniel_F_2008
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). Mental toughness in Sport. Routledge
- Gunawan, A. R., Rusyidi, b., & Meilany, L. (2016). Dukungan sosial orang tua terhadap atlet paralimpik pelajar tuna netra berprestasi di Kota Bandung. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(3). 407-413. <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/download/13785/6588>
- Irwanto., & Romas, M. Z. (2019). Peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*. 2(1). 1-14. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis psikologi terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47-58. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.126>
- Loehr, J. E. (1982). Athletic excellence: Mental toughness training in sport. Forum Publishing Company
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan psychological capital dengan mental toughness pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1-120. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967>
- Nilamsari, N., & Perdana, M. N. (2019). Pola komunikasi antarpribadi di pelatih dan pemain dalam program latihan komunitas futsal tuter fc. *Jurnal Pustaka Komunikasi*. 2(2). 222-223. <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom/article/download/880/512>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/41165>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85-91. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/26185>
- Perdana, E., & Sudarso. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan kemampuan fundamental siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Lumajang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 9(2). 63-68. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/articl/download/40024/34793>

- Rahmadani, F., & Aulia, P. (2023). Hubungan komunikasi interpersonal pelatih terhadap peak performance atlet pencak silat SMI Bukit Tinggi. *Edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*. 7(1). 27-39. <https://doi.org/10.3770/edutraind.v7i1.207>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecospy.v3i3.2665>
- Rohmah, U. N., & Cahyandari, R. (2023). Pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet pencak silat. *Minaret Journal of Religios Studies*. 1(1). 100-113. <https://jim.iainkudus.ac.id/index.php/MINARET/index>
- Rohmatika, I. M. (2021). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186. <https://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/download/2168>
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan dukungan sosia dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olahraga taekwondo dalam berprstasi (studi pada atlet taekwondo Club BJTC Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi*. 13(1). 26-33. <https://ejurnal.esaunggul.acc.id/index.php/psiko/article/download/1384.1261>
- Salahudin. (2022). Penerapan nilai-nilai agama islam dalam kegiatan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 12(2). 18-23. <https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/download/1134/620>
- Setiyawan. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Sheard, M. (2010). *Mental toughness: The mindset behind sporting achivement* (2nd ed). Routledge
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Sprota Saintika Maret*. 2(1). 240-251. <https://doi.org/10.24036/sporta.v2i1.46>
- Suprpto, E. W., & Indrijati, H. (2019). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kepercayaan diri pada atlet renang. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*. 170-177. <https://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding%20IPPI%202019/20%20Naskah%20170-177>
- Syahadatina., Suhairi, M., & Sari, S. (2022). Gambaran umum penanganan cedera pada saat aktivitas olahraga. *Sport Pedagogy Journal*. 11(2). 1-8. <https://www.jurnal.unsyiah.ac.id/SPJ/index>
- Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Memahami kesejahteraan subjektif pada atlet atletik nomor lari 10.000 meter pon Jateng. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 61–67. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.235755>

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Guru yang Mengajar di Pesisir Pantai Lhokseumawe

Rizka Fathia, Yara Andita Anastasya, Zurratul Muna

Psikologi, Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Email: Rizka.190620038@gmail.com; yara.andita@unimal.ac.id ; Zurratul.Muna@unimal.ac.id

Diterima:
12 Juni 2024

Diterima Setelah Revisi:
16 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis guru yang mengajar di sekolah pesisir pantai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan sebanyak seratus empat puluh tujuh guru yang mengajar di pesisir pantai dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang di modifikasi dari penelitian Setiawan & Tri (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada guru yang mengajar di pesisir pantai Lhokseumawe tergolong tinggi dengan persentase 53,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru sudah dapat menyesuaikan diri dalam mengajar, memiliki hubungan positif dengan guru lainnya, sudah memiliki otonomi, dapat menyesuaikan diri di lingkungan kerja, memiliki tujuan hidup dalam bekerja dan juga memiliki pertumbuhan pribadi yang baik. Penelitian berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki kategorisasi yang tinggi, sedangkan untuk keterosisasi usia dewasa dini memiliki kategorisasi yang lebih tinggi dari pada dewasa madya dan lanjut.

Kata Kunci: Dewasa awal, kesejahteraan psikologis, guru disekolah pesisir.

Abstract

This research aims to find out the psychological well-being of teachers who teach in coastal schools. The method used in this research is descriptive quantitative. This research involved one hundred and forty seven teachers who taught on the coast using non-probability sampling techniques. The data collection method uses a psychological well-being scale modified from Setiawan & Tri's research (2014). The results of the research show that the psychological well-being of teachers who teach on the Lhokseumawe coast is relatively high with a percentage of 53.7%. This shows that the teacher's psychological well-being is able to adapt to teaching, has positive relationships with other teachers, has autonomy, can adapt to the work environment, has a life goal at work and also has good personal growth. Research based on male and female gender both have high categorization, while early adulthood has higher categorization than middle and advanced adults.

Keywords: Early adulthood, psychological well-being, teachers at coastal schools.

1 PENDAHULUAN

Secara geografis wilayah Kota Lhokseumawe terletak di antara 4° - 5° Lintang Utara dan 96° - 97° Bujur Timur dengan ketinggian rata-rata 13 meter di atas permukaan laut, luas Kota Lhokseumawe yaitu 181,06 km², dan terdapat wilayah pesisir pantai pada laut lepas di Kecamatan Banda Sakti (Pemerintah Kota Lhokseumawe, 2022). Wilayah pesisir pantai sendiri merupakan perbatasan antara lautan dan daratan yang mencakup lingkungan tepi pantai dan perairan pantai (Setyawan dkk., 2015). Lingkungan hidup masyarakat di pesisir pantai secara langsung bergantung pada sumber daya yang terdapat di laut (Hidayati dkk, 2011).

Masyarakat pesisir pantai memiliki beberapa karakteristik seperti penghasilan yang sedikit, tergolong dari kalangan kebawah yang disebabkan faktor alamiah, kesediaan tempat tinggal yang kurang memadai dan pendidikan yang minim untuk anak-anaknya (Kusnadi, 2003). Menurut Rahman dan Yusuf (2016) pada umumnya pendidikan bagi sebagian masyarakat pesisir dijadikan pilihan nomor kesekian dalam rumah tangga dan ketertarikan pendidikan di masyarakat pesisir masih relatif rendah. Hal ini, berdampak pada anak pesisir yang tertinggal dalam menuntut ilmu, antara lain tidak adanya ketertarikan siswa dalam belajar dan tidak maksimalnya fasilitas yang didapatkan oleh anak pesisir pantai yang berdampak pada kesejahteraan psikologis guru pada sekolah pesisir pantai (Alfianti, 2018).

Dalam proses belajar mengajar pendidik memiliki peran yang paling penting untuk menentukan kualitas belajar yang sedang dilaksanakan, saat ini pendidikan peserta didik yang bersekolah di pesisir pantai cukup menarik untuk diperhatikan, dikarenakan anak-anak di tuntut untuk membantu orang tuanya mencari nafkah menanggung beban tanggung jawab orang tuanya sehingga banyak anak pesisir pantai yang tidak sempat menyelesaikan pendidikannya hingga ke jenjang berikutnya (Sudarso, 2005).

Menurut Ryff dan Schmutte (1997) kesejahteraan psikologis sendiri merupakan penilaian individu terhadap diri sendiri, seperti merasa nyaman, merasa damai dalam hidup, dapat mengenali diri sendiri sehingga akan terakumulasi suatu bentuk kebahagiaan dalam hidup. Adapun beberapa aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Menurut Suteja dan Ahmad (2016) pendidik dalam belajar mengajar dituntut memberikan pembelajaran dan kegiatan yang bersifat edukatif dan ilmiah, pendidik bukan hanya sebagai pengajar namun juga sebagai pendidik yang membantu peserta didik mengatasi segala keterbatasan dan kesulitan dalam memecahkan berbagai permasalahan dalam studi yang sedang dijalani. Sekolah di pesisir pantai memiliki kondisi-kondisi yang kurang memadai membuat pendidik lebih ekstra dalam mengajar hal ini akan berdampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis (Sumule, 2008).

Hal ini dapat diperkuat dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa guru yang mengajar di pesisir pantai Lhokseumawe salah satunya berinisial "AP"

"Saya sendiri merasa kualahan dalam mengajak anak-anak untuk bersekolah terkadang anak-anak harus di jemput terlebih dahulu baru mau bersekolah karena ketika ditanya mengapa tidak mau bersekolah jawabannya lebih seru ikut ayah tarik pukat dari pada pergi ke sekolah dipagi hari" (AP, 23/01/2023) .

Hal ini didukung oleh jurnal penelitian yang dilakukan Khaeruddin (2022) bahwa pendidikan pesisir pantai memiliki beberapa permasalahan umum yang sampai saat ini masih kurang diperhatikan oleh pemerintah, seperti kurangnya sosialisasi terkait pentingnya pendidikan bagi masyarakat pesisir pantai, kurangnya minat peserta didik dalam melakukan pembelajaran, kemudian minimnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, ini lah yang menjadi tolak ukur mengenai sekolah yang terdapat pada pesisir pantai.

Hasil wawancara berikutnya dilakukan dengan salah satu wali kelas yang mengajar di pesisir pantai berinisial "A" .

“Ketika menjadi wali kelas saya sulit menjadi diri saya karena murid- murid di kelas susah di tertibkan dan sulit untuk mengikuti intruksi saya, terkadang harus saya gunakan bahasa daerah dulu baru bisa paham” (A, 23/01/2023).

Berdasarkan wawancara awal didapatkan hasil bahwa subjek pertama mengungkapkan guru kualahan dalam mengatasi murid yang tidak ingin bersekolah berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis seperti guru harus turun langsung ke tempat tinggal murid untuk membujuknya terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan adanya kendala yang dimiliki guru pada saat mengajar di dalam kelas yang menjurus kepada aspek penguasaan lingkungan. Hal ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan Briankusuma dan Umi (2022) dengan hasil penelitian hubungan antara kualitas kehidupan kerja dengan *psychological well-being* pada guru. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hal positif antara kualitas kerja dengan *psychological well-being* pada guru terlihat bahwa semakin tinggi kualitas kerja guru, maka semakin tinggi *psychological well-being* yang ada di sekolah, begitu juga sebaliknya.

Subjek kedua selanjutnya menjelaskan permasalahan yang dialami nya yaitu guru merasa tidak melakukan pekerjaan secara optimal karena tidak mampu menertibkan murid di dalam kelas. Kemudian subjek tidak memiliki hubungan yang positif dengan murid disebabkan komunikasi yang sulit di mengerti. Tapi, dengan hal ini dapat menyebabkan progresif didalam diri guru tersebut karena dapat menerapkan bahasa daerah menjadi bahasa sehari-hari didalam kelas. Hal ini diperkuat oleh Kariman (2002) bahwa seorang guru menekankan pada penguasaan ilmu pengetahuan, kemampuan dalam menerapkan pembelajaran dan perkembangan manusia termasuk gaya belajar.

Berdasarkan hasil fenomena di atas mendorong peneliti untuk melakukan wawancara survei awal terkait guru yang mengajar di pesisir pantai, adanya kendala guru untuk bekerja secara optimal. Kemudian kesulitan guru berkomunikasi didalam kelas, dan sulitnya seorang guru untuk beradaptasi dengan lingkungan. Berdasarkan hasil uraian di atas hal ini yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Guru yang Mengajar di Pesisir Pantai Lhokseumawe”.

2 KAJIAN PUSTAKA

Ryff dan Singer (2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologis suatu kemampuan individu tanpa gangguan psikologis guna mencapai kebahagiaan yang ditandai oleh kemampuan individu mengoptimalkan fungsi psikologisnya. Individu yang sehat secara psikologis akan menerima kelemahan dan kelebihan dalam dirinya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal.

Menurut Ryan dan Deci (2001) kesejahteraan psikologis merupakan suatu kebutuhan dasar psikologis dari pengaruh positif seperti kebahagiaan, kesejahteraan, makna hidup dan tujuan hidup. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa bagaimana individu dapat menyeimbangkan antara afek positif dan afek negatif serta fungsi kepuasan hidup yang dimiliki individu tersebut. Menurut Ryff (1989) individu yang mampu menempatkan diri serta mencapai potensi dirinya adalah individu yang akan mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan pada dirinya secara positif baik dari penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan pribadinya.

Berdasarkan uraian beberapa tokoh mengenai definisi kesejahteraan psikologis, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis maka individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang positif seperti seseorang yang memiliki psikologis yang baik akan memiliki sikap positif terhadap semua yang ada baik untuk dirinya maupun orang lain, kemudian kesejahteraan psikologis akan terpenuhi jika seseorang mampu menilai terkait kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal tanpa terhambatnya kemampuannya ialah orang yang memiliki kesejahteraan yang baik.

Ryff dan Singer (2008) mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu:

- a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*) penerimaan diri adalah seseorang yang mampu menerima dirinya maupun kehidupan dimasa lalu. Selain itu *Self-acceptance* merupakan sikap positif yang mencakup karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan.
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with other*) merupakan hubungan interpersonal yang baik dan saling percaya satu sama lain seperti memiliki perasaan empati, menjalin persahabatan dengan baik dan juga mampu menjalani hubungan yang hangat dengan orang lain. *Positive relations with other* melihat tinggi rendahnya kemampuan seseorang dalam membangun hubungan terhadap orang lain.
- c. Otonomi (*Autonomy*) otonomi adalah cara seseorang untuk mandiri, menentukan nasib diri sendiri, dan mengarahkan diri sendiri. Kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri juga berhubungan penuh dengan menggunakan standar pribadi yang digambarkan memiliki *internal locus of evaluation*.
- d. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*) merupakan seseorang yang dapat mengatur kehidupan dan lingkungan secara baik dan efektif. Kemampuan seseorang dengan cara memilih atau mengubah lingkungan sesuai dengan kebutuhan psikisnya. Seseorang yang mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya merupakan orang yang memiliki *well-being* yang baik.
- e. Tujuan hidup (*Purpose in life*) ialah kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki *well-being* yang positif akan memiliki tujuan, dan arah dalam menjalani hidupnya. Seseorang yang memiliki arah akan merasakan bahwa kehidupan dimasa lalu dan dimasa mendatang memiliki makna. Dengan adanya tujuan dan makna maka munculnya perasaan bahwa hidupnya mempunyai target yang ingin dicapai.
- f. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*) Adalah kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensi dirinya seperti mampu berkembang, mencoba pengalaman yang baru, memahami potensi diri sendiri, berani memperbaiki diri dalam kehidupan mendatang.

Menurut Ryff dan Singer (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) antara lain:

- a. Faktor Psikososial terdapat beberapa aspek kesejahteraan yang telah dihubungkan oleh para ilmuwan sosial dengan kategori psikologis seperti kepribadian, pengendalian emosi, tujuan pribadi, nilai pribadi, teknik koping dan juga spiritualitas. Kemudian adanya juga perubahan didalam kehidupan seperti status perkawinan, pengasuhan, trauma untuk membuka diri yang dapat berdampak kepada kesejahteraan seseorang.
- b. Faktor Sosiodemografis terdapat beberapa aspek dari faktor sosiodemografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain usia, jenis kelamin dan status sosial ekonomi. Pada usia dewasa tengah khususnya guru, guru memiliki nilai tinggi pada aspek penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan yang baik dengan orang lain. Pada jenis kelamin kesejahteraan psikologis perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki itu terlihat dari aspek hubungan yang baik dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Kemudian pada status sosial ekonomi kesejahteraan psikologis yang tinggi terlihat dari kelompok dengan tingkat pendidikan, pendapatan, dan status pekerjaan yang lebih tinggi, terutama pada aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

3 METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ialah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah guru yang mengajar di pesisir pantai di kota Lhokseumawe. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 147 guru. Teknik sampling yang digunakan

oleh penelitian ini adalah *nonprobability sampling* pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dengan, menggunakan salah satu teknik *sensus/sampling total*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasinya dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan teknik ini karena semua anggota populasi memiliki karakteristik khusus yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga seluruh populasi perlu dianalisis. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kusioner/skala. Skala merupakan salah satu metode/teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan kepada responden secara tertulis (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan skala *likert*. Menurut Sugiyono (2019) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomenal sosial.

Untuk mengukur skala kesejahteraan psikologis maka peneliti akan menggunakan skala modifikasi yaitu merevisi beberapa pernyataan dari skala kesejahteraan psikologis dari penelitian Setiawan & Tri (2014) yang berjudul “*Psychological Well-Being* pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang” dengan *Cronbach’s Alpha* sebesar 0,950 dengan total aitem dari penelitian sebelumnya sebanyak 67 aitem 10 aitem gugur dan 57 aitem tersisa sedangkan yang peneliti gunakan 48 aitem.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis guru yang mengajar di pesisir pantai Lhokseumawe. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapati bahwa kesejahteraan psikologis pada guru berada pada kategori tinggi dengan jumlah responden sebanyak 53,7% dan guru yang berada pada kategori rendah sebanyak 40,1%. Hal ini menunjukkan bahwa saat guru mengajar di pesisir pantai dengan kategori tinggi terlihat dari cara guru tersebut dapat menerima dan beradaptasi di sekolah pesisir pantai dengan cara berbaur dengan guru lainnya, kemudian pada saat proses belajar mengajar guru beradaptasi dengan siswa menggunakan bahasa daerah, ketika guru mendapati permasalahan siswa yang tidak minat bersekolah maka guru tersebut mampu membujuk siswa untuk kembali bersekolah dengan cara mendatangi kediaman siswa tersebut.

Masyarakat pesisir aceh memiliki keunikan dalam mengelola sumberdaya laut dengan sebutan hukum adat laot yang merupakan tata cara pengelolaan kelautan yang diterapkan melalui perantara lembaga panglima laot (Munar dkk, 2018). Menurut Maifizar dkk (2014) karakter masyarakat pesisir Aceh biasanya keras, berani dan berjiwa petarung hal ini dikarenakan masyarakat yang tinggal di kawasan pesisir lebih mengutamakan keberanian dalam mencari nafkah walaupun tatangannya adalah taruhan hidup mereka sendiri.

Pada umumnya rumah tangga masyarakat pesisir tidak memiliki perencanaan yang matang untuk pendidikan anaknya, orangtua memandang bahwa anak merupakan aset dalam membantu pekerjaan orangtua dalam mencari nafkah (Rahman dan Yusuf, 2016). Hal ini terlihat dari anak pesisir pantai yang belum bisa berperilaku sopan santun dan belum memiliki budi pekerti dikarenakan orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan yang rendah sehingga orang tua tidak dapat memberikan contoh yang baik sesuai norma dan aturan yang baik pada anaknya, hal ini terlihat dari cara berbicara sangat tidak sopan, seperti kepada orang dewasa, orang tua, serta guru (Ningtyas, 2014).

Menurut Warif (2019) peran guru dalam pendidikan harus memiliki cara untuk melakukan pendekatan dengan peserta didik seperti memunculkan keharmonisan untuk peserta didik seperti tidak mudah marah saat mengajar di kelas, memberikan motivasi kepada peserta didik agar semangat ke sekolah, memberikan hadiah ketika peserta didik mampu menyelesaikan tugas yang telah di berikan oleh guru. Seorang guru yang memiliki keadaan kesejahteraan psikologis tinggi maka mereka akan mampu menggunakan segala potensi yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai masalah salah satunya kesulitan ekonomi yang di alami karena gaji yang kecil, beradaptasi dengan kondisi lingkungan dan juga dapat menerima keadaan sekarang yang lebih baik di bandingkan orang lain yang tidak seberuntung

dirinya (Rachman & Suryan, 2017). Menurut Gisy et al (2021) bahwa guru yang mengajar dengan profesional dalam membagikan ilmu kepada anak didiknya juga menanam nilai spiritual di dalam pekerjaannya agar menciptakan pendidikan yang memadai dan efisien.

Masri (2017) menambahkan bahwa guru harus dapat menyesuaikan belajar mengajar sesuai keperluan anak pesisir pantai seperti guru menggunakan bahasa yang mudah dipahami murid nya didalam kelas, melakukan pendekatan agar murid termotivasi untuk bersekolah serta memberikan metode pembelajaran melalui permainan. Kondisi tersebut dapat diterapkan jika seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik seperti individu yang dapat mengambil keuntungan dari peluang-peluang yang ada di dalam lingkungannya, dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang ada di lingkungannya termasuk dalam mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari dan dapat memanfaatkan kesempatan atau peluang yang ada di lingkungannya (Ryff, 2014). Anggraini dan Suci (2020) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis penting dimiliki oleh guru agar kualitas kehidupan kerja guru juga meningkat demi menghasilkan produktifitas dalam dunia kerja yang lebih baik dan efisien untuk pengembangan siswa.

Safinaz dan Umi (2022) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi maka mempunyai emosi positif, dan tenang pada diri serta lingkungannya, merasa senang dan bahagia serta memiliki motivasi diri yang dapat mengembangkan potensi dirinya. Ketika menjadi guru pastinya memiliki tuntutan besar saat mengajar, dimana ketika tuntutan dapat terpenuhi dengan baik maka tingkat kesejahteraan psikologis akan baik dan kualitas pendidikan semakin meningkat (Nurdin, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraswati dan Jeannyver (2018) yang mengategorikan kesejahteraan psikologis di atas rata-rata yang berarti mereka mampu menerima diri mereka apa adanya, telah menjalin ikatan kualitas dengan orang lain, rasa otonomi dalam berpikir dan bertindak, kemampuan untuk mengelola lingkungan yang kompleks agar sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi, mengejar tujuan yang bermakna dan tujuan hidup, serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai pribadi.

Kesejahteraan psikologis yang dimiliki guru sangat penting, karena dapat memberikan dampak pada tingkah laku, interaksi antara guru dan kehidupan sosial dan fungsi sosial secara psikologis (Briankusuma & Umi, 2022). Kemudian ketika guru memiliki kesejahteraan yang tinggi maka akan membentuk kepribadian yang positif yang berpengaruh terhadap hubungan dengan sesama guru, wali murid, serta individu lain (Prawitasari, 2012).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kategorisasi jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan jenis kelamin laki-laki berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 16 responden dengan persentase 53,3%. Sedangkan hasil kategorisasi pada jenis kelamin perempuan juga sebagian besar berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 59 responden dengan persentase 50,4%. Artinya baik responden laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam menjalani hidupnya seperti dapat mengambil keputusan dalam menjalani segala sesuatu, dapat beradaptasi di lingkungan dunia pekerjaan, dapat bekerja sama dengan tim, dan mampu berkembang dalam dunia belajar mengajar.

Maka tidak ada perbedaan antara laki-laki maupun perempuan, dimana baik laki-laki maupun perempuan memiliki kategorisasi yang tinggi terhadap kesejahteraan psikologis. Ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Cicognani (2011) yang menyatakan bahwa jenis kelamin mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis antara laki-laki maupun perempuan dalam memahami sesuatu namun menyelesaikannya dengan cara yang berbeda. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Winoto dkk (2018) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin, latar belakang tingkat pendidikan guru, jenjang atau tingkat pendidikan yang diajarkan dan status pernikahan pada kesejahteraan psikologis. Kemudian dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa guru yang mengajar di pesisir pantai baik guru laki-laki maupun perempuan memiliki keterampilan dalam mengajar dan menyesuaikan diri di sekolah pesisir pantai seperti dapat beradaptasi dengan mayoritas siswa yang hanya bisa menggunakan bahasa daerah, mampu melakukan pendekatan terhadap siswa yang kurang termotivasi untuk bersekolah dan juga guru laki-laki maupun perempuan memiliki strategi sesuai dengan kondisi siswa pesisir pantai.

Hasil kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi dengan rentang usia didapatkan bahwa usia

dewasa dini memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dengan presentase sebanyak 58,8% dari pada rentang usia dewasa madya memiliki presentase sebanyak 50% dan usia dewasa lanjut memiliki presentase 0%. Hal ini karena pada usia dewasa madya terdapatnya penurunan daya ingat saat mengajar, kesulitan dalam menguasai lingkungan di dalam kelas untuk menertibkan siswa dan juga tidak menerapkan metode pembelajaran yang baru di dalam kelas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Balqis dkk (2023) yang menyatakan bahwa guru dewasa awal memiliki persentase yang lebih tinggi dibandingkan dewasa madya dimana guru dewasa awal sudah mampu dalam menerima diri sendiri secara baik dan buruk yang ada pada dirinya, mampu menjalankan hubungan positif terhadap orang lain, mandiri, adanya sifat dalam penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang matang serta dapat merasakan adanya kemampuan didalam dirinya.

Hasil penelitian juga memperoleh aspek kesejahteraan psikologis dominan dan rendah berpengaruh pada subjek penelitian yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (2008) aspek yang memiliki kategorisasi paling tinggi terhadap kesejahteraan psikologis guru yang mengajar di pesisir pantai Lhokseumawe adalah aspek pertumbuhan pribadi. Pertumbuhan pribadi merupakan kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensi dirinya seperti mampu berkembang, mencoba pengalaman baru, dapat memahami potensi yang ada di dirinya dan berani memperbaiki kehidupan mendatang (Ryff, 2013).

Dalam aspek ini guru yang mengajar di pesisir pantai dapat mengembangkan potensi pertumbuhan pribadi sebagai guru dengan cara mengikuti pelatihan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah maupun pihak diluar sekolah agar guru mampu meningkatkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran di kelas dengan cara memberikan metode belajar yang baru.

Ryff dan Singer (2008) menjelaskan seseorang akan terus berubah seiring berjalannya waktu dan berjalannya pengalaman yang dimilikinya, dalam proses tersebut orang bukan hanya untuk melewati prosesnya namun juga bisa belajar mengoptimalkan potensi yang dimilikinya untuk dikembangkan. Guru yang terbuka dalam menerima pengalaman baru, memiliki kemauan untuk mengembangkan potensi dalam dirinya serta merasa antusias dalam mengikuti kegiatan dalam menambah pengalaman belajar mengajar merupakan guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Safinaz dan Umi, 2022).

Kemudian untuk aspek kesejahteraan psikologis yang memiliki kategorisasi rendah adalah aspek penerimaan diri dengan presentase 53,7% dari 147 guru yang memiliki kategorisasi rendah ada 79 guru. Menurut Ryff (1996) penerimaan diri sendiri merupakan keadaan seseorang yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiritanpa merasa malu maupun merasa bersalah. Menurut Chaplin (2004) sikap yang mencerminkan perasaan puas terhadap diri sendiri, tetapi tetap menyadari bagaimana dirinya saat ini. Artinya guru yang mengajar di pesisir pantai Lhokseumawe belum mampu dalam menerima dirinya baik kelebihan ataupun kekurangan yang telah dicapai.

Guru yang mengajar merasa dengan adanya kekurangan yang dimiliki membuat mereka malas dalam mengajar dan guru juga terkadang malas mengikuti kegiatan seminar atau pelatihan lainnya secara pribadi jika tidak di tunjuk oleh sekolah untuk ikut serta. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah dan Chisol (2018) bahwa menerima diri sendiri dengan apa adanya akan meningkatkan rasa syukur pada guru dan membuat guru lebih bersemangat dalam menjalankan aktivitas sebagai guru yang berkopetensi. Kesejahteraan psikologis yang rendah juga terjadi ketika guru mengalami perasaan tertekan saat mengajar dikarenakan kurikulum yang sering berubah di Indonesia, tingginya tuntutan, beban kerja yang berat cenderung membuat guru tertekan saat mengajar, sulit untuk menerima dirinya dan tidak puas dengan pekerjaan yang sedang dilakukan (Ummul & Resnia, 2015).

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat bahwa kesejahteraan psikologis guru yang mengajar di pesisir pantai Lhokseumawe sebagian besar berada pada kategorisasi tinggi, artinya bahwa guru mampu mengelola tujuan hidup yang akan dijalani, memiliki hubungan yang hangat dan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, memiliki kemampuan untuk mengembangkan bakat dan kemampuan untuk pengembangan diri.

Peneliti juga melakukan beberapa penelitian lain diantaranya adalah kategorisasi berdasarkan jenis

kelamin, hasil penelitian menunjukkan baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki kategorisasi tinggi terhadap kesejahteraan psikologis. Kemudian peneliti juga mengkategorisasikan berdasarkan usia bahwa dalam kategorisasi dewasa dini lebih tinggi dibandingkan dewasa madya dan dewasa lanjut. Hal ini karena pada usia dewasa madya terdapatnya penurunan daya ingat saat mengajar, kesulitan dalam menguasai lingkungan di dalam kelas untuk menertibkan siswa dan juga tidak menerapkan metode pembelajaran yang baru di dalam kelas.

Selain itu penelitian yang dilakukan selanjutnya adalah berdasarkan aspek, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek paling tinggi adalah pertumbuhan pribadi. Dalam aspek ini guru yang mengajar di pesisir pantai dapat mengembangkan potensi pertumbuhan pribadi sebagai guru dengan cara mengikuti pelatihan yang di selenggarakan oleh pihak sekolah maupun pihak diluar sekolah agar guru mampu meningkatkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran di kelas dengan cara memberikan metode belajar yang baru.

Terakhir, kategorisasi berdasarkan aspek paling rendah adalah pada aspek penerimaan diri. Berdasarkan pemaparan tersebut, terdapat beberapa saran responden dan pihak yang terkait sebagai berikut :

1. Bagi sekolah diharapkan mampu memperhatikan kesejahteraan psikologis guru-guru dengan cara mengadakan seminar atau pelatihan agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada guru.
2. Bagi guru diharapkan agar lebih banyak mengikuti pelatihan maupun mengikuti seminar yang diadakan di dalam sekolah maupun di luar sekolah sehingga meningkatkan dan menambah wawasan terkait kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh guru.
3. Bagi wali murid agar mengikuti sosialisasi wali murid di sekolah tentang pentingnya pendidikan terhadap anak-anaknya sehingga wali murid dapat menjelaskan dan memotivasi anaknya terkait betapa pentingnya pendidikan.
4. Bagi dinas pendidikan diharapkan mampu membantu dan memudahkan dinas pendidikan dalam mengimput kembali kekurangan yang terjadi di dalam bidang pendidikan dan tenaga pendidik terkhususnya sekolah yang ada di pesisir pantai.

Selain itu, saran bagi penelitian selanjutnya :

1. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti kesejahteraan psikologis ditinjau dengan data yang lebih luas seperti berdasarkan tingkat berapa lama pengalaman guru dalam mengajar, serta status pekerjaan guru agar memperkaya data hasil penelitian.
2. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian metode kualitatif untuk mendapatkan informasi dan pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena atau masalah melalui pengumpulan, analisis, dan interpretasi data non-angka tentang apa yang menyebabkan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis pada guru yang mengajar di pesisir pantai Lhokseumawe.
3. Disarankan bagi peneliti selanjutnya juga melakukan penelitian berulang untuk menggali lebih dalam apa yang menyebabkan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup pada guru berkategori rendah dengan tujuan meningkatkan aspek-aspek yang rendah tersebut.
4. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar tidak hanya berfokus pada satu variabel, peneliti selanjutnya dapat menghubungkan dua variabel yang berbeda seperti hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, perbedaan guru yang mengajar di pesisir pantai dan guru yang mengajar di pegunungan serta pengaruh kesejahteraan psikologis guru terhadap kesiapan kerja.
5. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar peneliti dapat menggunakan penelitian ini sebagai dasar penelitian yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianti, S. (2018) Mirisnya Pendidikan di Daerah Pesisir. Jurnal Asia.
<https://www.jurnalasia.com/opini/mirisnya-pendidikan-di-daerah-pesisir/>

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109-122 <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Anggraini, N & Suci R, N. (2020). Hubungan Kualitas Kehidupan Kerja Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Rumah Sakit X Gayo Lues. *Jurnal socio humanus*. 2(2), 81-93. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>
- Balqis, N., Iramadhani, D. & Amalia, I. (2023). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Non Pendidikan Pada Tingkat Paud dan Tk di Kabupaten Aceh Utara. *jurnal penelitian psikologi*. 1 (3), 584-598.
- Briankusuma, G. D., & Umi A. I. (2022) Hubungan antara kualitas kehidupan kerja dengan psychological well-being pada guru hubungan antara kualitas kehidupan kerja dengan psychological well-being pada guru. 9 (6), 11-20.
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726/>
- Gisya, G., Mubarak, M. & Komalasari, S. (2021). Iklas dan spriritualitas kerja terhadap profesionalisme guru pada guru pondok pesantren ikhlas dan spiritualitas kerja terhadap profesionalisme guru pada pondok pesantren. *Jurnal Al- Husna*. 1(3), 248.
- Hidayati, D., Widayatun, S., Astiati., D. & Yogaswara., H. (2011). *Adaptasi & Imitasi Masyarakat Pesisir dalam menghadapi Perubahan Iklim dan Degradasi Sumber Daya Laut*.
- Kariman, T.M. (2002). Strategi Pembelajaran Abad 21. Hotel Indonesia.
- Khaeruddin. (2022). Permasalahan Pendidikan Anak Pesisir: Studi Kasus di Dusun Taipa Kabupaten Takalar. *Jurnal Ardenjaya*. 2(1). <http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajup>
- Kusnadi, 2003. *Nelayan: Strategi Adaptasi dan Jaringan Sosial*. Bandung: Humaniora Utama Press.
- Masri, A. (2017). Pendidikan Anak Nelayan Pesisir Pantai Donggala. *Asian Journal Of Environment, History and Heritage*. 1 (1). 223-227
- Maifizar, A., Sutikno, N., Fadhal., M. (2014). Potret Sosial Masyarakat Pesisir Padang Seurahet Di Gampong Blang Beurandang Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal universitas teuku umar* .
- Munar, Z., Agussabti, Irwan, A. K. (2018). Peran Panglima Laot Lhok Dalam Pengelolaan Sumberdaya Laut Berbasis Adat Di Kecamatan Masjid Raya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal ilmiah mahasiswa pertanian*. 3 (4). 508-517
- Ningtyas, A.R. (2014). Karakter anak usia dini yang tinggal di daerah pesisir pantai. *Jurnal Pendidikan usia dini*. 8 (2). 213-224
- Nurdin. (2021). Guru Honorer dalam Upaya Memperoleh Status Kepengawaian Tenaga Pendidik Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Anak Usia Dini*. 2 (2). 10- 19.
- Pemerintah Kota Lhokseumawe. (2022). *Sejarah Kota Lhokseumawe*. <https://www.lhokseumawekota.go.id/sejarah+kota+lhokseumawe>
- Prawitasari, J.E. (2012). Psikologi Terapan: Melintas Batas Disiplin Ilmu. Erlangga: Jakarta
- Rahman, P. L. Dan Yusuf, E. A. (2016). Gambaran Pola Asuh Orang Tua pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Predicara*. 1(1). <https://media.neliti.com/media/publications/160191-ID-gambaran-pola-asuh-orangtua-pada-masyara.pdf>
- Rachman, F., S.,N. Suryana, L., I. (2017). Prosiding psikologi studi deskriptif. Psychological Well-Being pada guru di SMA Plus Al-Ghifari Bandung. *Prosiding psikologi*. 3(1), 191-198.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 6, 14–23.
- Ryff, C. D., & Schmutte. P. S. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73(3), 549-559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited : Advances in The Science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263
- Safinaz, I dan Umi, A.I. (2022). Hubungan antara Psychological Well-Being dengan Work Engagement pada Guru Smk. *Jurnal penelitian psikologi*. 9 (4), 195-209.
- Saraswati, K.,D.,H., dan Jeannyver teja (2018). *Psychological well-being of employees in java, Indonesia*. Jurnal muara ilmu sosial, humaniora dan seni. 2 (2). 597-605
- Setiawan, H., & Tri, E. B. (2014). *Psychological well-being* pada guru honorer sekolahdasar di kecamatan wonotunggal kabupaten batang 3,(8) 8-14 <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Setyawan, W.B., Edi Kusmanto, M. Hasanuddin, Rahmi Y. Lutan, Sri Kusdi Rahayuningsih dan Muhajirin. (2015). *Mengelola Kawasan Pesisir Yang Tererosi Secara Terpadu*. Pusat Penelitian Oseanografi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Sudarso. (2005). Tekanan Kemiskinan Struktural Komunitas Nelayan Tradisional Di perkotaan. *Jurnal Unair*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Sumule R. (2008). *Psychological well-being* pada guru yang bekerja di yayasan pesatnabire. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1-11
- Suteja & Ahmad. A. (2016). *Dasar dasar Pendidikan*. CV. ELSI PRO.
- Ummul, A.M dan Resnia, N. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis guru sekolah luar biasa. *Jurnal psikologi ilmiah*. 7 (2). 128-136.
- Warif., M. (2019) Strategi guru kelas dalam menghadapi peserta didik yang malas belajar. *Jurnal Pendidikan agama islam*. 4 (1). 39-55
- Winoto, W.I., Sulis, M., & Safitri M. (2018). Gambaran psychological well-being guru yayasan pendidikan swasta Jakarta utara. 1-6

Membangun Loyalitas Konsumen pada Produk Ramah Lingkungan

Robiatul Aulia Adawiyah, Arfin Nurma Halida

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: robiatul.20128@mhs.unesa.ac.id; arfinhalida@unesa.ac.id

Diterima: 26 Juni 2024	Diterima Setelah Revisi: 8 Juli 2024	Dipublikasikan: 20 Desember 2024
---------------------------	---	-------------------------------------

Abstrak

Perhatian konsumen pada produk ramah lingkungan mengalami peningkatan secara signifikan. Produk ramah lingkungan dirancang, diproduksi, dan didistribusikan dengan memperhatikan dampak lingkungan, baik emisi karbon, penggunaan sumberdaya, dan produksi limbah. Kini konsumen membeli produk tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan, namun juga memperhatikan keselarasan dengan nilai lingkungan dan berkelanjutan. Penelitian ini dilakukan dengan metode *study literature* untuk secara khusus membahas faktor-faktor yang membangun perilaku loyalitas konsumen terhadap produk ramah lingkungan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis penelitian ini akan memperkaya literatur mengenai perilaku loyalitas konsumen pada produk ramah lingkungan. Secara praktis akan memberikan wawasan bagi perusahaan dalam mengembangkan strategi pemasaran efektif untuk produk ramah lingkungan dalam upaya meningkatkan loyalitas konsumen dan mendukung keberlanjutan lingkungan. Faktor yang ditemukan dalam studi ini meliputi nilai-nilai pribadi dan persepsi terhadap dampak positif dan tindakan peduli lingkungan, keterikatan emosional, nilai yang dirasakan, kepuasan produk, dan pengaruh sosial, tanggung jawab sosial perusahaan, *word of mouth*, dan aktivitas pemasaran pada media sosial.

Kata Kunci: Loyalitas Konsumen, Produk Ramah Lingkungan, Faktor Psikologis

Abstract

Consumer attention to environmentally friendly products has significantly increased. Nowadays, consumers purchase products not only to meet their needs but also to ensure alignment with environmental and sustainability values. Environmentally friendly products are designed, produced, and distributed with consideration for their environmental impact, including carbon emissions, resource use, and waste production. This research is conducted using a literature study method to specifically discuss factors that build consumer loyalty behavior towards environmentally friendly products. This research is expected to contribute both theoretically and practically. Theoretically, this research will enrich the literature on consumer loyalty behavior towards environmentally friendly products with a focus on psychological aspects. Practically, it will provide insights for companies in developing effective marketing strategies for environmentally friendly products in an effort to increase consumer loyalty and support environmental sustainability. The factors identified in this study include personal values and perceptions of positive impacts and environmentally friendly actions, emotional attachment, perceived value, product satisfaction, social influence, corporate social responsibility, word of mouth, and marketing activities on social media.

Keywords: consumer loyalty, environmental sustainability products, psychological factors.

1 PENDAHULUAN

Salah satu isu terbesar yang marak diperbincangkan saat ini adalah isu perubahan iklim, peningkatan emisi karbon polusi udara, dan sampah. Berbagai bentuk revolusi industri yang telah terjadi juga memiliki andil besar dalam memberikan dampak pada lingkungan. Hasil pengamatan dan kalkulasi sampah di Indonesia tercatat menumpuk sebanyak 1,2 juta ton dan sampah plastik sebanyak 490 ribu ton (*Deklarasi “Kendalikan Sampah Plastik Industri,”* n.d.). Permasalahan lingkungan tidak hanya pada masalah sampah, namun juga kualitas udara. Indonesia menjadi penyumbang 75% dari beban polusi udara global bersama dengan lima negara lainnya, yakni China, India, Pakistan, Bangladesh, dan Nigeria karena Tingkat polusi udara yang tinggi dan jumlah populasi yang besar (*Indonesia Masuk “Enam Negara Paling Berkontribusi Terhadap Polusi Udara Global”, Warga Akan Gugat Pemerintah Dan Industri,* 2023). Pada akhirnya dalam rentang waktu beberapa dekade terakhir konsumen global memiliki peningkatan kesadaran terhadap pentingnya industri keberlanjutan dan perlindungan lingkungan.

Kesadaran konsumen dipicu oleh berkembangnya isu-isu mendesak mengenai perubahan iklim, polusi, dan penipisan sumber daya alam. Isu yang tersebar secara cepat mendorong individu untuk lebih memperhatikan dampak lingkungan dari aktivitas mereka (Rinnanik et al., 2022). Sikap yang dimiliki konsumen secara penuh dipengaruhi oleh pengetahuan pada lingkungan dan niat pembelian hijau. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Suwarso dan Wulandari K (2015) yang menemukan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi dan sikap positif terhadap lingkungan akan menimbulkan sikap perilaku dan upaya yang dapat melestarikan dan menjaga lingkungan walaupun kecil dalam batas kemampuan mereka. Suwarso dan Wulandari K (2015) melanjutkan, bentuk upaya tersebut bisa berupa penggunaan produk ramah lingkungan.

Produk ramah lingkungan atau sering juga disebut produk berkelanjutan dirancang agar memberikan dampak negatif minimal terhadap lingkungan (Suryana, 2024). Menurut Peattie (2001), produk-produk ini biasanya menggunakan bahan-bahan yang dapat didaur ulang, proses produksi yang efisien energi. Produk ramah lingkungan ini sering dikaitkan pula dengan istilah *green marketing*. *Green Marketing* atau pemasaran hijau adalah strategi pemasaran yang berfokus pada kepedulian lingkungan. Strategi ini dapat meningkatkan loyalitas konsumen dengan cara menawarkan produk yang ramah lingkungan dan memenuhi kebutuhan konsumen (Rinnanik et al., 2022). *Green Marketing* dapat meningkatkan kesadaran konsumen terhadap pentingnya perlindungan lingkungan dan meningkatkan loyalitas konsumen dengan cara memenuhi kebutuhan mereka secara berkelanjutan (Makatumpias et al., 2018). Menurut survey yang dilakukan Jayani (2021) terdapat produk ramah lingkungan yang paling sering dibeli:

Tabel 1. Enam Kategori Produk Ramah Lingkungan yang Sering Dibeli

Kategori	Nilai
Makanan	56,7 %
Rumah Tangga	47,8%
Pakaian	37,4%
Kesehatan/Kosmetik	30,6%
Elektronik	19,2%
Kendaraan	8,3%

Melalui survey tersebut disampaikan pula bahwa sebanyak 62,9% pernah membeli produk ramah lingkungan dan 37,1% tidak pernah membeli produk ramah lingkungan. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa terdapat ketertarikan pada diri konsumen untuk membeli produk ramah lingkungan.

Ketertarikan konsumen membeli produk ramah lingkungan sejalan dengan adanya peningkatan penjualan. Terjadi peningkatan penjualan pada produk ramah lingkungan dikalangan masyarakat. Melalui survey yang dirilis oleh NIQ menunjukkan bahwa inovasi berkelanjutan yang dilakukan perusahaan terbukti meningkatkan peluang penjualan sebesar 1,8 kali (Consumer Sustainability Trends Claims Driving Sustainable Consumers to Buy, n.d.). Menurut survey yang dilakukan oleh Jayani (2021) kepada 3.631 konsumen dengan rentang usia 17-60 tahun terdapat beberapa alasan yang mempengaruhi konsumen membeli produk ramah lingkungan:

Tabel 2. Alasan Konsumen Membeli Produk Ramah Lingkungan

No.	Nama Data	Nilai
1	Lestarian bumi	60,5
2	Suka/puas	51,1
3	Citra positif ke konsumen	41,3
4	Tidak direncanakan	27,3
5	Perusahaan/merek disukai	20,4
6	Lainnya	0,6

Berbagai alasan tersebut semakin memperkuat adanya peningkatan penjualan produk ramah lingkungan dan konsumen menyadari keputusan pembelian mereka. Meskipun permintaan untuk produk ini meningkat, tantangan utama yang dihadapi oleh produsen adalah bagaimana mempertahankan dan membangun loyalitas konsumen terhadap produk tersebut. Loyalitas konsumen merupakan elemen penting dalam strategi pemasaran yang berkelanjutan. Loyalitas konsumen merupakan perilaku konsumen berupa komitmen untuk terus membeli atau menggunakan produk yang disukai secara konsisten tanpa terpengaruh berbagai faktor situasional pada proses pemasaran (Oliver, 1999). Terdapat tiga bentuk loyalitas menurut (a) *Behavioral Loyalty*, merupakan bentuk perilaku pelanggan yang loyal, ditunjukkan dari pelanggan yang melakukan pembelian berulang, niat pembelian eksklusif, dan niat untuk beralih, (b) *Attitude Loyalty*, merupakan makna psikologis dari sebuah hubungan loyalitas diukur dari kekuatan preferensi konsumen terhadap penyedia layanan, (c) *Cognitive Loyalty*, merupakan bentuk loyal yang ditunjukkan oleh pelanggan dengan secara tidak aktif mencari atau mempertimbangkan penyedia layanan lainnya untuk membeli. Kepuasan konsumen dapat meningkatkan loyalitas konsumen karena konsumen yang puas akan mempertahankan produk yang memberikan kepuasan dan keinginan mereka (Bharmawan & Hanif, 2022). Selain itu, kepuasan konsumen juga dapat meningkatkan kepercayaan terhadap merek, sehingga konsumen yang percaya akan mempertahankan produk yang mereka percayai (Arslan, 2020). Konsumen yang loyal tidak hanya melakukan pembelian berulang tetapi juga cenderung memberikan rekomendasi positif kepada orang lain (Kotler & Amstrong, 2012).

Dalam konteks produk ramah lingkungan, membangun loyalitas konsumen bisa lebih menantang karena produk ini sering kali lebih mahal dibandingkan dengan produk konvensional dan memerlukan perubahan dalam kebiasaan konsumen. Berdasarkan pemaparan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguraikan faktor - faktor yang dapat memperkuat loyalitas konsumen terhadap produk-produk ramah lingkungan melalui tahapan loyalitas yang terbentuk secara psikologis. Perusahaan dapat menggunakan strategi-strategi ini untuk membangun loyalitas konsumen pada produk ramah lingkungan. Dengan demikian, perusahaan dapat mempertahankan dan membangun loyalitas konsumen terhadap produk ramah lingkungan.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Produk Ramah Lingkungan

Produk ramah lingkungan, atau produk berkelanjutan, adalah produk yang memiliki dampak negatif minimal terhadap lingkungan (Suryana, 2024). Menurut Peattie (2001), produk-produk ramah lingkungan biasanya menggunakan bahan-bahan yang aman bagi lingkungan atau bahkan dapat didaur ulang. Tidak hanya berfokus pada bahan baku, produk ramah lingkungan diproduksi dengan cara yang meminimalkan dampak negatif terhadap lingkungan, termasuk penggunaan bahan-bahan daur ulang, proses produksi yang hemat energi, dan pengurangan emisi karbon (Rinnanik et al., 2022). Banyak dari konsumen yang mulai mengganti produk kebutuhan sehari-hari mereka dengan produk yang ramah lingkungan. Hal tersebut dikarenakan produk ramah lingkungan berperan penting dalam keputusan pembelian (Hanifah & Mutiarni, 2019).

2.2 Loyalitas Konsumen

Loyalitas konsumen merupakan perilaku konsumen berupa komitmen untuk terus membeli atau menggunakan produk yang disukai secara konsisten tanpa terpengaruh berbagai faktor situasional pada proses pemasaran (Oliver, 1999). Perilaku pembelian berulang yang dilakukan konsumen merupakan wujud kesetiaan mereka terhadap merek, produk, atau perusahaan (Kotler & Keller, 2016). Berbagai karakteristik loyalitas konsumen terbentuk karena adanya pengalaman positif antara konsumen dengan penggunaan barang atau jasa dari sebuah merek atau produsen (Griffin, 2005). Konsumen yang loyal akan secara konsisten memihak pada suatu merek, hal tersebut merupakan hasil dari respon psikologis seseorang (Jacoby & Chestnut, 1978). Berdasarkan berbagai teori tentang loyalitas, dapat disimpulkan bahwa loyalitas konsumen adalah perilaku komitmen di mana konsumen secara konsisten dan berulang kali membeli produk dari merek yang sama. Hal ini didorong oleh pengalaman positif yang mereka alami dan terbentuk melalui respons psikologis individu.

Menurut Oliver (1999), loyalitas konsumen dapat dibagi menjadi empat fase: *cognitive*, *affective*, *conative*, dan *action*. Setiap fase ini mencerminkan kedalaman komitmen konsumen terhadap merek tertentu. Fase *cognitive*, merupakan sikap seseorang berupa kepercayaan terhadap sebuah produk sehingga terjadi kesadaran dalam pembelian berulang. Pada fase ini pelanggan masih sangat rentan untuk berpindah ke *brand* lain dengan adanya rangsangan dari program pemasaran. Fase *affective*, merupakan perasaan seseorang mengenai kepuasan dalam mengelola kesetiaan terhadap pembelian produk. Pada fase ini pelanggan masih rentan untuk berpindah ke *brand* lain jika dipengaruhi oleh upaya persuasif dari pesaing, keinginan untuk mencoba merek lain dan penurunan kualitas produk. Fase *conative*, merupakan perilaku pembelian konsumen secara konsisten karena kualitas layanan suatu produk. Pada fase ini konsumen masih rentan untuk berpindah ke *brand* lain dengan adanya pesan kompetitif kontra-argumentatif yang persuasif misalnya kupon, pengambilan sampel, promosi di tempat pembelian. Fase *action*, merujuk pada tindakan nyata yang dilakukan oleh konsumen untuk membeli keseluruhan produk dari brand dan mengatasi segala hambatan dalam mengekspresikan loyalitas mereka terhadap brand. Secara lengkap penjelasan karakteristik tiap fase dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 3. Karakteristik Fase Loyalitas Oliver

Fase	Karakteristik	Faktor Rentan Pemicu Menurunnya Loyalitas
<i>Cognitive</i>	Loyalitas memberikan preferensi terhadap harga, fitur, dan karakteristik	Fitur atau harga dari kompetitor yang lebih baik, Penurunan fitur merek atau harga. Pencarian variasi dan uji coba sukarela

Fase	Karakteristik	Faktor Rentan Pemicu Menurunnya Loyalitas
<i>Affective</i>	Loyalitas sebagai wujud kepuasan pada produk atau jasa	Ketidakpuasan pada produk. Meningkatnya kesukaan terhadap merek pesaing, mungkin disampaikan melalui perumpamaan dan asosiasi. Pencarian variasi dan persidangan sukarela. Performa yang memburuk.
<i>Conative</i>	Loyalitas sebagai wujud niat untuk berkomitmen	Pesan kompetitif kontra-argumentatif yang persuasif. Promo dari merk lain (misalnya, kupon, pengambilan sampel, promosi tempat pembelian).
<i>Action</i>	Loyalitas sebagai tindakan nyata mempertahankan komitmen meskipun terjadi hambatan	Ketidaktersediaan barang di pasar

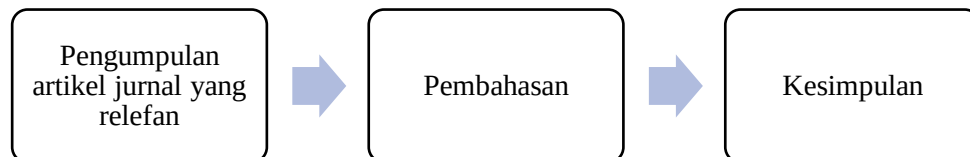
Loyalitas konsumen dibentuk dari berbagai faktor psikologis khususnya terhadap produk ramah lingkungan. Oliver (1999) mengatakan bahwa pendorong utama loyalitas konsumen berasal dari keterikatan rasa emosional yang dimiliki konsumen. Konsumen yang memiliki keterikatan emosional cenderung lebih setia tanpa memperdulikan berbagai alternatif yang mungkin akan muncul. Faktor tersebut beriringan dengan pendapat dari Zeithaml (1988) yang menyatakan bahwa nilai yang dirasakan oleh konsumen mengenai bentuk perbandingan manfaat yang diterima dengan biaya yang dikeluarkan dapat mempengaruhi loyalitas konsumen. Kepuasan terhadap produk juga menjadi faktor pembentuk (Kotler & Keller, 2016). Didukung adanya pengaruh sosial dan komunitas yang memberikan ulasan ataupun rekomendasi kepada konsumen memiliki peran penting dalam membentuk loyalitas konsumen terhadap produk ramah lingkungan (Dick & Basu, 1994).

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang menumbuhkan loyalitas konsumen pada produk ramah lingkungan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review* atau kajian kepustakaan. Kajian kepustakaan atau *literatur review* dilakukan dengan mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai materi yang ada di perpustakaan, seperti dokumen, buku, majalah, catatan statistik, dan lain-lain (Sugiyono, 2017). Kajian kepustakaan mengintegrasikan apa yang telah dilakukan dan dikatakan oleh orang lain, mengkritik karya ilmiah sebelumnya, membangun jembatan antara area topik mengidentifikasi isu-isu sentral dalam suatu bidang, namun dibatasi pada karya teoritis dan studi empiris yang relevan dengan isu spesifik yang sedang dibahas (Cooper, 1998). Sumber yang digunakan berdasarkan jurnal penelitian yang diterbitkan 2019-2024 diperkuat dengan jurnal yang menjadi acuan *grand theory* dalam penelitian, dan juga buku yang relevan. Penggunaan batas terbit tersebut untuk alasan relevansi dan aktualitas, karena penelitian terbaru cenderung lebih relevan dengan kondisi dan perkembangan terkini.

Kriteria jurnal yang sesuai didasarkan pada penelitian berbahasa Indonesia dan dilakukan di Indonesia dan penelitian meliputi faktor yang dapat mempengaruhi loyalitas konsumen pada produk ramah lingkungan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah pencarian berdasarkan kata

kunci yang spesifik dengan kajian *literatur review* yang dilakukan. Beberapa kriteria yang ditetapkan oleh penulis dalam penelitian ini diantaranya adalah kriteria eksklusi dan inklusi. kriteria inklusi meliputi (1) sumber artikel diambil berdasarkan lima tahun terakhir dalam rentan waktu 2019-2024 (2) penelitian dilakukan di Indonesia dan berbahasa Indonesia (3) topik yang dibahas berkaitan dengan faktor psikologis loyalitas konsumen dan produk ramah lingkungan. Kriteria eksklusi yang ditetapkan oleh penulis meliputi: (1) artikel jurnal diterbitkan sebelum tahun 2019 (2) penelitian dilakukan di luar negeri dan menggunakan bahasa Inggris. Terdapat beberapa tahapan dalam penulisan kajian literatur review ini:



Gambar 1. Tahapan Penulisan *Literatur Review*

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan artikel *literatur review* ini menggambarkan hasil temuan dan analisis dari berbagai literatur yang telah di *review*. Setelah mengetahui gambaran produk ramah lingkungan dan pengertian serta aspek loyalitas konsumen, kita perlu untuk mengetahui bagaimana cara kita untuk membangun loyalitas konsumen pada produk ramah lingkungan. Berbagai langkah membangun loyalitas perlu dikaji sebagai bahan acuan bagi perusahaan atau produsen produk ramah lingkungan. Hal tersebut perlu dilakukan karena konsumen yang loyal memberikan keuntungan berupa stabilitas keberlanjutan perusahaan serta menjadi tolak ukur kecintaan konsumen terhadap produk (Bhaswara & Patrikha, 2021).

Pembelian konsumen pada produk ramah lingkungan sering kali dikaitkan dengan adanya sikap positif terhadap lingkungan. Sikap lingkungan yang positif dapat meningkatkan niat konsumen untuk membeli produk yang mendukung keberlanjutan (Kristina & Aqmal, 2023). Didukung adanya kepercayaan dalam diri konsumen mengenai kualitas dari produk ramah lingkungan. Karena loyalitas pada produk ramah lingkungan tidak akan terbentuk ketika kepercayaan konsumen rendah. Jika konsumen percaya bahwa produk ramah lingkungan sama efektifnya atau lebih baik dibandingkan produk konvensional mereka lebih cenderung untuk tetap loyal (Nadiya & Ishak, 2022). Melalui penelitian yang dilakukan Mutammam et al., (2019) diketahui pula bahwa kepercayaan yang dimiliki konsumen merupakan masalah selera yang juga dipengaruhi oleh unsur afektif, sehingga sesuatu yang sudah menjadi keyakinan akan memengaruhi proses pengambilan keputusan. Kepercayaan konsumen mampu ditingkatkan dengan pemenuhan kebutuhan pelanggan, adanya pemberian kemudahan, serta pemberian rasa aman dan rasa percaya (Suarmita & Sukawati, 2019). Melalui faktor kepercayaan tersebut dapat memberikan pengetahuan kepada produsen produk ramah lingkungan tentang salah satu hal yang perlu mereka tingkatkan ketika memasarkan produk.

Loyalitas konsumen seringkali juga dipengaruhi oleh nilai-nilai pribadi dan persepsi terhadap dampak positif dari tindakan pro-lingkungan. Nilai-nilai pribadi dalam hal ini berhubungan dengan kepercayaan dan pandangan konsumen dalam memilih dan menjalani aktifitas hidupnya. Melalui penelitian yang dilakukan oleh Sawitri dan Rahanatha, (2019) menyatakan bahwa pandangan konsumen terhadap produk ramah lingkungan mempengaruhi loyalitas konsumen. Nilai persepsi hijau, sikap, dan kepercayaan pada gaya hidup ramah lingkungan memberikan pengaruh signifikan pada niat konsumen untuk membeli barang ramah lingkungan (Zhuang et al., 2021). Ketika pandangan baik terhadap produk ramah lingkungan semakin melekat maka semakin tinggi pula

loyalitas mereka. Sikap kepedulian lingkungan serta kesadaran terhadap kesehatan secara positif memoderasi kepercayaan konsumen dan menumbuhkan loyalitas pada mereka (Tunjungsari, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sinurat (2016) menemukan bahwa faktor emosional secara simultan memberikan pengaruh terhadap loyalitas konsumen. Didukung juga oleh penelitian lain bahwa penjualan yang berkaitan dengan sisi emosional konsumen akan mempengaruhi loyalitas mereka (F. W. Rahayu, 2020). Pendapat tersebut selaras dengan pendapat Oliver (1999) mengatakan bahwa pendorong utama loyalitas konsumen berasal dari keterikatan rasa emosional yang dimiliki konsumen. Rasa emosional memiliki keterkaitan dengan produk ramah lingkungan berupa kepedulian terhadap lingkungan, serta bentuk kerjasama yang dimiliki oleh produsen dengan mitra-mitra yang juga menjunjung misi merawat lingkungan. Ketika faktor ini diperhatikan secara serius maka akan meningkatkan loyalitas konsumen terhadap produk ramah lingkungan.

Faktor lain yang juga menjadi pembentuk loyalitas konsumen adalah aspek nilai yang dirasakan konsumen. Hal ini berkaitan dengan bentuk perbandingan manfaat yang diterima dengan biaya yang dikeluarkan. Penelitian yang dilakukan oleh (Syafitri & Sugiyanto, 2024) menyatakan bahwa nilai yang dirasakan konsumen dapat berperan secara langsung maupun tidak langsung terhadap loyalitas mereka. Ketika nilai produk yang didapatkan konsumen dari barang ramah lingkungan lebih besar dari harapan mereka, konsumen akan cenderung merasa puas dan mendorong timbulnya loyalitas. Meskipun terkadang terdapat pandangan bahwa barang yang diproduksi ramah lingkungan cenderung memiliki harga yang lebih mahal, produsen perlu memperkuat identitas dan kualitas produk. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya.

Kepuasan terhadap produk juga menjadi faktor pembentuk loyalitas konsumen. Penelitian yang dilakukan oleh Ettah dan Pondaag (2019) menunjukkan bahwa kepuasan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tumbuhnya loyalitas pada diri konsumen. Perasaan puas yang dimiliki konsumen nantinya akan menumbuhkan kepercayaan lebih (Gultom et al., 2020). Nantinya, sikap puas ini akan menstimulus konsumen untuk melakukan pembelian ulang pada produk yang disukainya. Untuk menumbuhkan perasaan puas tersebut, produk ramah lingkungan perlu selalu dijaga kestabilan pelayanan dan kualitas produknya.

Gaya hidup memberikan pengaruh pada loyalitas konsumen (Pinasti, 2018). Didukung adanya pengaruh sosial dan komunitas yang memberikan ulasan ataupun rekomendasi kepada konsumen. Penelitian yang dilakukan oleh Putra et al., (2022) menunjukkan bahwa Lingkungan, suasana sosial, letak geografis dapat meningkatkan loyalitas yang dimiliki konsumen. Pengaruh tersebut dapat memberikan stimulus kepada konsumen untuk memilih sebuah merek produk tanpa memperhatikan merek lain. Dalam konteks produk ramah lingkungan, berbagai aspek yang telah dijelaskan tersebut dapat menjadi stimulus untuk membentuk loyalitas konsumen. Pengalaman positif ini dapat memperkuat hubungan emosional antara konsumen dan merek, meningkatkan kemungkinan loyalitas jangka panjang.

Tanggung jawab sosial perusahaan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi loyalitas konsumen pada produk ramah lingkungan. Tanggung jawab perusahaan berkaitan dengan citra merek yang dimiliki perusahaan. Perusahaan yang mengembangkan citra merek yang baik akan meningkatkan loyalitas konsumen (Rahayu et al., 2021). Rahayu et al., (2021) juga melanjutkan bahwa produk yang memiliki citra ramah lingkungan dan produsen produk yang memiliki kepedulian, reputasi, komitmen dan kepedulian terhadap lingkungan akan meningkatkan loyalitas konsumen.

Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi loyalitas konsumen adalah *word of mouth*. *Word of mouth* merupakan kondisi ketika konsumen membicarakan suatu produk kepada orang sekitarnya. *Word of mouth* yang dilakukan seseorang mengindikasikan jika mereka merasa terlibat dan mengetahui banyak hal mengenai produk. *Word of mouth* menjadi salahsatu cara bagi konsumen untuk menghilangkan ketidak pastian karena telah bertanya pada orang terdekat di lingkungannya, seperti teman, keluarga, yang mereka yakini lebih dapat dipercaya (Putri, 2018). Faktor ini dapat

tumbuh jika perusahaan atau produsen ramah lingkungan mampu menyebarkan informasi mengenai citra dan komitmen mereka pada produk ramah lingkungan dengan baik (Mumpuni et al., 2023).

Keseluruhan informasi mengenai kualitas, citra dan kepedulian perusahaan produk ramah lingkungan akan diterima dengan baik oleh konsumen ketika mereka memiliki pengelolaan pemasaran yang baik. Bentuk pemasaran yang dapat dilakukan oleh produsen produk ramah lingkungan adalah melalui sosial media. Aktivitas pemasaran melalui media sosial dapat meningkatkan kepercayaan pada produk, penyebaran informasi dan kesadaran atas produk yang pada akhirnya akan membentuk loyalitas konsumen (Fadhilah et al., 2024). Komitmen dan kesadaran konsumen tersebut menjadikan mereka setia, konsumen merasa senang melakukan pembelian di masa mendatang, membeli dalam jumlah banyak, dan menyebarkan informasi dari mulut (Handriana et al., 2021)

5 SIMPULAN

Penelitian literatur review ini menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi loyalitas konsumen terhadap produk ramah lingkungan. Beberapa faktor utama yang ditemukan meliputi nilai-nilai pribadi dan persepsi terhadap dampak positif dan tindakan peduli lingkungan, keterikatan emosional, nilai yang dirasakan, kepuasan produk, dan pengaruh sosial, tanggung jawab sosial perusahaan, *word of mouth*, dan aktivitas pemasaran pada media sosial. Konsumen yang memiliki hubungan emosional yang kuat dengan merek produk ramah lingkungan menunjukkan tingkat loyalitas yang lebih tinggi. Keterikatan ini seringkali dibangun melalui pengalaman positif berulang kali dengan produk yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi dan kepedulian terhadap lingkungan. Produk ramah lingkungan yang memberikan manfaat nyata seperti kualitas yang lebih baik, dampak positif terhadap kesehatan, dan kontribusi terhadap pelestarian lingkungan meningkatkan loyalitas konsumen.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa membangun loyalitas konsumen pada produk ramah lingkungan memerlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan keterikatan emosional, nilai yang dirasakan, kepuasan terhadap produk, serta pengaruh sosial dan komunitas. Perusahaan perlu fokus pada peningkatan kualitas produk dan pengalaman pelanggan, serta membangun komunikasi yang efektif untuk menyampaikan nilai dan manfaat dari produk ramah lingkungan. Dengan demikian, loyalitas konsumen dapat ditingkatkan, yang pada akhirnya mendukung tujuan keberlanjutan lingkungan.

Penelitian ini hanya dilakukan dengan kajian literatur yang memiliki keterbatasan variabilitas metodologi dan adanya resiko kesalahan interpretasi yang tinggi sehingga perlu adanya studi lanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam mengenai loyalitas konsumen dengan penelitian teknik kuantitatif. Eksplorasi pada penelitian selanjutnya juga bisa dilakukan dengan perbandingan berbagai segmentasi, baik segmentasi usia, gender, hingga segmentasi pasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, I. K. (2020). The importance of creating customer loyalty in achieving sustainable competitive advantage. *Eurasian Journal of Business and Management*, 8(1), 11-20.
- Bharmawan, A. S., & Hanif, N. (2022). Manajemen pemasaran jasa: strategi, mengukur kepuasan dan loyalitas pelanggan. Scopindo Media Pustaka.
- Bhaswara, Y. B., & Patrikha, F. D. (2021). Pengaruh Green Marketing dan Brand Image terhadap Loyalitas Konsumen. *Akuntabel*, 3(18), 603–612.
- Consumer Sustainability Trends Claims Driving Sustainable Consumers to Buy*. (n.d.). NIQ. Retrieved June 23, 2024, from <https://nielseniq.com/global/en/insights/infographic/2023/consumer-sustainability-trends-40-claims-driving-sustainable-consumers-to-buy/>

- Cooper, H. M. (1998). *Synthesizing Research A Guide for Literature Reviews*. SAGE Publication.
- Deklarasi “Kendalikn Sampah Plastik Industri.” (n.d.). Ditjen PPKL-KEMENLHK. Retrieved June 25, 2024, from <https://ppkl.menlhk.go.id/website/reduksiplastik/pengantar.php#:~:text=Dari hasil pemantauan terhadap sampah,atau sekitar 490 ribu ton.>
- Dick, A. S., & Basu, K. (1994). Customer Loyalty: Toward an Integrated Conceptual Framework. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 2(22), 99–113.
- Ettah, N. P., & Pondaag, J. J. (2019). Pengaruh Kepercayaan, Kepuasan Konsumen dan Kualitas Pelayanan terhadap Loyalitas Konsumen dalam Pembelian pada PT. Hasraj Abadi Manado. *Jurnal EMBA*, 7(3).
- Fadhilah, J., Suhud, U., & Febrilia, I. (2024). pengaruh Social Media Marketing Activities dalam Membentuk Brand Loyalty pada Produk Skincare Ramah Lingkungan. *Jurnal Masharif Al-Syariah: Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, 9(2).
- Griffin, J. (2005). *Customer Loyalty: Menumbuhkan dan Mempertahankan Kesetiaan Pelanggan*. Erlangga.
- Gultom, D. K., Arif, M., & Fahmi, M. (2020). Determinasi Kepuasan Pelanggan Terhadap Loyalitas Pelanggan Melalui Kepercayaan. *MANEGGIO: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 3(3).
- Handriana, T., Kurniawati, M., & Usman, I. (2021). Consumer Loyalty on Green Product Based on Commitment-Trust Theory. *PalArch's Journal of Archeology of Egypt/Egyptology*, 18(4), 6810–6823. <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/7336>
- Hanifah, H. N., & Mutiarni, R. (2019). Pengaruh Produk Ramah Lingkungan/Green Product dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Produk Tupperware. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis Dewantara*, 2(1), 37–44.
- Indonesia Masuk “Enam Negara Paling Berkontribusi terhadap Polusi Udara Global”, Warga akan Gugat Pemerintah dan Industri. (2023). BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c72enp76622o>
- Jacoby, J., & Chestnut, R. W. (1978). *Brand Loyalty Measurement and Management*. John Wiley & Sons.
- Jayani, D. H. (2021a). 5 Alasan Konsumen Belanja Produk Ramah Lingkungan. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/24/5-alasan-konsumen-belanja-produk-ramah-lingkungan>
- Jayani, D. H. (2021b). 6 Produk Ramah Lingkungan yang Paling Banyak Dibeli Masyarakat. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/24/6-produk-ramah-lingkungan-yang-paling-banyak-dibeli-masyarakat>
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2012). *Principles of Marketing*. Global Edition Limited.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing Management*. Pearson Education Limited.
- Kristina, R., & Aqmal, D. (2023). engaruh Kesadaran Lingkungan, Kepedulian Lingkungan, Pengetahuan Produk dan Kesiediaan Membayar Terhadap Minat Pembelian Produk Ramah Lingkungan Pada “The Body Shop” Di Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 16(2).
- Mumpuni, W. P., Ngatno, & Widiartanto. (2023). Pengaruh Green Product dan Electronic Word of Mouth Terhadap Keputusan Pembelian Melalui Brand image Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*, 12(3).
- Mutamam, Sumarwan, U., & Tinaprilla, N. (2019). Pengaruh Pengetahuan Konsumen, Kualitas Produk dan Kepercayaan Konsumen Terhadap Loyalitas Pelanggan Pada Pengisian Angin Merek Green Nitrogen. *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen*, 5(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17358/jabm.5.2.231>
- Nadiya, A. F., & Ishak, A. (2022). Analisis Niat Beli dan Perilaku Konsumen terhadap Produk Perawatan Kulit Ramah Lingkungan. *Selekta Manajemen: Jurnal Mahasiswa Bisnis &*

- Manajemen*, 1(3), 186–204.
- Oliver, R. L. (1999). Whence Consumer Loyalty? *Journal of Marketing*, 63, 33–44.
- Pinasti, K. E. (2018). *Pengaruh Gaya Hidup dan Media Sosial terhadap Loyalitas Konsumen Melalui Keputusan Pembelian pada Siswa SMA Negeri Wonosobo*. Universitas Negeri Semarang.
- Putra, A. R., Rudiansyah, M. M. D. H., Darmawan, D., Mardikaningsih, R., & Sinambela, E. A. (2022). Pengaruh Gaya Hidup, Lingkungan Fisik, dan Persepsi Harga terhadap Loyalitas Pelanggan Lottemart. *OPTIMAL: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1).
- Putri, N. M. D. kansa. (2018). Pengaruh Kepuasan dan Word of Mouth Terhadap Loyalitas Konsumen pada Green Product merek oriflame di Kota Denpasar. *Jurnal Bakti Saraswati*, 7(1).
- Rahayu, F. W. (2020). *Hubungan Antara Emotional Branding Dengan Loyalitas Konsumen Miniso Pada Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Rahayu, S., Nanik, R., & Sulastri, S. (2021). Peran Citra Merek Hijau, Niat Merek untuk Meningkatkan Loyalitas Pembelian. *Journal of Business and Information Systems*, 3(1).
- Rinnanik, Musthofa, A., & Rahayu, S. (2022). *Niat Beli Produk Hijau (nabila K. Vedy (Ed.))*. CV. Adanu Abimata.
- Sawitri, I. G. A. T. D., & Rahanatha, G. B. (2019). Pengaruh Green Marketing dab Brand Image Terhadap Loyalitas Pelanggan. *E- Journal Manajemen*, 8(8).
<https://doi.org/https://doi.org/10.24843/EJMUNUD.2019.v08.i08.p22>
- Sinurat, E. (2016). Kualitas Pelayanan dan Faktor Emosional terhadap Pembentukan Loyalitas Konsumen pada BankRakyat Indonesia Tbk Cabang Kabanjahe. *Majalah Ilmiah Politeknik Mandiri Bina Prestasi*, 5(1).
- Suarmita, I. G. M., & Sukawati, T. G. R. (2019). Peran Kepercayaan dalam Memediasi Kepuasan Pelanggan Terhadap Loyalitas Pelanggan Produk Hijau Merek Herbalife. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 8(3), 1285–1314.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Alfabeta.
- Suryana, D. (2024). *Pemasaran Marketing*.
- Suwarso, N. H. E., & Wulandari K, N. M. (2015). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Terhadap Niat Beli Produk Ramah Lingkungan (Studi Kasus pada Pertamina di Kota Denpasar). *E-Jurnal Manajemen Unud*, 4(10), 3119–3145.
- Syafitri, A., & Sugiyanto. (2024). Pengaruh Nilai yang Dirasakan dan Promosi Terhadap Loyalitas Pelanggan Melalui Kepuasan Pelanggan pada Produk Scintific. *Jurnal Valtech (Jurnal Mahasiswa Teknik Industri)*, 7(2).
- Tunjungsari, H. K. (2023). Pengaruh Kepedulian Lingkungan dan Kesadaran Kesehatan terhadap Minat Beli Konsumen pada Produk Ramah Lingkungan. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kewirausahaan*, 7(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24912/jmbk.v7i1.22478>
- Zeithaml, V. A. (1988). Consumer Perceptions of Price, Quality, and Value: A Means-End Model and Synthesis of Evidence. *Journal of Marketing*, 3(52), 2–22.
- Zhuang, W., Luo, X., & Riaz, M. U. (2021). On the Factors Influencing Green Purchase Intention: A Meta-Analysis Approach. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644020>

Pengaruh *Social Support* terhadap Resiliensi Emosional pada Siswa SMP Negeri 26 Surabaya**Nazwa Aulia Akbar, Naya Fitrah Aulia, Raniah Ratna Brillianti Kusnanda, Arfin Nurma Halida**

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: nazwaaulia23276@mhs.unesa.ac.id; nayafitrah.23287@mhs.unesa.ac.id;

raniahratna.23300@mhs.unesa.ac.id; arfinhalida@unesa.ac.id.

Diterima:
23 Oktober 2024Diterima Setelah Revisi:
13 Desember 2024Dipublikasikan:
20 Desember 2024**Abstrak**

Isu pokok yang diangkat adalah pentingnya dukungan sosial dalam membantu remaja menghadapi tantangan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *social support* terhadap resiliensi emosional pada siswa SMPN 26 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi siswa kelas 8 di SMP Negeri 26 Surabaya sebanyak 346 siswa dan sampel sebanyak 172 siswa yang menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi untuk mengukur signifikansi hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional siswa, dengan nilai signifikansi 0,009, yang menunjukkan adanya hubungan positif. Temuan ini menekankan perlunya intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan dukungan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga.

Kata Kunci: *Social Support*, Resiliensi Emosional.**Abstract**

The main issue raised was the importance of social support in helping teenagers face emotional challenges. The aim of this research is to analyze the effect of social support on emotional resilience in students at SMPN 26 Surabaya. This research uses quantitative methods with a population of 8th grade students at SMP Negeri 26 Surabaya of 346 students and a sample of 172 students using the Isaac and Michael table with an error rate of 5%. The data analysis technique uses regression analysis to measure the significance of the relationship between variables. The research results show that social support has a significant influence on students' emotional resilience, with a significance value of 0.009, which indicates a positive relationship. These findings emphasize the need for community-based interventions to increase social support in school and family settings.

Keywords: *Social Support*, Emotional Resilience.**1 PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan mental remaja di Indonesia semakin mendominasi perhatian publik. Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Nasional Remaja Indonesia pada tahun 2022, sekitar 34,9% remaja mengalami gangguan mental, dan 5,5% di antaranya menghadapi gangguan serius seperti depresi dan kecemasan. Data dari *Riskesdas* tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai

6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang (Rahmawaty et al., 2022). Ketidakmampuan untuk menghadapi stres dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, yang berdampak pada aspek sosial dan akademik serta meningkatkan risiko perilaku berbahaya (Wahyuni, 2024). Masa remaja merupakan periode transisi yang melibatkan banyak perubahan, baik fisik maupun psikologis. Proses pencarian identitas dan kemandirian, sering kali memunculkan ketidakpastian dan krisis perkembangan. Oleh karena itu, remaja perlu mengembangkan keterampilan dalam mengatur emosi dan menghadapinya secara efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka di tengah berbagai perubahan yang terjadi (Lekatompessy et al., 2023). Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, salah satunya melalui penguatan faktor pelindung, seperti resiliensi emosional.

Secara umum, resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Menurut Conor & Davidson (2003) resiliensi mencakup kemampuan untuk bangkit dan melanjutkan hidup setelah menghadapi kesulitan. Resiliensi terdiri dari berbagai jenis yang mencakup resiliensi pribadi, sosial, dan akademik. Resiliensi emosional adalah sebagian dari resiliensi pribadi yang memiliki peran kunci dalam membantu remaja mengelola stres dan tantangan emosional yang mereka hadapi, terutama pada masa transisi kehidupan (Pinto et al., 2021). Resiliensi emosional lebih fokus pada kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi dalam menghadapi situasi stres atau trauma, karena resiliensi emosional mengacu pada kemampuan untuk merespons stres secara konstruktif, seperti mengelola kecemasan atau mengatasi kehilangan (Putri et al., 2023). Dengan demikian, resiliensi emosional adalah elemen spesifik dari resiliensi yang sangat penting dalam mengelola tantangan emosional remaja pada masa transisi ini.

Social Support atau dukungan sosial memiliki peranan penting dalam memperkuat resiliensi emosional pada remaja. Dukungan yang diterima dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial lainnya dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan dimengerti, yang meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan emosional. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan emosional dan mengatasi masalah tersebut dengan lebih baik daripada mereka yang tidak memiliki dukungan yang cukup (Raisa, 2016; Kim et al., 2008). Dukungan sosial yang positif sangat penting dalam menciptakan rasa aman, yang memungkinkan remaja mengatasi tantangan emosional dengan lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat resiliensi emosional pada remaja. Dengan memahami hubungan antara kedua faktor ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dalam merancang intervensi berbasis komunitas yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam membantu mereka mengatasi tantangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan literatur terkait faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi emosional dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan sosial dan akademik. Berdasarkan kajian pustaka yang ada mengenai hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi emosional, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi emosional pada remaja dan penelitian ini memfokuskan pada dukungan sosial yang lebih terintegrasi dalam konteks keluarga dan lingkungan.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Social Support*

2.1.1 Definisi *Social Support*

Manusia adalah makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain (*zoon politicon*). Demi kelangsungan hidupnya, manusia membutuhkan kerjasama, dan dukungan dari makhluk lainnya. Baron & Byrne (1997) dalam penelitian Herlyansyah (2019) menyatakan *social support* dapat

diartikan juga sebagai pemberian perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikologis atau keluarga kepada seseorang untuk menghadapi masalah. Ketika seseorang didukung oleh lingkungan, maka segalanya akan terasa menjadi lebih mudah. *Social support* yang menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. Sarason sebagaimana dikutip dalam Kuntjoro, mengatakan bahwa *social support* adalah keberadaan, kesedihan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi (Herlyansyah, 2019).

Penelitian mengenai *social support* pada dua dasawarsa terakhir mencakup dua sisi *social support*, yakni dukungan yang diterima (*Received Support*) dan dukungan yang dirasakan (*Perceived Support*). Dengan artian dukungan yang diterima ini mengacu pada perilaku menolong yang terjadi dan diberikan kepada orang lain. Dukungan yang dirasa mengacu pada kepercayaan bahwa perilaku menolong akan tersedia ketika dibutuhkan. Selain itu, dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Cassel dan Cobb (dalam Herlyansyah, 2019) menambahkan, dukungan yang dirasakan secara lebih konsisten mampu meningkatkan kesehatan psikis dan melindungi psikis dalam stress, sehingga dapat membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau kesulitan dalam melaksanakan sesuatu dan mengupayakan berbagai usaha untuk mencapai target atau goal.

2.1.2 Aspek Social Support

Menurut Sarafino (dalam Gustriani, 2021), *social support* terdiri dari lima aspek, yaitu:

- 1) Dukungan Emosional (*Emotional Support*) merupakan dukungan yang melibatkan ekspresi empati dan perhatian yang memberikan kenyamanan dan rasa dicintai saat mengalami tekanan.
- 2) Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*) merupakan dukungan yang terjadi melalui ekspresi penghargaan dan dorongan yang membangun nilai diri individu. Dukungan ini akan berguna saat menghadapi tekanan.
- 3) Dukungan Instrumental (*Tangible or Instrumental Support*) merupakan dukungan langsung seperti memberi dana atau jasa untuk membantu individu lain dalam menyelesaikan tugas.
- 4) Dukungan Informasi (*Informational Support*) merupakan dukungan yang berupa pemberian informasi, saran, dan umpan balik yang membantu individu dalam pengambilan keputusan.
- 5) Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*) merupakan dukungan yang memberikan rasa keanggotaan dalam kelompok dengan minat dan aktivitas sosial yang sama.

2.1.3 Faktor Social Support

Menurut Cohen dan Sayne (dalam Suryani, 2024), faktor-faktor yang mempengaruhi *social support* meliputi:

- 1) Pemberian dukungan yang konsisten dari sumber yang sama lebih bermakna dibandingkan dari sumber berbeda.
- 2) Jenis dukungan yang diberikan sesuai dengan situasi dan memberikan manfaat akan lebih berarti bagi penerima.
- 3) Penerima dukungan memiliki karakteristik, diantaranya kepribadian, kebiasaan dan peran sosial, serta kemampuan untuk mencari dan mempertahankan dukungan.
- 4) Lamanya pemberian dukungan memengaruhi kapasitas pemberi dukungan untuk terus memberikan bantuan dalam periode tertentu.

2.2 Resiliensi Emosional

2.2.1 Pengertian Resiliensi Emosional

Ilmu Resiliensi atau ketahanan telah ada lebih dari setengah abad yang lalu dan didorong oleh pelopor dalam psikologi seperti Norman Garmezy dan Michael Rutter, yang berusaha memahami mengapa beberapa anak yang sedang dalam situasi kesulitan dapat berkembang ke arah positif sementara yang lain tidak (Yates et al., 2014). Istilah resiliensi atau ketahanan sering digunakan namun memiliki makna yang beragam. Dalam kamus umum, ketahanan merujuk pada kemampuan seseorang untuk pulih dan beradaptasi setelah menghadapi kesulitan. Menurut Windle resiliensi atau ketahanan konteks akademis didefinisikan dalam dua cara, yaitu sebagai sifat yang memoderasi stres dan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi individu. Sedangkan, Rutter dalam penelitian mendefinisikan ketahanan sebagai berkurangnya kerentanan terhadap pengalaman risiko lingkungan, mengatasi kesulitan, dan menghasilkan hasil yang relatif baik meskipun memiliki risiko (Windle, 2011; Rutter, 2012) dalam penelitian (Bennett, 2015) Sebuah studi oleh Mahendika et al. (2023) dalam (Putri et al., 2023) resiliensi emosional merupakan kemampuan individu untuk memberikan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan penderitaan atau trauma, yang mana kemampuan tersebut sangat penting untuk mengelola tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Putri et al., 2023).

2.2.2 Aspek Resiliensi Emosional

Resiliensi bersifat dinamis dan dapat terpengaruh oleh tantangan baru yang dihadapi individu (Bennett, 2015). Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi emosional memiliki tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, pengendalian *impuls*, optimisme, empati, *self efficacy*, analisis penyebab masalah, dan *reaching out* (Mulkismawati, 2021).

- 1) Regulasi Emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan baik dalam berbagai situasi.
- 2) Kontrol Impuls merupakan kemampuan untuk mengelola perilaku dari dorongan atau impuls yang muncul dalam diri.
- 3) Optimisme, yang ditandai dengan sikap positif dan harapan untuk masa depan, dapat membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih baik.
- 4) Empati, kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami dan merasakan perasaan orang lain, sehingga dapat membangun hubungan yang baik.
- 5) *Self Efficacy*, keyakinan individu pada diri sendiri untuk memecahkan masalah dan berhasil mengatasi permasalahan tersebut.
- 6) Analisis Penyebab Masalah merupakan kemampuan untuk menganalisis penyebab dari suatu masalah atau kejadian. Individu dengan resiliensi ini memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab yang memungkinkan dan memiliki potensi untuk dijadikan sebagai solusi permasalahan.
- 7) *Reaching Out* di mana kemampuan untuk berinteraksi dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar.

Banyak studi telah menunjukkan bagaimana individu dapat mencapai perkembangan positif bagaimana individu dapat mencapai perkembangan positif meskipun terpapar ancaman. Penelitian yang dilakukan juga mengeksplorasi ketahanan di tingkat yang lebih luas, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas (Yates et al., 2014).

2.2.3 Faktor Resiliensi Emosional

Dalam penelitian (Raisa & Ediati, 2016) resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor risiko dan faktor pelindung. Setyowati juga mengemukakan hal serupa, diantaranya:

- 1) Faktor risiko merupakan faktor yang dapat menyebabkan dampak buruk dan meningkatkan risiko individu mengalami gangguan perkembangan atau psikologis.
- 2) Faktor pelindung merupakan faktor yang dapat menunda, meminimalkan, dan menetralkan hasil akhir yang negatif. Masten dan Coatsworth mengidentifikasi tiga faktor pelindung yang berkaitan dengan resiliensi:
 - a) Faktor individual, berisi berbagai aspek dari dalam individu itu sendiri.
 - b) Faktor keluarga, berisi hubungan harmonis dengan orang tua dan saudara yang menunjukkan perhatian dan kepedulian.
 - c) Faktor Masyarakat, berisi dukungan dari lingkungan dan keterlibatan dalam organisasi sosial.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur fenomena secara objektif melalui pengumpulan dan analisis data numerik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel serta menguji hipotesis secara sistematis dan terukur menggunakan teknik statistik tertentu (Cresswell & Cresswell, 2018; Jannah, 2018). Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana untuk mengukur hubungan antara variabel bebas (dukungan sosial) dan variabel terikat (resiliensi emosional).

3.1 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini berasal dari siswa kelas 8 di SMP Negeri 26 Surabaya. Menurut data Dapodikbud populasi siswa kelas 8 di SMP Negeri 26 Surabaya sebanyak 346 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling* (bebas tanpa bersyarat) dan pengukuran sampel diambil menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 172 siswa.

3.2 Skala Penelitian

3.2.1 Skala Social Support

Skala yang digunakan untuk mengukur *social support* disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial oleh (Sarafino, 1998) dan diadaptasi oleh Gustriani (2021). Skala ini terdiri dari 39 item dengan format respons model likert yang disusun dalam empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skala ini disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian yang diberikan untuk *favorable*, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Setuju (S) dengan skor 3, Sangat Setuju (SS) dengan skor 4. Sebaliknya untuk pernyataan *unfavorable* yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan mendapat skor 4, Tidak Setuju (TS) dengan mendapat skor 3, Setuju (S) dengan mendapat skor 2, dan Sangat Setuju (SS) dengan mendapat skor 1. Skala *social support* ini telah memiliki hasil validitas aitem $< 0,25$ dan reliabilitas sebesar 0,938.

Tabel 1. Sebaran Item *Social Support*

Aspek	Indikator	No.Item		Jumlah
		F	U	
Dukungan Emosional	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa kehangatan, kasih sayang, perhatian dan empati	6, 11, 13, 16	8, 10, 17, 19	8
Dukungan Penghargaan	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa penghargaan, penilaian positif, memberi dorongan semangat dan pujian	1, 5, 9, 14, 25	4, 12, 15, 28	9
Dukungan Instrumental	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa secara langsung (uang) dan bantuan jasa	3, 22, 26	18, 20, 21, 24, 33, 36	9
Dukungan Informasi	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa informasi, nasehat, sugesti	2, 29	23, 27, 32, 38, 39	7
Dukungan Jaringan Sosial	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa persamaan minat, aktivitas sosial, menghabiskan waktu bersama dengan individu lain	7, 30, 35	31, 34, 37	6
Total				39

3.2.2 Skala Resiliensi Emosional

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil dari modifikasi peneliti sendiri dengan mengacu pada teori (Reivich & Shatte, 2002) dan diadaptasi oleh Mulkismawati (2021). Berdasarkan teori terdapat tujuh aspek dari resiliensi emosional. Skala yang digunakan terdiri dari 28 item dengan format respons model likert yang disusun dalam empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skala ini disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian yang diberikan untuk *favorable*, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Setuju (S) dengan skor 3, Sangat Setuju (SS) dengan skor 4. Sebaliknya untuk pernyataan *unfavorable* yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan mendapat skor 4, Tidak Setuju (TS) dengan mendapat skor 3, Setuju (S) dengan mendapat skor 2, dan Sangat Setuju (SS) dengan mendapat skor 1. Skala resiliensi emosional ini telah memiliki hasil validitas aitem $< 0,25$ dan reliabilitas sebesar 0,846.

Tabel 2. Sebaran Item Resiliensi Emosional

Aspek	Indikator	No.Item		Jumlah
		F	U	
Regulasi Emosi	Mampu untuk tetap tenang meskipun berada di tengah situasi sulit atau dibawah tekanan	1, 15	8, 22	4
Pengendalian Impuls	Mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri	2, 16	9, 32	4
Optimisme	Meyakini bahwa tujuan akan tercapai	3, 17	10, 24	4
Empati	Memahami, merasakan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain	4, 18	11, 25	4
<i>Self Efficacy</i>	Meyakini kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah	5, 19	12, 26	4
Analisis Penyebab Masalah	Mampu mengidentifikasi dan menganalisis penyebab terjadinya masalah	6, 20	13, 27	4
<i>Reaching Out</i>	Mampu menemukan solusi dari permasalahan yang terjadi	7, 21	14, 28	4
Total				28

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 26 Surabaya pada 172 siswa kelas 8, hipotesis yang diajukan yaitu (H0) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *social support* dengan resiliensi emosional pada siswa serta (H1) terdapat pengaruh yang signifikan antara *social support* dengan resiliensi emosional pada siswa. Uji yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan hasil Uji T digunakan pada analisis regresi linear sederhana guna mengetahui keterpengaruhannya antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 29.0 *for windows*. Variabel bebas dikatakan berpengaruh terhadap variabel terikat jika nilai signifikansi $T < 0,05$ atau $T_{\text{Hitung}} > T_{\text{Tabel}}$. Berikut hasil Uji T pada penelitian ini:

Tabel 3. Hasil Uji T

	“Unstandardized B”	“Coefficients Std. Error”	“Standardized Coefficients Beta”	t	Sig.
“(Constant)”	64.145	2.436		26.329	<.001
<i>Social Support</i>	0.052	0.020	0.198	2.635	0.009

Berdasarkan tabel 3 dapat diperoleh kesimpulan bahwa nilai T_{Hitung} pada variabel *social support* sebesar 2.635 dengan T_{Tabel} sebesar 1.9738 yang berarti $T_{\text{Hitung}} > T_{\text{Tabel}}$. Pada variabel *social support* didapatkan nilai yang signifikan yaitu $0,009 < 0,05$. Dengan demikian, variabel bebas yaitu *social support* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat yaitu resiliensi emosional.

4.2 Pembahasan

Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi emosional siswa SMPN 26 Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan orang-orang terdekat memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa yang kuat. Siswa menjadi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan pulih dari situasi yang sulit dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan dukungan yang ada. Penelitian ini mendukung temuan dari (Cohen & Wills, 1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai “*buffer*” atau pelindung dalam menghadapi stres, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan individu untuk pulih dari situasi yang penuh tekanan.

Dukungan sosial dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Sarafino, 1998). Dukungan emosional, seperti perhatian dan kasih sayang, membantu individu merasa dihargai dan didukung, yang pada akhirnya meningkatkan regulasi emosional mereka. Penelitian oleh (Reivich & Shatte, 2002) menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah salah satu aspek kunci dari resiliensi emosional, di mana dukungan dari lingkungan sekitar memungkinkan individu untuk tetap tenang dan berpikir jernih dalam situasi yang penuh tekanan. Berdasarkan hasil penelitian ini di SMPN 26 Surabaya, dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional siswa, dengan tiga indikator utama yang mendukungnya, yaitu dukungan emosional, penghargaan, dan informasi. Dukungan emosional berupa perhatian dan kasih sayang membantu siswa merasa diterima, sehingga mampu mengelola emosi lebih baik saat menghadapi tekanan. Dukungan penghargaan berupa pujian dan dorongan meningkatkan rasa percaya diri dan *self-efficacy*, yang memungkinkan siswa untuk

optimis dan bangkit dari kesulitan. Sementara itu, dukungan informasi berupa nasihat atau saran membantu siswa dalam mengambil keputusan yang lebih baik dan memperkuat kemampuan analisis mereka. Kombinasi dari ketiga dukungan ini secara sinergis dapat membentuk resiliensi emosional siswa, memungkinkan mereka menghadapi tantangan emosional dengan lebih efektif.

Penelitian ini sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran kunci dalam meningkatkan resiliensi emosional. Selain itu, dukungan instrumental seperti bantuan fisik atau material, serta dukungan informasi yang berupa nasihat atau petunjuk, membantu individu mengembangkan *self-efficacy* atau keyakinan diri dalam menghadapi tantangan. (Bandura, 1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam kemampuan individu untuk menghadapi hambatan dan tetap optimis, yang juga merupakan aspek penting dari resiliensi emosional. Studi lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai berkorelasi dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi pada remaja. Menurut (Werner & Smith, 2001) anak-anak dan remaja yang menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya menunjukkan perkembangan psikologis yang lebih positif meskipun mereka berada dalam kondisi kehidupan yang penuh tekanan. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam memperkuat resiliensi emosional siswa, serta menganjurkan intervensi berbasis komunitas yang dapat meningkatkan dukungan sosial bagi remaja dalam konteks sekolah dan keluarga. Serta dukungan yang diberikan secara berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres dan tantangan emosional yang dihadapi.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional siswa di SMP Negeri 26 Surabaya. Dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan populasi kelas 8 yang berjumlah 346 siswa dan 172 siswa dijadikan sampel penelitian, hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009. Artinya adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan tingkat resiliensi emosional. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membantu remaja menghadapi tantangan emosional. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan emosional, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional siswa di SMPN 26 Surabaya. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan analisis regresi linear sederhana, ditemukan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tantangan hidup dan mengelola stres, dengan nilai signifikansi 0,009 yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat lebih mempertimbangkan karakteristik subjek berdasarkan data demografis seperti jenis kelamin yang lebih spesifik untuk mendapatkan hasil yang lebih detail dan jelas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain, seperti *self-esteem*, untuk melihat bagaimana variabel tersebut memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi emosional. Memperluas penelitian ke sekolah lain dengan karakteristik berbeda untuk melihat perbedaan dalam pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- Bennett, K. M. (2015). *Emotional and personal resilience through life*. Open Government Licence. <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a808fd8ed915d74e622f2b2/gs-15-19-future-ageing-emotional-personal-resilience-er04.pdf>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Conor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cresswell, J. W., & Cresswell, D. J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Gustriani, T. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Compassion pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19*. <https://repository.uin-suska.ac.id/54799/2/SKRISI%20TIARA.pdf>
- Herlyansyah, D. (2019). *Dukungan Sosial pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Jiwa Soeprapto Bengkulu*. http://etheses.uin-malang.ac.id/2248/5/05410037_Bab_2.pdf
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and Social Support. *American Psychologist*, 63(6), 518–526. <https://doi.org/10.1037/0003-066X>
- Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resiliensi pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 11(4), 477–481. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Mulkismawati. (2021). *Strategi Coping Stress dan Resiliensi Siswa yang Berasal dari Keluarga Broken Home*. https://repository.uin-suska.ac.id/54167/2/Tesis%20Final_Mulkismawati%20Gabungan.pdf
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience Programs for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Raisa, A. E. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537–542. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15398>
- Raisa, & Ediati, A. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537–542.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *Resilience Factor: 7 Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Boardway Books.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychological Interaction* (3rd edition). John Wiley & Sons.
- Suryani, C. (2024). *Dukungan Sosial di Media Sosial*. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/13386/16/BOOK_Cahya%20Suryani_Dukungan%20Sosial%202.pdf
- Wahyuni, S. (2024). Pengembangan Resiliensi Pemuda Indonesia melalui Analisis Multilevel. *GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33627/gw.v7i1.1693>

- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Cornell University Press.
- Yates, T. M., Tyrell, F., & Masten, A. S. (2014). *Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology From Individuals to Societies*. <https://adlab.ucr.edu/wp-content/uploads/2014/12/Yates-et-al.-2014-Resilience.pdf>

Peran Regulasi Emosi dalam Memprediksi Efikasi Diri pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan

Clarisa Aniela, Naomi Soetikno

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: clarisa.705210091@stu.untar.ac.id; naomis@fpsi.untar.ac.id*

Diterima:
3 November 2024

Diterima Setelah Revisi:
11 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) perempuan dalam kehidupan sehari-hari menghadapi tantangan regulasi emosi dalam kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). Regulasi emosi mencakup kesadaran, pemahaman, penerimaan emosi, pengendalian impuls, kemampuan bertindak sesuai tujuan, serta penggunaan emosi secara fleksibel. Regulasi emosi diketahui memiliki peran dalam memprediksi efikasi diri. Penelitian ini bertujuan memahami peran regulasi emosi dalam memprediksi efikasi diri pada WBP perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional prediktif dengan menggunakan teknik convenience sampling dan simple regression. Alat ukur yang digunakan adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Forms* (DERS-SF) dan *General Self-Efficacy Scale* (GSES), yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan dimodifikasi untuk disesuaikan dengan konteks penelitian ini. Hasil menunjukkan regulasi emosi memiliki peran dalam memprediksi efikasi diri sebesar 16,4%. Temuan ini diharapkan bermanfaat dalam perencanaan pembinaan di lapas, khususnya melalui pelatihan pengembangan regulasi emosi dan efikasi diri bagi WBP.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Efikasi Diri, Warga Binaan Perempuan.

Abstract

Female inmates face the challenge of emotion regulation in their daily lives in correctional institutions. Emotion regulation includes awareness, understanding, acceptance of emotions, impulse control, ability to act according to goals, and flexible use of emotions. Emotion regulation is known to have a role in predicting self-efficacy. This study aims to understand the role of emotion regulation in predicting self-efficacy in female inmates. This research is a predictive correlational quantitative research using convenience sampling and simple regression techniques. The measuring instruments used are Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Forms (DERS-SF) and General Self-Efficacy Scale (GSES), which have been adapted to the Indonesian language and modified to suit the context of this study. Results showed that emotion regulation has a role in predicting self-efficacy by 16.4%. These findings are expected to be useful in planning guidance, especially through training to develop emotion regulation and self-efficacy for inmates.

Keywords: Emotion Regulation, Self-Efficacy, Female Inmates.

1 PENDAHULUAN.

Indonesia merupakan negara yang menjalankan sistem hukum berdasarkan konstitusi. Segala bentuk kekuasaan pemerintah, hak-hak warga negara, serta hubungan di antara keduanya diatur oleh hukum yang berlaku. Dalam negara hukum, hukum menempati posisi tertinggi (Situmeang, 2019). Tingkat kriminalitas di Indonesia terus meningkat. Data yang diperoleh dari Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri (Pusiknas, 2024), terdapat 325.835 kasus pada 2022, yang meningkat menjadi 487.855 kasus pada 2023. Hingga Juli 2024, jumlah kasus telah mencapai 289.484. Kasus-kasus yang paling umum terjadi meliputi pencurian, penipuan, penganiayaan, penyalahgunaan narkoba, dan lain-lain. Tidak hanya pria, perempuan juga dapat melakukan tindak kriminal. Jumlah terlapor perempuan menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2022, terdapat 23.263 terlapor perempuan dari total 269.769 terlapor. Pada tahun 2023, angka tersebut meningkat menjadi 36.451 perempuan dari total 498.741 terlapor. Hingga Juli 2024, terdapat 28.176 terlapor perempuan dari total 341.267 terlapor (Pusiknas, 2024). Menurut data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas, n.d), jumlah Warga Binaan Pemasyarakatan (selanjutnya disebut WBP) perempuan di Lembaga Pemasyarakatan (selanjutnya disebut lapas) Perempuan Indonesia mencapai 5.419 orang hingga 9 September 2024.

Individu selain WBP memiliki lebih banyak kebebasan dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Selama menjalani hukuman, WBP menghadapi banyak tantangan. Kebebasan WBP dibatasi dan aktivitas diatur oleh pihak lapas sehingga WBP tidak leluasa saat melakukan sesuatu. Ketidakbebasan dan tantangan menambah beban psikologis yang harus WBP hadapi selama menjalani proses pidana dan dapat menimbulkan stres (Athallah & Santoso, 2022). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang efektif sangat dibutuhkan dalam menghadapi situasi tidak adaptif sehingga dapat diubah menjadi lebih positif dan adaptif. WBP yang kurang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung kesulitan menerima situasi, sering termenung, merasa pesimis terhadap masa depan, serta memiliki kecenderungan untuk bersikap agresif dan sering terlibat dalam pertengkaran (Anggraini, 2015). Sebaliknya, penelitian Pramintari et al. (2022) tentang dewasa awal yang menjadi korban *ghosting*, menemukan individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi sanggup mengatasi tekanan dari masalah yang dihadapi dan mampu pulih dari pengalaman buruk. Penelitian lainnya oleh Aryaningsih & Susilawati (2020) menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik akan membuat individu cenderung mempunyai risiko lebih rendah untuk mengalami konflik interpersonal.

Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses yang menyertakan kesadaran, pemahaman, penerimaan terhadap emosi, pengendalian impuls, kemampuan untuk bertindak sesuai tujuan yang telah diputuskan, serta menggunakan emosi dengan cara yang fleksibel sesuai dengan situasi. Regulasi emosi adalah bagian penting dari kualitas hidup yang dianggap adaptif (Manju & Basavarajappa, 2016, dalam Siregar et al., 2019). Kemampuan mengelola emosi dengan efektif sangat penting bagi seorang individu untuk mengatasi keadaan emosional (Gross, 2014, dalam Giovani et al., 2021).

Tidak hanya kemampuan regulasi emosi yang baik, efikasi diri yang tinggi juga penting dimiliki oleh WBP. Untuk membantu WBP perempuan yang segera bebas, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) telah mengadakan berbagai pelatihan pemberdayaan agar WBP memiliki bekal untuk hidup mandiri dan bermanfaat setelah keluar dari lapas. Salah satu pelatihan pemberdayaan yang diadakan adalah pelatihan menjahit (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2023). Pelatihan pemberdayaan berkaitan dengan efikasi diri dan memiliki dampak pada kesiapan WBP untuk berwirausaha setelah keluar dari lapas. Menurut penelitian Aspiannor (2024), efikasi diri secara signifikan memberikan pengaruh sebesar 45,64% dalam memprediksi kesiapan berwirausaha WBP perempuan di Lapas Kelas IIA Martapura. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Safira dan Putri (2023) menunjukkan 54,1% atau 60 anak binaan pemasyarakatan memiliki efikasi diri yang rendah. Penelitian tersebut

melibatkan 111 remaja berusia 15-24 tahun yang terlibat dalam kecanduan narkoba di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA).

Menurut Schwarzer & Jerusalem (1995), efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan umum yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi dan mengelola tuntutan serta tantangan yang ada di lingkungan. Bandura (1997) menyatakan, persuasi sosial dapat berperan dalam pengembangan efikasi diri. Dengan pemberian saran, petunjuk, dan pengajaran, efikasi diri individu dalam mendukung pencapaian tujuan akan meningkat. Pelatihan pemberdayaan yang dilaksanakan di lapas untuk WBP merupakan salah satu bentuk persuasi sosial yang berpeluang meningkatkan efikasi diri para peserta. Namun, individu dengan tingkat efikasi diri rendah cenderung kurang termotivasi untuk mencapai suatu tujuan dan cenderung menghindari tantangan yang sulit. Sesuai dengan penelitian Saputra et al. (2023) yang melibatkan partisipan mahasiswa, efikasi diri ditemukan mempunyai hubungan positif dengan motivasi. Efikasi diri yang rendah pada WBP dapat menyebabkan rendahnya motivasi WBP untuk mengikuti pelatihan pemberdayaan.

Bandura (1997) menyatakan motivasi di konteks efikasi diri berhubungan dengan aspek kognitif, individu dapat meningkatkan motivasi pada diri sendiri dan mengendalikan tindakan sesuai dengan informasi yang telah diperoleh terlebih dahulu. Bandura (1997) menjelaskan bahwa untuk mengevaluasi efikasi diri dengan motivasi, dapat dijelaskan dengan perbedaan individu dalam memahami kegagalan yang dialaminya. Individu dengan tingkat efikasi diri rendah menganggap kurangnya kemampuan diri adalah penyebab dari kegagalan, sedangkan individu dengan tingkat efikasi diri tinggi akan beranggapan kurangnya usaha yang menyebabkan kegagalan. Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Gunawan (2021), menemukan efikasi diri pada konteks motivasi WBP perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta dapat dikatakan rendah. WBP yang tertular HIV yang berada di Lapas Perempuan Jakarta melihat kegagalan sebagai akibat kurangnya kemampuan diri dalam melaksanakan suatu tugas. WBP lain juga merasa gagal dalam membahagiakan orang tuanya karena tidak mampu menghindari hal-hal negatif, seperti narkoba, yang menyebabkan dirinya berada di lapas.

Tidak hanya motivasi, afektif juga merupakan fungsi dari efikasi diri. Bandura (1997), menyatakan proses afektif menunjukkan keyakinan individu saat mengatasi masalah dan bagaimana cara individu dapat mengajak diri sendiri untuk menyelesaikan masalah tersebut, serta terkait dengan tingkatan depresi yang dialami individu ketika berada pada situasi yang sulit dan mengancam. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunawan (2021), WBP penderita HIV di Lapas Perempuan Kelas II A Jakarta cenderung diam serta tidak melakukan apapun saat menghadapi suatu masalah dan merasa lebih baik diam sehingga tidak menambah masalah. Efikasi diri pada individu tersebut dapat dikatakan rendah, karena tidak berusaha menyelesaikan masalah dan menganggap bahwa tindakan yang dilakukan hanya dapat memperburuk situasi atau tidak yakin atas kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah. Menurut Bandura (1997), individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki lebih banyak keberanian saat menghadapi situasi stres dan lebih berhasil mengubah keadaan sesuai keinginan.

Regulasi emosi dapat memiliki peran atau pengaruh dalam tingkat efikasi diri individu. Kemampuan mengelola emosi sangat penting untuk menjaga konsistensi dan mempertahankan pemikiran rasional dalam mencapai tujuan. Individu dengan tingkat regulasi emosi yang baik, tidak mudah putus asa saat menghadapi hambatan dan dapat menerapkan strategi adaptif atau mengendalikan perilakunya pada saat mengalami emosi positif ataupun negatif sehingga peluang keberhasilan dalam mencapai tujuan menjadi lebih besar (Anggraini, 2015; Pramintari et al., 2022). Pengalaman sukses dalam menghadapi tantangan hingga mencapai tujuan dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya (Bandura, 1997). Keyakinan terhadap kemampuannya akan mendorong WBP mengembangkan tujuan hidup yang lebih aktif (Rimm & Jerusalem, 1999). WBP yang mengembangkan tujuan hidup yang lebih aktif akan termotivasi untuk mengikuti pelatihan pemberdayaan yang merupakan salah satu persiapan dalam proses reintegrasi ke masyarakat.

Terdapat penelitian sebelumnya yang menunjukkan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri. Penelitian yang dilaksanakan oleh Hakim & Sholichah (2022) melibatkan 77 karyawan KOPSYAH MUI Jawa Timur. Alat ukur yang digunakan untuk efikasi diri adalah *General Self Efficacy Scale* (GSES), sementara regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Hasil penelitian menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif serta pengaruh signifikan terhadap efikasi diri. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 9,3% terhadap efikasi diri karyawan, sedangkan 90,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini mengindikasikan bahwa kemampuan dalam regulasi emosi dapat memengaruhi keyakinan diri pada individu. Dalam penelitian yang berbeda, regulasi emosi juga mempunyai hubungan dengan efikasi diri guru pendamping berkebutuhan khusus. Penelitian tersebut dilakukan oleh Purna et al. (2024) menggunakan kuesioner skala Likert yang didasarkan pada indikator regulasi emosi dan efikasi diri. Partisipan penelitian tersebut adalah 50 guru pendamping berkebutuhan khusus yang bekerja pada sekolah inklusi di Kota Padang. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif signifikan dengan efikasi diri guru dan memiliki koefisien korelasi sebesar 0.421.

Meskipun telah terdapat penelitian tentang regulasi emosi dan efikasi diri, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu lokasi dan partisipan. Penelitian sebelumnya meneliti kedua variabel pada karyawan di Jawa Timur, dan guru pendamping berkebutuhan khusus di Padang sedangkan peneliti ingin meneliti kedua variabel tersebut pada WBP di Lapas Perempuan X. Tingkat efikasi diri yang tinggi diperlukan karyawan untuk bekerja dengan baik di perusahaan (Hakim & Sholichah, 2022). Tingkat efikasi diri yang tinggi juga diperlukan guru karena berkaitan dengan pemikiran, suasana hati dan kegigihan dalam pekerjaannya yang dapat memengaruhi pengalaman belajar dan pencapaian siswa (Purna et al., 2024). Sedangkan, WBP memerlukan efikasi diri yang tinggi untuk menyelesaikan permasalahan atau menghadapi tantangan di lapas dan mendukung persiapan proses reintegrasi ke masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji peran regulasi emosi dalam memprediksi efikasi diri pada WBP perempuan. Dengan mengetahui peran regulasi emosi dalam memprediksi efikasi diri, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang lebih efektif untuk mendukung WBP dalam persiapan proses reintegrasi ke masyarakat sehingga membantu perancangan program intervensi yang tepat sasaran.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Definisi Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses yang menyertakan kesadaran, pemahaman, penerimaan terhadap emosi, pengendalian impuls, kemampuan untuk bertindak sesuai tujuan yang telah diputuskan, serta menggunakan emosi dengan cara yang fleksibel sesuai dengan situasi. Gross (1998) menyatakan regulasi emosi adalah “proses dimana individu memengaruhi emosi apa yang dimiliki, kapan memilikinya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.” Menurut Thompson (1994), regulasi emosi adalah suatu proses yang berlangsung secara internal serta eksternal, dan bertujuan untuk mengamati, menilai, dan mengubah reaksi emosional dalam menggapai suatu tujuan.

2.1.2 Dimensi Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer (2004), menyatakan enam dimensi yang lebih mengarah pada aspek negatif atau kesulitan dalam regulasi emosi, yaitu (1) *non-acceptance*, tidak mengakui atau menerima tekanan emosional dan emosi negatif yang dialami; (2) *goals*, kesulitan untuk fokus dalam menyelesaikan suatu tujuan saat menghadapi emosi yang negatif; (3) *impulse*, kesulitan dalam mengendalikan tindakan atau respons impulsif saat mengalami emosi negatif; (4) *awareness*, kecenderungan dalam memperhatikan dan mengetahui emosi; (5) *strategy*, keyakinan bahwa

terdapat keterbatasan dalam kemampuan untuk mengelola emosi dengan cara yang efektif; dan (6) *clarity*, seberapa baik individu menyadari dan mengerti dengan jelas emosi yang dirasakan.

2.1.3 Faktor Regulasi Emosi

Gross (2007), menyatakan empat hal yang menjadi faktor dalam regulasi emosi individu, yaitu (1) usia, semakin dewasa, individu akan belajar dari pengalaman hidup untuk menerapkan pendekatan regulasi emosi yang lebih adaptif; (2) kepribadian, perbedaan individu dalam kemampuan mengatur emosi berkembang bersamaan dengan kepribadian. Anak-anak mengelola perasaan dengan cara yang sesuai dengan temperamen, kebutuhan akan rasa aman atau stimulasi, kapasitas pengendalian diri, dan aspek kepribadian lainnya (Thompson, 2006, dalam Gross, 2007); (3) budaya, nilai-nilai budaya mempunyai pengaruh terhadap cara emosi laki-laki dan perempuan harus diatur dalam konteks sosial; dan (4) pola asuh, variasi dari pengaruh pengasuhan pada anak dianggap penting dalam pengembangan regulasi emosi.

2.1.4 Dampak Regulasi Emosi

Kemampuan untuk melakukan meregulasi emosi dengan baik sangat penting dalam kehidupan sehari-hari individu. Individu yang dapat meregulasi emosi secara efektif dan adaptif cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, sikap dan pola pikir yang lebih positif, serta cenderung tidak bersikap agresif (Anggraini, 2015). Selain itu, individu dapat mengelola tekanan dan pulih dari pengalaman buruk yang telah dialami (Pramintari et al., 2022). Regulasi emosi juga membantu individu dalam menghadapi stres kerja serta menjaga kesejahteraan subjektif selama jam kerja atau waktu luang (Katana et al., 2019). Regulasi emosi yang baik akan memotivasi individu menggunakan strategi penilaian kembali (*reappraisal*) alih-alih penekanan ekspresif (*expression suppression*) yang mengarah pada penurunan stres yang dirasakan (Schall & Schütz, 2019). Selain itu, kemampuan mengelola emosi yang baik dapat mencegah keterlibatan dalam tindakan yang merugikan, terutama ketika menghadapi masalah dan tekanan (Mawardah & Adiyanti, 2014).

2.2 Efikasi Diri

2.2.1 Definisi Efikasi Diri

Menurut Schwarzer & Jerusalem (1995), efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan umum yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi dan mengelola tuntutan serta tantangan yang ada di lingkungan. Rimm & Jerusalem (1999) menyatakan efikasi diri adalah kemampuan yang dimiliki individu saat mengendalikan lingkungannya, yang mencerminkan kemampuan dalam menghadapi tantangan melalui perilaku adaptif dan memotivasi individu dalam membangun tujuan hidup yang lebih aktif. Bandura (1997) menyatakan efikasi diri adalah keyakinan individu pada kemampuan dalam mengelola dan melakukan berbagai tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tertentu.

2.2.2 Faktor Efikasi Diri

Bandura (1997), menjelaskan empat hal yang merupakan faktor dalam tingkat efikasi diri individu, yaitu (1) *mastery experience*, keberhasilan pada pengalaman sebelumnya dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya, sementara kegagalan cenderung menurunkan keyakinan tersebut; (2) *vicarious experience*, mengamati pengalaman individu lain yang positif atau sukses akan meningkatkan efikasi diri. Namun, membandingkan diri sendiri secara berlebihan dengan individu lain akan melemahkan efikasi diri sendiri; (3) *social persuasion*, pemberian saran, petunjuk, dan pengajaran yang positif dari individu lain sehingga meningkatkan efikasi diri individu dan mendorong pencapaian tujuan; dan (4) *physiological and affective states*,

ketakutan, stress dan kecemasan yang berlebihan dapat memunculkan reaksi fisik negatif yang melemahkan efikasi diri individu. Suasana hati yang negatif memicu pemikiran tentang kegagalan di masa lalu, sedangkan suasana hati yang positif memicu pemikiran tentang pencapaian di masa lalu.

2.2.3 Dampak Efikasi Diri

Efikasi diri memengaruhi individu dalam berperilaku. Menurut Bandura (1997), efikasi diri berpengaruh pada cara individu mempertimbangkan, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak. Semakin kuat efikasi diri individu, semakin besar ketekunan dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas. Tidak hanya itu, Bandura menyatakan bahwa efikasi diri dapat membantu individu saat membuat keputusan, mengerahkan tenaga, dan tidak mudah menyerah dalam mengatasi tantangan saat menyelesaikan tanggung jawab hidup.

3 METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional prediktif dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mempertimbangkan kemudahan partisipan yang dapat diakses (Gravetter & Forzano, 2018). Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 190 WBP dengan usia 18-65 tahun di Lapas Perempuan X.

3.1 Alat Ukur Regulasi Emosi

Alat ukur yang peneliti gunakan untuk melakukan pengukuran regulasi emosi adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Forms* (DERS-SF). Kaufman et al. (2016, dalam Danasasmita, 2024) mengembangkan DERS oleh Gratz dan Roemer (2004) menjadi DERS-SF yang terdiri 18 item dengan tetap mempertahankan enam dimensi. Kemudian, Danasasmita et al. (2024) telah melakukan adaptasi DERS-SF ke dalam versi Indonesia dan menunjukkan item memiliki reliabilitas yang baik dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* dengan rentang 0,61 hingga 0,90 dengan nilai *Cronbach's Alpha* keseluruhan yaitu 0,89. Reliabilitas *test-retest* tergolong sedang dengan nilai 0,67. Alat ukur ini memiliki validitas yang baik dengan nilai *item content validity* 0,96 dan *nilai scale content validity* 0,83. Sama seperti versi aslinya, alat ukur ini menggunakan mengadopsi skala Likert dengan lima poin, yaitu “hampir tidak pernah”, “terkadang”, “sekitar separuh waktu”, “sebagian besar waktu”, dan “hampir selalu.”

Pada penelitian ini, reliabilitas pada alat ukur juga diuji. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa dimensi *non-acceptance* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,679. Pada dimensi *goals*, nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,773, sedangkan dimensi *impulse* menunjukkan nilai sebesar 0,850. Untuk dimensi *awareness*, nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,841. Pada dimensi *strategy*, nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,726, dan pada dimensi *clarity*, nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,771. Penelitian ini menggunakan 17 item yang sesuai dengan karakteristik partisipan pada penelitian ini dengan nilai *Cronbach's Alpha* keseluruhan yaitu 0,894.

Secara konseptual, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses yang menyertakan kesadaran, pemahaman, penerimaan terhadap emosi, pengendalian impuls, kemampuan untuk bertindak sesuai tujuan yang telah diputuskan, serta menggunakan emosi dengan cara yang fleksibel sesuai dengan situasi. Definisi operasional alat ukur ini adalah semakin tinggi skor hasil, maka semakin besar kesulitan regulasi emosi individu. Sebaliknya, semakin rendah skornya, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi individu. Peneliti menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Forms* (DERS-SF) versi Indonesia oleh Danasasmita et al. (2024), yang telah dimodifikasi oleh peneliti untuk penyesuaian konteks penelitian.

3.2 Alat Ukur Efikasi Diri

Alat ukur yang peneliti gunakan untuk melakukan pengukuran efikasi diri partisipan adalah *General Self-Efficacy Scale* (GSES). Pada 1979, alat ukur ini dibuat oleh Matthias Jerusalem serta Ralf Schwarzer, dan terdiri dari 20 butir (Scholz et al., 2002, dalam Novrianto et al., 2019). Pada 1995 modifikasi dilakukan sehingga butir alat ukur ini menjadi 10 item dan bersifat unidimensional, yang berarti bahwa alat ukur ini hanya menilai satu faktor, yaitu *general self-efficacy* (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Kemudian, Novrianto et al. (2019) telah melakukan adaptasi GSES ke dalam versi Indonesia dan menunjukkan item memiliki validitas yang baik dengan nilai t value > 1.96 . Pada versi Schwarzer & Jerusalem (1995), GSES mengadopsi skala Likert dengan empat poin, yaitu mulai dari "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai". Namun, dalam versi Indonesia menggunakan skala Likert dengan lima poin, yaitu "sangat tidak sesuai", "tidak sesuai", "netral", "sesuai", dan "sangat sesuai". Ketidaktersediaan opsi tengah dalam versi awal ditakutkan akan membuat partisipan merasa "dipaksa" untuk memberikan jawaban secara bipolar (Novrianto et al., 2019).

Pada penelitian ini, reliabilitas pada alat ukur juga diuji. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0.897. Kemudian, keseluruhan butir memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* > 0.2 , dengan rentang nilai antara 0.494 hingga 0.70 sehingga seluruh butir dapat digunakan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa *General Self-Efficacy Scale* (GSES) reliabel. Secara konseptual, *general self-efficacy* adalah keyakinan umum yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi dan mengelola tuntutan serta tantangan yang ada di lingkungan. Definisi operasional alat ukur ini adalah semakin tinggi hasil skor, maka efikasi diri umum yang dimiliki individu akan semakin besar (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Peneliti menggunakan GSES versi Indonesia oleh Novrianto et al. (2019), yang telah dimodifikasi oleh peneliti untuk penyesuaian konteks penelitian.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Skor Variabel Partisipan

Variabel	Kategori	Jumlah	%
(Kesulitan) Regulasi Emosi	Rendah	123	64.7%
	Sedang	61	32.1%
	Tinggi	6	3.2%
Efikasi Diri	Rendah	10	5.3%
	Sedang	55	28.9%
	Tinggi	125	65.8%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kesulitan regulasi emosi mayoritas partisipan termasuk dalam kategori rendah, dengan jumlah partisipan sebanyak 123 partisipan (64.7%). Sementara itu, kelompok kategori sedang terdiri dari 61 partisipan (32.1%) dan kelompok kategori tinggi berjumlah 6 partisipan (3.2%). Kelompok kategori rendah artinya partisipan umumnya memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang rendah, sedangkan kategori tinggi artinya partisipan umumnya memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi yang tinggi. Sedangkan pada efikasi diri, mayoritas berada di kategori tinggi, dengan jumlah partisipan sebanyak 125 partisipan (65.8%). Sementara itu, kelompok kategori sedang terdiri dari 55 partisipan (28.9%) dan kelompok kategori rendah berjumlah 10 partisipan (5.3%). Kelompok kategori rendah artinya partisipan umumnya memiliki efikasi diri yang rendah, sedangkan kategori tinggi artinya partisipan umumnya memiliki efikasi diri yang tinggi.

Peneliti melakukan pengujian normalitas, linearitas, dan heterokedasitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov test*. Hasil menunjukkan variabel regulasi emosi menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai $p = 0.181 > 0.05$. Hasil pengujian

normalitas pada variabel efikasi diri juga menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai $p = 0.101 > 0.05$. Kemudian, hasil pengujian linearitas menunjukkan bahwa nilai $p = 0.398 > 0.05$ sehingga didapatkan kesimpulan terjadi hubungan linear dan signifikan antara variabel regulasi emosi dan efikasi diri. Lalu, pengujian heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode *Scatterplot*. Hasil dari *Scatterplot* menunjukkan bahwa penyebaran titik-titik bersifat acak sehingga didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada indikasi terjadinya heteroskedastisitas.

Peneliti kemudian melanjutkan dengan melakukan pengujian korelasi. Pengujian korelasi dilakukan dengan metode korelasi *Pearson*. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan efikasi diri, dengan nilai koefisien korelasi -0.405 dan nilai $p < 0.05$. Berdasarkan hasil pengujian, didapatkan kesimpulan bahwa semakin sulit individu dalam mengatur emosinya, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin rendah, dan sebaliknya. Hasil korelasi tersebut juga dapat diartikan menjadi semakin baik regulasi emosi individu, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin tinggi, dan sebaliknya.

Tabel 2. Hasil Uji T-Statistik Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(constant)	46.572	1.495		31.150	0.000
(Kesulitan) Regulasi Emosi	-0.241	0.040	-0.405	-6.079	0.000

Setelah melakukan pengujian korelasi, peneliti melanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan metode *simple regression*. Pada Tabel 2, hasil uji regresi menunjukkan nilai $B = -0.241$, $p = 0.00 < 0.05$, artinya kesulitan regulasi emosi mempengaruhi efikasi diri secara negatif dan signifikan. Persamaan regresi linear antara kesulitan regulasi emosi dengan efikasi diri adalah $Y = 46.572 - 0.241X$ sehingga setiap peningkatan 1% dalam kesulitan regulasi emosi (X) diperkirakan akan mengurangi efikasi diri (Y) sebesar 0.241. Hasil pengujian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesulitan regulasi emosi yang dirasakan individu, maka efikasi diri yang dimiliki individu akan semakin rendah. Sementara itu, ketika tidak terdapat kesulitan regulasi emosi maka nilai efikasi diri adalah 46.572.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri

Variabel	R	R ²	Std. Error
X terhadap Y	0.405	0.164	6.879

Pada Tabel 3, hasil menunjukkan nilai R^2 0.164 sehingga didapatkan kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki peran dalam memprediksi efikasi diri sebesar 16.4%. Sementara itu, 83.6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Peneliti juga melakukan analisis data tambahan yaitu pengujian perbedaan regulasi emosi dan efikasi diri berdasarkan data demografi. Pengujian perbedaan dilakukan dengan metode *One Way ANOVA*. Pengujian menunjukkan nilai $p > 0.05$ pada pengujian perbedaan regulasi emosi dan efikasi diri dengan usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, jenis kejahatan, lama hukuman, masa tahanan yang sudah dijalani, dan jumlah bimbingan kerja. Didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam regulasi emosi berdasarkan data demografis yang diuji pada penelitian ini.

4.2 Pembahasan

Melalui uji regresi linear, didapatkan hasil regulasi emosi memiliki peran 16,4% dalam memprediksi efikasi diri WBP perempuan. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Hakim & Sholichah (2022), yang menemukan regulasi emosi memiliki peran dalam memprediksi efikasi diri karyawan sebesar 9,3%. Penemuan ini memperkuat argumen bahwa kemampuan mengelola emosi berkontribusi pada peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri. Namun, penting untuk diperhatikan bahwa penelitian ini juga menunjukkan terdapat 83,6% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi sehingga penelitian untuk mengeksplorasi faktor lain perlu dilakukan.

Hasil analisis dari penelitian ini ditemukan bahwa regulasi emosi WBP perempuan di Lapas X berada di kategori rendah dalam kesulitan regulasi emosi. WBP perempuan yang dapat meregulasi emosi secara efektif dan adaptif cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, sikap dan pola pikir yang lebih positif, serta cenderung tidak bersikap agresif (Anggraini, 2015). Terdapat beberapa faktor yang berpotensi menjadi penyebab WBP memiliki kesulitan regulasi emosi yang rendah. Pertama, terdapat sanksi yang dikenakan bagi WBP yang melanggar peraturan di Lapas. Penelitian kualitatif oleh Sendow et al. (2023) menunjukkan bahwa setelah WBP memahami jenis sanksi yang akan diterima jika melanggar peraturan, WBP cenderung lebih berhati-hati dalam bersikap dan dapat mengembangkan strategi untuk mengatur emosi secara lebih adaptif. Kedua, adanya pembinaan kepribadian melalui kegiatan keagamaan. Penelitian yang dilakukan oleh Seno dan Rahayu (2024) menunjukkan setelah mengikuti pembinaan, WBP meregulasi emosi secara lebih adaptif yaitu dengan melaksanakan ibadah keagamaan sebagai upaya untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Selain itu, WBP juga melakukan pemilihan situasi dengan menghindari keadaan yang dapat memicu ketegangan emosi, salah satunya dengan berpartisipasi dalam kegiatan pembinaan keagamaan. Ketiga, pengalaman di dalam lapas. Apabila WBP pernah mengalami situasi diperlakukan dengan cara yang tidak manusiawi atau menjadi korban tindakan kekerasan (seperti viktimisasi), hal tersebut dapat memengaruhi kemampuan WBP untuk mengatur emosi dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa situasi-situasi tersebut dapat mengurangi efektivitas strategi regulasi emosi, termasuk penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresif, yang seharusnya membantu WBP dalam mengelola emosi negatif (Ifeagwazi et al., 2020).

Hasil analisis menunjukkan bahwa WBP perempuan di Lapas X memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. WBP perempuan dengan efikasi diri yang tinggi cenderung melihat kegagalan dan tantangan secara lebih positif dan menjadikan kegagalan sebagai dasar untuk bangkit kembali. Selain itu, WBP dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dapat memiliki motivasi yang lebih kuat sehingga dapat membantu WBP dalam mencapai tujuan hidup (Gunawan, 2021). Terdapat beberapa faktor yang berpotensi menjadi penyebab WBP memiliki efikasi diri yang tinggi. Pertama, kemampuan regulasi emosi yang baik. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa WBP memiliki tingkat regulasi emosi yang baik, dan regulasi emosi berpengaruh dalam memprediksi efikasi diri. Penelitian sebelumnya oleh Hakim & Sholichah (2022) juga menunjukkan pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri. Kedua, dukungan sosial. Selama mengikuti kegiatan di lapas, WBP memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan WBP lainnya atau petugas sehingga dapat saling memotivasi. Ketiga, akses terhadap sumber daya psikologis. Beberapa WBP memiliki kesempatan untuk melakukan konseling dengan konselor atau psikolog yang mengunjungi lapas. Melalui sesi konseling ini, WBP dapat mengungkapkan perasaan, mengelola tekanan psikologis, lebih mengenal diri, membangun rasa percaya diri dan memiliki strategi untuk mengatasi hambatan pribadi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan efikasi diri (Gunawan, 2021).

Selanjutnya, pengujian korelasi menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dan efikasi diri. Berdasarkan hasil korelasi tersebut, didapatkan kesimpulan bahwa semakin sulit individu dalam mengatur emosinya, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin rendah, dan sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Hakim & Sholichah (2022) dan Purna et al. (2024) yang juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan efikasi diri.

Kemudian, hasil pengujian perbedaan menunjukkan tidak ada perbedaan regulasi emosi ditinjau dari data demografis, seperti usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, jenis kejahatan, lama hukuman, masa tahanan yang sudah dijalani, dan jumlah bimbingan kerja. Hasil uji perbedaan ini dapat diartikan bahwa meskipun terdapat perbedaan latar belakang di antara partisipan, kemampuan untuk meregulasi emosi tidak terpengaruh. Hasil ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor internal, seperti kepribadian atau pengalaman hidup yang tidak terkait langsung dengan demografi. Misalnya, WBP perempuan dari berbagai usia mungkin telah menghadapi tantangan emosional yang serupa dalam menjalani kehidupan di dalam lapas sehingga menciptakan homogenitas dalam kemampuan WBP untuk mengelola emosi. Sejalan dengan Gross (2007), yang menyatakan semakin dewasa, individu akan belajar dari pengalaman hidup untuk menerapkan pendekatan regulasi emosi yang lebih adaptif dan perbedaan individu dalam kemampuan mengatur emosi berkembang bersamaan dengan kepribadian.

Tidak hanya itu, hasil uji perbedaan menunjukkan tidak ada perbedaan efikasi diri ditinjau dari data demografis, seperti usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, jenis kejahatan, lama hukuman, masa tahanan yang sudah dijalani, dan jumlah bimbingan kerja. Hasil uji perbedaan ini menunjukkan bahwa keyakinan WBP terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan tidak dipengaruhi oleh faktor demografis yang diuji dalam penelitian ini. Tidak adanya perbedaan-perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti kepribadian dan pengalaman hidup individu, yang dapat lebih dominan dalam mempengaruhi efikasi diri. Misalnya, WBP dapat memiliki pandangan dan keyakinan yang sama tentang potensi untuk berhasil, terutama jika WBP mengalami situasi yang sama di dalam lapas. Sejalan dengan Bandura (1997), yang menyatakan keberhasilan pada pengalaman sebelumnya (*mastery experience*) dan mengamati pengalaman individu lain yang positif (*vicarious experience*) dapat meningkatkan efikasi diri individu.

5 SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dan efikasi diri. Hasil korelasi tersebut menunjukkan semakin sulit individu dalam mengatur emosinya, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin rendah, dan sebaliknya. Hasil korelasi tersebut juga dapat diartikan menjadi semakin baik regulasi emosi individu, maka efikasi diri pada individu akan semakin tinggi, dan sebaliknya. Selanjutnya, sesuai dengan hipotesis penelitian, regulasi emosi berperan dalam memprediksi efikasi diri WBP perempuan sebesar 16,4%, sementara 83,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa WBP perempuan di Lapas X berada di kategori rendah dalam tingkat kesulitan regulasi emosi dan kategori tinggi dalam tingkat efikasi diri. Uji perbedaan menunjukkan tidak ada perbedaan regulasi emosi dan efikasi diri ditinjau dari data demografis, seperti usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, jenis kejahatan, lama hukuman, masa tahanan yang sudah dijalani, dan jumlah bimbingan kerja. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman masa lalu, tingkat stres, kecemasan yang mungkin juga berperan dalam mempengaruhi efikasi diri. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas sampel dengan melibatkan WBP perempuan maupun laki-laki di berbagai lapas sehingga hasilnya dapat lebih digeneralisasikan. Penelitian dengan menggunakan metode kualitatif juga dapat dipertimbangkan sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang variabel regulasi emosi dan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan Studi kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal Teologia*, 26(2). <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>

- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20-30. <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i01.p03>
- Aspiannor, A. (2024). Entrepreneurial readiness of inmates at the women's penitentiary through entrepreneurship education and self-efficacy. *Jurnal Ilmiah Ekotrans & Erudisi*, 4(1), 16-31. <https://doi.org/10.69989/ar0k4823>
- Athallah, I. R., & Santoso, I. (2022). Penanganan coping stres pada warga binaan pemasyarakatan di lapas dan rutan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 96-106. <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i1.2863>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas). (n.d). Jumlah penghuni. *Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas)*. <https://sdppublik.ditjenpas.go.id/analisa/jumlah-penghuni>
- Giovani, S., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Efektivitas art therapy metode ganim dalam menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban bullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 47-54. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.9854.2021>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th ed.). Cengage Learning.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation: Conceptual foundations*. Guilford Press.
- Gunawan, M. Y. (2021). Efikasi diri narapidana perempuan yang terinfeksi HIV. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 174-182. <https://doi.org/10.31604/jips.v8i2.2021.174-182>
- Hakim, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri karyawan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 3609-3615. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7183>
- Ifeagwazi, C. M., Nwokpoku, E. E., Chukwuorji, J. C., Eze, J. E., & Abiama, E. E. (2020). Somatic symptoms among prison inmates: Contributions of emotion regulation, dispositional mindfulness, and duration of stay in prison. *International Journal of Prisoner Health*, 16(2), 151-164. <https://doi.org/10.1108/IJPH-02-2019-0009>
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M., & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in psychology*, 10, 1097. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023, Desember 15). Wujudkan perempuan berdaya secara ekonomi, Menteri PPPA dorong penguatan keterampilan warga binaan pemasyarakatan perempuan. *Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak*. <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NDk4Mw==>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal psikologi*, 41(1), 60-73. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>

- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Pramintari, R. D., Amalia, H., & Nurhidayah, S. (2022). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban ghosting. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(2), 48-59. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v7i2.3426>
- Purna, R. S., Pratama, W., Silawati, Y., & Angraini, F. (2024). Hubungan regulasi emosi dan efikasi diri pada guru pendamping di sekolah Inklusif Padang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 88-102. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.12931>
- Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri. (Pusiknas). (n.d). Data kejahatan. *Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri (Pusiknas)*. https://pusiknas.polri.go.id/data_kejahatan
- Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri. (Pusiknas). (n.d). Data terlapor. *Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri (Pusiknas)*. https://pusiknas.polri.go.id/data_terlapor
- Rimm, H., & Jerusalem, M. (1999). Adaptation and validation of an Estonian version of the General Self-Efficacy Scale (ESES). *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 12(3). 329-345. <https://doi.org/10.1080/10615809908250481>
- Safira, N. R., Etrawati, F., & Putri, N. E. (2023). Self-efficacy analysis to stop using drugs in adolescent male inmates. *Sains Medika Journal of Medical & Health*, 14(2). <https://doi.org/10.30659/SAINSMED.V14I2.32939>
- Saputra, M. A., Heng, P. H., & Dewi, F. I. R. (2023). Peran self-efficacy terhadap kepuasan mahasiswa pada pembelajaran post COVID-19 dengan motivasi sebagai moderator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(3), 531-539. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i3.26816.2023>
- Schall, M., & Schütz, A. (2019). Emotion-regulation knowledge predicts perceived stress early but not later in soldiers' careers. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 34(1), 62-73. <https://doi.org/10.1080/15555240.2019.1573688>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35(37), 82-003.
- Sendow, A. R., Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2023). Regulasi emosi pada narapidana kasus pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tondano. *Psikopedia*, 4(4), 259-266. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7636>
- Seno, A. B., & Rahayu, M. (2024). Regulasi emosi dalam strategi coping stress bagi narapidana dalam pembinaan kepribadian. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 17(1), 203-211.
- Siregar, G. J., Rostiana, R., & Satyadi, H. (2019). Peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator pada perempuan peran ganda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 403-412. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>
- Situmeang, S. M. T. (2019). Kebijakan kriminal dalam penegakan hukum untuk mewujudkan keadilan dalam perspektif hak asasi manusia. *Res Nullius Law Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.34010/rnlj.v1i1.2492>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Marriage Readiness dan Fear of Commitment pada Dewasa Awal yang Belum Menikah**Nida Muthi Annisa, Cahyaning Widhyastuti, Cyndi Fiolandha Hermawan, Amos, Muhammad Novan Rhamdani Nahrudin**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Email: nidamuthiannisa@unibi.ac.id.Diterima:
15 November 2024Diterima Setelah Revisi:
12 Desember 2024Dipublikasikan:
20 Desember 2024**Abstrak**

Individu dewasa perlu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi tahapan baru yaitu sebuah hubungan pernikahan. Namun, terkadang ada hal yang membuat individu dewasa merasa takut untuk bisa membangun pernikahan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *marriage readiness* dan *fear of commitment* pada dewasa awal yang belum menikah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif korelasional. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *convenience sampling* dan didapatkan sebanyak 184 orang dewasa awal yang belum menikah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sukoon Marital Readiness Scale* dan *Fear of Relationship Commitment Scale*. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan analisis *pearson product moment* dan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.00 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan antara *marriage readiness* dan *fear of commitment* pada dewasa awal yang belum menikah.

Kata Kunci: *marriage readiness, fear of commitment, dewasa awal, pernikahan***Abstract**

Adult individuals need to prepare themselves to face a new stage, namely a marriage relationship. However, sometimes there are things that make adult individuals afraid of building a marriage. The aim of this research is to look at the relationship between marriage readiness and fear of commitment in unmarried early adults. The research method used in the research is a correlational quantitative method. The research sample was taken using a convenience sampling technique and there were 184 unmarried early adults. The measuring instruments used in this research were the Sukoon Marital Readiness Scale and the Fear of Relationship Commitment Scale. The data obtained were analyzed using Pearson product moment analysis and a significance value of 0.00 was obtained ($p < 0.05$). These results show that the research hypothesis is accepted, namely that there is a relationship between marriage readiness and fear of commitment in unmarried early adults.

Keywords: *marriage readiness, fear of commitment, adulthood, marriage*

1 PENDAHULUAN

Perceraian menjadi sebuah isu di masyarakat yang cukup meresahkan saat ini. Hal ini terlihat dari banyaknya kasus-kasus dalam pernikahan yang berujung pada peningkatan angka perceraian di Indonesia. Pada tahun 2022, kasus perceraian meningkat 15% yaitu 516.334 kasus dibandingkan kasus perceraian pada tahun 2021 sebesar 447.743 dimana penyebabnya dikarenakan perselisihan hingga KDRT (Hidayah, 2023). Di tahun 2024, sejauh ini sudah terjadi 463.000 kasus perceraian di Indonesia yang memperlihatkan masih maraknya pengajuan perceraian pada pasangan yang menikah (CNBC Indonesia, 2024). Fenomena perceraian ini juga beriringan dengan fenomena turunnya angka pernikahan pada masyarakat Indonesia. Sudrajat (2024) menjelaskan bahwa menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, terjadi penurunan angka pernikahan sebesar 7.51%. Lebih lanjut dijelaskan bahwa penyebab dari penurunan angka pernikahan ini adalah masyarakat melihat banyaknya kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), generasi mudah yang lebih selektif dalam memilih pasangan, pemberdayaan perempuan terkait dengan kemandirian perempuan hingga pandangan bahwa pernikahan harus dilakukan bila semua telah siap untuk mengarungi jenjang pernikahan (Sudrajat, 2024). Berdasarkan beberapa alasan tersebut terlihat bahwa membangun pernikahan bukanlah suatu hal yang mudah dan tanpa persiapan. Oleh karena itu, dalam menghadapi pernikahan tentunya membutuhkan suatu proses dalam diri individu agar mampu dan siap untuk dapat membina hubungan pernikahan. Kesiapan individu dalam menghadapi pernikahan disebut dengan *marriage readiness*.

Holman & Li (1997) menjelaskan bahwa *marriage readiness* adalah kondisi dimana individu memiliki pandangan pada dirinya sendiri bahwa ia dapat menjalankan fungsi dan peran dalam pernikahan. Lebih lanjut Larson & Thayne (1999) memaparkan bahwa *marriage readiness* yaitu kemampuan yang dirasakan oleh individu agar mampu menjalankan peran, tantangan, serta tanggung jawab dalam pernikahan. Akan tetapi sebagian besar keluarga maupun pasangan yang akan menikah, menganggap *marriage readiness* bukanlah suatu hal penting yang harus dipertimbangkan (Ningrum, Latifah, & Krisnatuti, 2021). Hal tersebut diperkuat dengan beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa hanya beberapa generasi muda yang memandang *marriage readiness* sebagai prasyarat untuk menikah dan banyaknya individu dewasa baik perempuan maupun laki-laki yang memahami perlunya *marriage readiness* yang matang (Meiandayati, Nirmala, Didah, & Susanti, 2015; Willoughby, Olson, Carroll, Nelson, & Miller, 2012). *Marriage readiness* pada dasarnya mencakup berbagai komponen seperti kemampuan mengelola emosi, interpersonal hingga finansial. Komponen-komponen tersebut mempersiapkan individu untuk menghadapi tanggung jawab dan tantangan dalam pernikahan. Namun, ternyata pada prosesnya, individu juga mengalami rasa ketakutan dalam menerima tanggung jawab serta peran dalam pernikahan tersebut yang disebut dengan *fear of commitment*.

Fear of commitment adalah kondisi yang menjelaskan bahwa individu mengalami kecemasan serta kekhawatiran terkait dengan melakukan komitmen jangka panjang dalam hal ini khususnya yang berkaitan dengan hubungan romantis. Lebih jauh lagi *fear of commitment* dapat dipahami sebagai keadaan dimana individu takut untuk menjalin kedekatan atau untuk bergantung pada pasangan dalam suatu hubungan (Birnie, McClure, Lydon & Holmberg, 2009). Individu dewasa dapat merasakan *fear of commitment* terutama dalam menjalin hubungan pernikahan dikarenakan pengalaman negatif yang dialaminya terkait dengan pernikahan seperti perceraian orang tua ataupun berbagai kondisi menyakitkan terkait dengan keluarga (Willoughby, James, Marsee, Memmott, & Dennison, 2019).

Marriage readiness menyangkut pengembangan kemampuan interpersonal serta kapasitas individu untuk membuat komitmen yang harus dijalani seumur hidup sehingga dapat mempertahankan hubungan yang baik (Ramdani, Herawati, & Musthofa, 2023). Persiapan yang dilakukan oleh individu ini akan mengurangi rasa *fear of commitment* dikarenakan individu merasa siap untuk menerima tanggung jawab dalam pernikahan dan tidak merasakan kecemasan akan masa depan dalam menjalani sebuah komitmen. Disatu sisi, ketika seorang individu memiliki *fear of*

commitment maka akan menghambat individu memiliki *marriage readiness* dikarenakan adanya rasa keraguan dan takut untuk menjalin maupun memikirkan tentang suatu hubungan yang lebih serius seperti pernikahan. Seseorang memiliki kesiapan dalam berkomitmen maka akan dapat mempertahankan hubungannya dengan baik (Hadden, Agnew, & Tan, 2018). Oleh karena itu ketika individu memiliki *fear of commitment* maka akan menyulitkannya dalam membangun *marriage readiness*, begitu pun sebaliknya ketika seseorang telah memiliki *marriage readiness* maka individu akan siap dalam membangun hubungan dan terhindar dari perasaan *fear of commitment* terhindar dari perasaan *fear of commitment* dalam menjalin hubungan jangka panjang dalam pernikahan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *marriage readiness* dan *fear of commitment* pada dewasa awal yang belum menikah.

2 KAJIAN PUSTAKA

Marriage readiness adalah keadaan individu untuk memandang dirinya dalam sebuah pernikahan yang berkaitan dengan peran serta fungsi suatu hubungan dalam pernikahan (Holman & Li, 1997). Gunnels (2013) juga memaparkan bahwa *marriage readiness* adalah berbagai aspek yang harus individu persiapkan agar dapat membaut individu memiliki rasa percaya diri bahwa dirinya telah siap untuk menikah. *Marriage readiness* terdiri dari beberapa hal seperti kesiapan dalam ekonomi, sosial hingga interpersonal. Lebih spesifik lagi Husain dan Nadeem (2022) menjelaskan bahwa *marriage readiness* terdiri dari beberapa aspek yaitu *sexual desires*, *sexual functioning*, *emotional intelligence*, *social competence*, *morality*, dan *relational commitment*. Individu yang memiliki *marriage readiness* pada dasarnya akan memberikan dampak positif untuk pribadinya maupun untuk hubungan pernikahannya. Lebih lanjut beberapa penelitian memperlihatkan bahwa *marriage readiness* berkontribusi pada beberapa variabel diantaranya adalah *marriage satisfaction*, *marriage perception* dan juga *marital attitude* (Larson & Thayne, 1999; Lo Oh, 2023; Puspita Dewi, Widyastuti & Djalal, 2019).

Birnie, McClure, Lydon & Holmberg (2009) menjelaskan bahwa *fear of commitment* merupakan kondisi individu yang takut akan kedekatan serta takut untuk bergantung dengan pasangan secara aktif sehingga terkadang hingga menjauhkan diri dari pasangan. *Fear of commitment* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya seperti rasa takut akan kegagalan ataupun rasa takut akan kehilangan (Gonzalez-Hernandez, Da Silva, Monteiro, Alessi, & Gomez-Lopez, 2021). Individu dengan *fear of commitment* yang tinggi akan terlihat dari beberapa hal seperti adanya rasa takut kehilangan kebebasan dalam hal ini tidak dapat melakukan kebiasaan (Mikulincer & Shaver, 2007); adanya rasa takut hubungan yang dibangun tidak akan berhasil (Davis, 2010); menghindari dari pembicaraan tentang masa depan atau hubungan yang lebih serius (Stepp, 2013); dan adanya perasaan untuk dekat dengan pasangan tapi ada pula perasaan untuk menghindari dari pasangan (Birnbaum, 2007).

3 METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimental. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *marriage readiness* dan *fear of commitment* sehingga data dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan pendekatan korelasional. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yang belum menikah. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 184 orang.

Variabel *marriage readiness* dalam penelitian ini diukur menggunakan *Sukoon Marital Readiness Scale* yang disusun oleh Husanin dan Nadeem (2022). Sedangkan untuk variabel *fear of commitment* menggunakan *fear of relationship commitment scale* yang disusun oleh Obeid, et.al. (2019). Kedua alat ukur tersebut sebelum digunakan untuk pengambilan data terlebih dahulu dilakukan proses adaptasi alih Bahasa sesuai dengan tahapan menurut Azwar (2017). Setelah

melakukan pengujian validitas dan reliabilitas, didapatkan nilai *alpha cronbach* alat ukur *marriage readiness* sebesar 0.850 dan alat ukur *fear of commitment* sebesar 0.857 sehingga kedua alat ukur tersebut dikatakan reliabel. Untuk memastikan analisis korelasi dalam penelitian menggunakan analisis parametrik atau non parametrik maka peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas. Bila data normal maka akan dilakukan uji korelasi parametrik dengan menggunakan *product moment* namun bila data tidak normal maka akan menggunakan uji korelasi non parametrik dengan *rank spearman*.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah didapat oleh peneliti dilakukan analisis uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui menggunakan analisis data parametrik atau nonparametrik. Hasil uji normalitas menggunakan uji kolmogorov smirnov memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$) yang dapat diartikan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Dikarenakan data yang berdistribusi normal, maka analisis data menggunakan analisis parametrik yaitu *pearson product moment*.

Tabel 1. Hasil analisis korelasi

Signifikansi	Koefisien korelasi
0.000	-0.288

Selain analisis data korelasi, dilakukan juga analisis data deskriptif untuk melakukan kategorisasi pada masing-masing variabel. Berikut merupakan hasil analisis deskriptif dari data penelitian ini.

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif

	Kategorisasi	
	Tinggi	Rendah
Marriage Readiness	88 (47.8%)	96 (52.2%)
Fear of Commitment	93 (50.5%)	91 (49.5%)

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan antara *marriage readiness* dan *fear of commitment* pada dewasa awal yang belum menikah. Didapatkan pula nilai koefisien korelasi sebesar -0.288 yang dapat diartikan bahwa korelasi antara *marriage readiness* dengan *fear of commitment* bersifat negatif yaitu bila individu memiliki *marriage readiness* yang tinggi, semakin berkurangnya *fear of commitment* yang dirasakan individu dewasa awal yang belum menikah. Bila dilihat dari besaran koefisien korelasinya berdasarkan tabel korelasi menurut Sugiyono (2006) korelasi antara *marriage readiness* dan *fear of commitment* termasuk dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berhubungan meskipun hubungan antara kedua variabel itu tidak terlalu kuat.

Hurlock (2011) menyebutkan bahwa individu dewasa awal pada dasarnya memiliki tugas perkembangan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis dan lebih lanjut membentuk suatu keluarga dengan pasangannya. Dalam membentuk sebuah keluarga tentunya harus melalui tahapan pernikahan dan untuk masuk ke dalam tahapan pernikahan bukan suatu hal yang mudah karena individu sepatutnya memiliki *marriage readiness*. *Marriage readiness* yang tinggi diharapkan dapat membuat individu lebih siap dalam menghadapi tanggung jawab serta peran dalam pernikahan. Hal tersebut juga akan berkaitan dengan berkurangnya *fear of commitment* yang dirasakan oleh individu

dalam membina hubungan dengan pasangannya. Lebih lanjut Collins & Read (1990) memaparkan bahwa ketika seorang individu siap secara emosi dalam membina pernikahan maka ia akan siap berbagi kehidupan dengan pasangannya tanpa ada rasa takut sama sekali. Hal ini juga diperkuat oleh penjelasan Mikulincer & Shaver (2007) bahwa ketika individu tidak siap untuk bisa mengelola emosi dan tanggung jawab dalam suatu hubungan individu akan cenderung takut dan menghindari komitmen serta memiliki kekhawatiran akan kegagalan hubungan. Selain terkait dengan emosional, adanya perubahan status sosial dalam pernikahan juga tentunya menjadi hal yang perlu dipersiapkan serta menjadi ketakutan tertentu bagi individu. Individu dewasa memahami bahwa ketika dia menikah, maka akan memiliki status baru sebagai istri, suami, ataupun orang tua. Maka individu yang memiliki *fear of commitment* akan beranggapan bahwa status baru tersebut menjadi suatu pembatas kebebasan serta pengembangan pribadi. Akan tetapi individu yang memiliki *marriage readiness* maka akan mampu menyesuaikan diri dengan tanggung jawab dan peran baru tersebut serta menjadi suatu kesempatan untuk bertumbuh dan berkembang dengan pasangan dalam suatu hubungan (Shulman & Connolly, 2013).

Bila dilihat dari tabel 2, untuk variabel *marriage readiness* terdapat 88 orang atau 47.8% yang memiliki *marriage readiness* tinggi Kemudian 96 orang atau 52.2% memiliki *marriage readiness* yang rendah. Maka dari data analisis deskriptif didapatkan bahwa lebih banyak individu dewasa awal yang merasa atau berpandangan bahwa dirinya belum siap untuk membangun hubungan pernikahan. Individu dengan *marriage readiness* yang tinggi akan merasa siap secara aspek finansial, emosi, sosial dan juga fisik dalam hal ini seksual. Individu dengan *marriage readiness* yang tinggi memiliki hubungan sosial yang sehat, serta bisa berbagi waktu dengan pasangan karena memiliki keterampilan dalam membangun dan memelihara suatu hubungan (Belsky & Jaffee, 2006). Pada individu yang memiliki *marriage readiness* yang rendah akan merasa tidak siap untuk beradaptasi dengan dinamika dalam hubungan keluarga serta perubahan dalam hubungan sosial setelah menikah dan tentunya merasa takut akan tidak mampu untuk mempertahankan hubungan jangka panjang dengan pasangan (Belsky, 2005).

Fear of Commitment yang dimiliki oleh dewasa awal dalam penelitian ini lebih banyak pada kategori tinggi. Hal tersebut terlihat pada tabel 2 dimana sebanyak 93 orang atau 50.5% dewasa awal memiliki *fear of commitment* yang tinggi, sedangkan 91 orang atau 49.5% dewasa awal memiliki *fear of commitment* yang rendah. Hal tersebut dapat diartikan dalam penelitian ini individu dewasa awal lebih banyak yang merasakan ketakutan untuk memiliki komitmen dalam hubungan romantisnya dengan pasangan. Dewasa awal yang memiliki *fear of commitment* yang tinggi biasanya akan menghindari hubungan yang serius, cemas akan ketidakpastian masa depan, menghindari konflik, takut akan perubahan besar dalam hubungan, dan menghindari pembicaraan tentang komitmen jangka panjang. Apostolou & Tekes (2023) menyebutkan juga individu dengan *fear of commitment* yang tinggi memiliki pemikiran bahwa lebih baik sendiri dibandingkan dengan harus memiliki hubungan jangka panjang dengan pasangan. Kebalikan bagi individu dengan *fear of commitment* yang rendah akan merasa aman terhadap hubungannya, memiliki pandangan untuk komitmen jangka panjang, serta siap beradaptasi ketika ada perubahan dalam hubungan.

5 SIMPULAN

Analisis data dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.00 ($p < 0.05$) yang dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara *marriage readiness* dengan *fear of commitment* pada dewasa awal yang belum menikah. Koefisien korelasi yang didapatkan dari hasil analisis sebesar -0.288. Nilai koefisien yang negatif dapat diartikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif yaitu ketika semakin tinggi *marriage readiness* yang dimiliki individu, semakin rendah *fear of commitment* yang dirasakan oleh dewasa awal yang belum menikah. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah *marriage readiness* yang dimiliki individu dewasa awal, semakin tinggi *fear of commitment* yang

dirasakannya. Maka ketika individu merasakan kesiapan secara emosi, fisik, finansial, maupun sosial untuk menghadapi pernikahan akan berkaitan dengan perasaan individu yang yakin dapat berbagi peran dan kehidupan dengan baik bersama pasangannya, memandang pernikahan sebagai tempat untuk berkembang dan terhindar dari perasaan takut akan mengalami kegagalan dalam pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apostolou, M., & Tekes, B. (2023). Fear of Relationship Commitment and Singlehood. *Evolutionary Psychological Science*, 10(1), 1-9.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Belsky, J. (2005). The Intergenerational Transmission of Relationship Patterns: The Role of Parenting, Divorce, and Family History. *Journal of Marriage and the Family*, 67(4), 987-1005.
- Belsky, J., & Jaffee, S. R. (2006). The Role of Parenting in the Transmission of Marital Patterns Across Generations. *Developmental Psychology*, 42(4), 706-715.
- Bimbaum, G. E. (2007). Attachment, commitment, and relationship dynamics in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(3), 523-539.
- Birnie, C., McClure, M. J., Lydon, J. E., & Holmberg, D. (2009). Attachment avoidance and commitment aversion: A script for relationship failure. *Personal Relationship*, 16, 79-97.
- CNBC Indonesia. (2024, Agustus 20). Retrieved from CNBC Indonesia: <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20240820170044-35-564897/wow-kdrt-hingga-masalah-uang-bikin-angka-perceraian-ri-meroket#:~:text=Jakarta%2C%20CNBC%20Indonesia%2D%20Badan%20Peradilan,sampai%20kasus%20KDRT%20dan%20perselingkuhan>.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Davis, M. (2010). Attachment and commitment in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 521-543.
- Gonzalez-Hernandez, J., Da Silva, C. M., Monteiro, D., Alessi, M., & Gomez-Lopez, M. (2021). Effects of Commitment on Fear of Failure and Burnout in Teen Spanish Handball Players. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640044>
- Gunnels, M. J. (2013). *The Impact of Self-Esteem and Religiosity on the Marital Readiness Criteria of College Students*. Honors Theses.
- Hadden, B. W., Agnew, C. R., & Tan, K. (2018). Commitment Readiness and Relationship Formation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(8), 1242-1257.
- Hidayah, F. N. (2023, Mei 22). *Goodstats*. Retrieved from Goodstats: <https://data.goodstats.id/statistic/5-faktor-tertinggi-penyebab-perceraian-di-indonesia-HLBgQ>
- Holman, T. B., & Li, B. D. (1997). Premarital Factors Influencing Perceived Readiness for Marriage. *Journal of Family Issues*, 18(2), 124-144. doi:<https://doi.org/10.1177/019251397018002002>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan / B.Hurlock, Elizabeth*. Jakarta: Erlangga.
- Husain, W., & Nadeem, A. (2022). Measurement of marital readiness to avoid possible divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 63(4), 262-276.
- Larson, J. H., & Thayne, T. R. (1999). Marital Attitudes and Personal Readiness for Marriage of Young Adult Children of Alcoholics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 16(4), 59-73.
- Lo-Oh, J. L. (2023). Demographic Criteria for Marriage Readiness and Implications for Future Marital Satisfaction among Some University-Level Emerging Adults in Cameroon. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 11(2), 13-28. doi:10.15640/jpbs.v11n2a2
- Meiandayati, R., Nirmala, S. A., Didah, D., & Susanti, A. (2015). Kejadian Pernikahan Usia Dini Berdasarkan Karakteristik Dan Sosial Budaya Di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang Tahun 2014. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(2), 76-83.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. The Guilford Press.
- Ningrum, D. N., Latifah, M., & Krisnatuti, D. (2021). Marital readiness: Exploring the key factors among university. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 18(1), 65-74.
- Obeid, S., Fares, K., Haddad, C., Lahoud, N., Akel, M., Zakhour, M., . . . Hallit, S. (2019). Construction and validation of the Lebanese fear of relationship commitment scale among a representative sample of the Lebanese population. *Perspective in Psychiatric Care*, 56(2), 280-289. doi:<https://doi.org/10.1111/ppc.12424>
- Puspita Dewi, E. M., Widyastuti, W., & Djalal, N. M. (2019). Relationship of Marriage Perception and Married Readiness in Women's Adolescents in Makassar City. *Journal Of Humanities And Social Science*, 25(1), 74-78.
- Ramdani, N. S., Herawati, T., & Musthofa, M. (2023). THE EFFECT OF RELIGIOSITY AND SOCIAL SUPPORT ON MARRIAGE READINESS IN THE YOUNG ADULT AGE GROUP. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 2(3), 270-280.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). A Developmental Perspective on the Role of Commitment in Romantic Relationships. In J. A. Simpson, & L. Campbell, *The Oxford Handbook of Close Relationships* (pp. 177-195). Oxford University Press.
- Stepp, L. S. (2013). *Unscripted: The Unpredictable Moments That Make Life Extraordinary*. New York: HarperCollins.
- Sudrajat, R. (2024, Agustus 23). *Radar Surabaya*. Retrieved from Radar Surabaya: <https://radarsurabaya.jawapos.com/nasional/775010718/angka-pernikahan-di-indonesia-turun-ini-pemicunya#:~:text=RADAR%20SURABAYA%20%E2%80%93%20Berdasarkan%20data%20Badan,7%2C51%20persen%20tahun%202023>.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Willoughby, B. J., James, S., Marsee, I., Memmott, M., & Dennison, R. P. (2019). "I'm Scared because Divorce Sucks": Parental Divorce and the Marital Paradigms of Emerging Adults. *Journal of Family Issues*, 41(6), 711-738. doi:<https://doi.org/10.1177/0192513X19880933>
- Willoughby, B. J., Olson, C. D., Carroll, J. S., Nelson, L. J., & Miller, R. B. (2012). Sooner or later? The marital horizons of parents and their emerging adult children. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(7), 967-981. doi:<https://doi.org/10.1177/0265407512443637>

Penerapan *Functional Family Therapy* Dalam Menurunkan Perilaku Bermasalah pada Remaja (Penerapan Terhadap Remaja Klien Balai Pemasyarakatan (BAPAS) Dan Orang Tuanya)

Astri Firdasannah, Alna Aulia Tarigan, Amalia Khoirunisa, Cyndi Fiolandha Hermawan, Dinda Marlianda, Rizqia Joanesa Ashari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Email: astrifirda@unibi.ac.id

Diterima:
1 Desember 2024

Diterima Setelah Revisi:
12 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Pengembangan intervensi *Functional Family Therapy* (FFT) oleh Sexton dan Alexander sejak tahun 2002 di Amerika Serikat menjadi dasar dalam pengembangan modul FFT versi Indonesia untuk menangani perilaku masalah remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan FFT berdasarkan modul untuk menurunkan perilaku bermasalah remaja klien BAPAS. Metode *pra-eksperimen design-one group pretest posttest* digunakan untuk mengetahui pengaruh FFT dalam menurunkan perilaku bermasalah remaja klien BAPAS. Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan (*the Strenght and Difficulties Questionnaie*) yang disingkat sebagai SDQ dan Eгна Minnen Beträffande Uppfostran-Children (EMBU-C) yang diadaptasi dalam Bahasa Indonesia untuk mengetahui tipe pola asuh yang dipersepsi oleh remaja terhadap ayah dan ibunya. Hasil pengujian ini menunjukkan adanya pengaruh dari penerapan FFT dalam meurunkan perilaku bermasalah remaja. Implikasi dari penelitian ini diharapkan menjadi titik awal dalam menambah referensi intervensi program terapi bagi BAPAS Bandung dan akan terus dikembangkan di Indonesia.

Kata Kunci: *Functional Family Therapy*; Klien BAPAS; Perilaku Bermasalah; Remaja;

Abstract

In order to address problematic teenage behavior, the Indonesian version of the Functional Family Therapy (FFT) module was developed based on the FFT intervention developed by Sexton and Alexander in the United States since 2002. The purpose of this study is to ascertain whether using FFT based on the module will lessen problematic conduct in teenagers who are Correctional Center Client (CCC) clients. The measurement tools used are the Strength and Difficulties Questionnaire and the Eгна Minnen Beträffande Uppfostran-Children (EMBU-C) adapted into Indonesian to determine the type of parenting style perceived by adolescents towards their fathers and mothers. The results of this test indicate the influence of implementing FFT in reducing problematic behavior in adolescents. The implications of this research to serve as a starting point in adding references for therapy program interventions for BAPAS Bandung and will continue to be developed in Indonesia.

Keywords: *Correctional Center Client; Family Function Therapy; Problematic Behavior; Adolescents*

1 PENDAHULUAN

Masalah perilaku remaja masih menjadi masalah yang serius di Indonesia. Jumlah tahanan remaja yang tercatat di LPKA Kelas II Sukamiskin Bandung hingga Maret 2021 mencapai 111 remaja laki-laki dengan usia 11-17 tahun. Sementara itu, remaja tahanan yang sudah melewati 2/3

dari masa tahanan mengikuti masa pembebasan bersyarat (PB) yaitu dikembalikan kepada keluarganya dan menjadi klien BAPAS. Selama masa PB remaja kembali dan berkumpul bersama keluarganya namun dalam pengawasan BAPAS. Pada saat pelaksanaan PB remaja bermasalah mempunyai kewajiban untuk lapor kepada Pembimbing Kemasyarakatan (PK). Mereka juga mendapatkan penanganan psikologis berupa konseling oleh psikolog. Konseling diharapkan dapat membantu remaja akan terus dapat menjaga kestabilan hidupnya dalam menjaga sikap dan perilaku serta tidak mengulangi kembali kesalahannya. Namun, pada kenyataannya banyak remaja bermasalah yang merupakan mantan tahanan kembali melakukan tindak kejahatan dikarenakan kurangnya komunikasi dan kurangnya pemantauan dari PK serta hilangnya kontak antara PK dengan remaja tersebut (SIPPN, 2023).

Sampai saat ini masih diupayakan berbagai intervensi untuk dapat menangani masalah kasus remaja, salah satunya dengan adanya program bimbingan konseling yang sudah diterapkan di BAPAS. Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan kepala BAPAS Klas I Bandung, intervensi yang diberikan belum cukup efektif untuk mengurangi perilaku bermasalah mereka. Hal ini ditandai dengan tingkat residivis yang masih tinggi (Kepala BAPAS Kelas I Bandung, 2023). Dari hasil penelitian sebelumnya juga dibahas mengenai gambaran perilaku bermasalah yang dialami oleh remaja klien BAPAS paling tinggi di aspek perilaku bermasalah (Firdasannah, 2022). Sementara itu, pengembangan intervensi *Functional Family Therapy* (FFT) oleh Sexton dan Alexander sejak tahun 2002 di Amerika Serikat menjadi awal munculnya berbagai penelitian lanjutan. Sejumlah penelitian terbaru telah menilai portabilitas FFT di negara-negara di Eropa, termasuk Irlandia, Inggris, Skotlandia, Norwegia, dan Denmark, serta di negara Asia (Gan *et al.*, 2019). Bahkan Pusat Pengembangan Perilaku Anak Norwegia telah menerapkan penyediaan FFT untuk populasi remaja di tahun 2007. Pada tahun 2011, pusat tersebut melaporkan pengurangan tingkat risiko dari sedang ke rendah, hal ini menunjukkan keberhasilan FFT dalam konteks Skandinavia (Mørkrid & Christensen, 2007). Selain itu, sejumlah penelitian telah menilai portabilitas FFT di negara-negara Amerika, Eropa, (termasuk Irlandia, Inggris, Skotlandia, dan Denmark) dan Asia (Gan *et al.*, 2019). Di negara Asia diwakili oleh penelitian Gan, *et al.* (2018) dalam konteks Singapura.

Oleh karenanya, sebagai solusi dari permasalahan perilaku remaja diperlukan suatu program yang terintegrasi dengan baik dari sisi remaja bermasalah dan orang tua untuk menghadapi kondisi ini. Sementara itu penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai penurunan perilaku bermasalah pada remaja dikaitkan dengan pemberian program terapi fungsi keluarga atau *functional family therapy* (FFT). Maka, melihat kondisi dan hasil penelitian, FFT dapat direkomendasikan untuk diterapkan juga di Indonesia guna mengatasi masalah remaja. Adaptasi FFT dalam konteks budaya Indonesia dapat juga menambah data empirik tentang efektifitas FFT dalam konteks budaya timur, dimana saat ini baru terdapat satu implementasi yaitu di Singapura (Firdasannah *et al.*, 2022). Namun demikian, FFT belum dikembangkan di Indonesia. Maka itu, melihat urgensi kasus perilaku bermasalah pada remaja di Indonesia, kemudian kebutuhan pengembangan program intervensi untuk meningkatkan fungsi keluarga, juga setelah terbukti efektifitas FFT berdasarkan hasil penelitian dalam konteks berbagai negara, peneliti tertarik untuk menerapkan serta menguji pengaruh FFT dalam menurunkan perilaku bermasalah dan tingkat residivis pada remaja klien BAPAS.

2 KAJIAN PUSTAKA

FFT ialah salah satu intervensi bagi remaja yang berada di usia 11 hingga 18 tahun yang memiliki resiko tinggi untuk perilaku bermasalah, intervensi ini dilakukan dengan keluarga mereka untuk memberikan penanganan bagi perilaku bermasalah diberbagai domain, termasuk sekolah, masalah emosional dan penyerangan (Baglivio *et al.*, 2014).

FFT mencerminkan seperangkat prinsip teoritis inti, di mana perilaku dilihat sebagai representasi dari sistem relasional keluarga; yaitu, menunjukkan fungsi keluarga. Tujuan menyeluruh FFT dijelaskan oleh pengembangnya sebagai berikut: 1) Mengubah perilaku maladaptif remaja dan

keluarga, terutama mereka yang pada awalnya mungkin tidak termotivasi atau mungkin tidak percaya mereka bisa berubah; 2) Mengurangi konsekuensi pribadi, sosial, dan ekonomi, gangguan perilaku mengganggu; dan 3) Dilakukan dengan biaya dan waktu yang lebih sedikit dibanding terapi lainnya (Sexton & Turner, 2010a).

FFT memiliki empat tujuan khusus, yaitu: keterlibatan, motivasi, perubahan perilaku, dan generalisasi, yang dicapai dalam tiga fase. Setiap fase dibangun di atas fase sebelumnya dan memiliki komponen penilaian dan intervensi yang diarahkan pada tujuan yang spesifik. Fase 1: Pada fase awal, terapis fokus pada keterlibatan dan motivasi. Keterlibatan melibatkan 'memaksimalkan faktor yang memungkinkan meningkatkan persepsi bahwa perubahan positif mungkin terjadi (*antar-vention credibility*), dan meminimalkan faktor negatif (misalnya, pemikiran negatif, lingkungan tidak mendukung, rujukan tidak sensitif) yang mungkin menandakan ketidakpekaan dan/atau sumber daya yang tidak tepat (Sexton & Turner, 2010b). Fase 2: Fase tengah ditujukan untuk perubahan perilaku. Objective adalah untuk 'mengembangkan pola perubahan perilaku jangka panjang yang sesuai budaya, peka konteks, dan disesuaikan dengan individu karakteristik unik dari setiap anggota keluarga (Sexton & Turner, 2010b). Fase 3: Fase akhir berfokus pada generalisasi perubahan perilaku ke pengaturan dan sistem sosial lain. Ini melibatkan sistem dukungan komunitas dan memodifikasi sistem keluarga yang memburuk (misalnya, dengan sekolah, petugas percobaan) (Sexton & Turner, 2010b).

Seperti yang digunakan dalam FFT, istilah 'keluarga' mengacu pada berbagai macam bentuk dan struktur keluarga. Ini mencakup berbagai pengaturan hidup, dan sering merujuk pada sebuah unit yang mencakup seorang remaja yang tinggal bersama satu atau lebih sosok dewasa (orang tua atau wali) yang dianggap bertanggung jawab atas perilaku remaja. Secara umum, FFT dimulai diintervensi dengan unit yang mewakili realitas saat ini untuk pemuda yang teridentifikasi (Sexton & Turner, 2010b). Penilaian berfokus pada sifat fungsional masalah di dalam keluarga, bukan diagnosis. Penilaian bersifat kontinu, multilevel, multidimensi, dan multimetode proses yang mencakup faktor individu, keluarga, perilaku, dan kontekstual (Sexton & Turner, 2010b). FFT berfokus pada promosi dan pemeliharaan urutan masalah (rantai perilaku, peristiwa, atau interaksi), mengidentifikasi hubungan timbal balik, dan mengidentifikasi risiko dan faktor pelindung (Sexton & Turner, 2010b).

3 METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen yaitu *pre-experimental design* yang bertujuan melihat pengaruh dari penerapan FFT terhadap perilaku bermasalah remaja klien BAPAS. Dalam penelitian ini terdapat dua variable terdiri dari FFT sebagai variable bebas dan perilaku bermasalah sebagai variable terikat. FFT sebagai variable bebas menjadi variable yang merupakan *treatment* yang diberikan dalam penelitian eksperimen. Bentuk *pre-experimental design* dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu terdapat *pretest* kemudian *posttest* setelah diberi intervensi.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Gambar 1 Desain eksperimen

Keterangan :

X = program FFT.

O₁ = nilai perilaku bermasalah pretest (sebelum diberikan program terapi berbasis FFT).

O₂ = nilai posttest perilaku bermasalah (setelah diberikan program terapi berbasis FFT).

(O₂ dibandingkan dengan O₁) = pengaruh program terapi berbasis FFT terhadap penurunan perilaku bermasalah remaja.

Pelaksanaan eksperimen dimulai dengan penentuan sampel penelitian yaitu remaja klien BAPAS Bandung beserta keluarganya. Partisipan pada penelitian ini merupakan satu remaja (S) dengan keluarga yaitu ibunya (MR) yang telah dirujuk oleh pihak BAPAS. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah remaja berusia 14-17 tahun, merupakan klien BAPAS Bandung, dan berdomisili di Bandung. Responden terlebih dahulu akan diberikan kuesioner pre-test (O_1). Setelah itu diberikan *treatment* (X) berupa FFT bersama dengan keluarganya selama satu bulan. Setelah selesai pemberian *treatment*, maka responden diberikan *posttest* (O_2) (Arikunto S, 2002).

Untuk mengukur perilaku bermasalah remaja pada penelitian ini menggunakan kuesioner kekuatan dan kesulitan (*the Strenght and Difficulties Questionnaie*) yang disingkat sebagai SDQ. Kuesioner KKA merupakan terjemahan dari SDQ yang disusun oleh Robert Goodman (A. Goodman *et al.*, 2010; R. Goodman, 1997) dan telah dianalisis kualitas psikometrinya dalam Bahasa Indonesia dalam versi *self report* oleh Istiqomah (2017) dan Wimbarti & Hestyanti (2012). Hasil dari pengukuran skala menunjukkan reliabilitas sebesar 0,759, analisis factor alat ukur skala SDQ bisa dikatakan berhasil karena bisa menjelaskan > 50% pereduksian item sesuai factor yaitu sebesar 54,943% dari pembagian faktornya.

SDQ terdiri dari 25 butir pertanyaan dengan tiga pilihan jawaban: “Tidak Benar” (skor 0), “Agak Benar” (skor 1), dan “Benar” (skor 2) untuk butir pertanyaan yang bersifat favorable. Untuk butir pertanyaan nomor 7, 11, 14, 21, 25 penilaian berkebalikan karena lima pertanyaan tersebut bersifat unfavorable. Keseluruhan 25 butir pertanyaan tersebut mengungkap lima aspek masalah pada remaja, yakni 1) *emotional problems*; 2) *conduct problems*; 3) *hyperactivity*; 4) *peer problems*; 5) *prosocial*.

Pada penelitian ini, untuk memudahkan komparasi dengan hasil penelitian sebelumnya, maka skoring dilakukan mengikuti kaidah manual skala aslinya (versi Bahasa Inggris). Rentang skor untuk skala SDQ berkisar antara 0 sampai 40, kemudian rentang skor dikategorikan berdasarkan kategori hasil skor SDQ (pada Tabel 1). Setelah data terkumpul dan tekategori maka selanjutnya dilakukan proses dianalisis.

Tabel 1. Kategori hasil skor SDQ

	Normal	Ambang	Abnormal
Penilaian diri sendiri			
Skor Total	0-15	16-19	20-40
Skor Sub-skala <i>emotional problems</i>	0-5	6	7-10
Skor Sub-skala <i>conduct problems</i>	0-3	4	5-10
Skor Sub-skala <i>hyperactivity</i>	0-5	6	7-10
Skor Sub-skala <i>peer problems</i>	0-3	4-5	6-10
Skor Sub-skala <i>prosocial</i>	6-10	5	0-4

Sementara itu, untuk mengukur persepsi pola asuh orang tua menggunakan alat ukur *Egna Minnen Beträffande Uppfostran - Childern* (EMBU-C) Indonesia yang sudah diadaptasi dari original versi Muris *et al.* (2003) oleh Borualogo & Jefferies (2021). Pernyataan-pernyataan dalam skala ini terdiri dari aitem-aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 2. Kisi-kisi Alat Ukur EMBU-C

Aspek	Nomor Aitem
<i>Overprotection</i>	1,3,12,16,21,24*, 25,31,32,38
<i>Emotional Warmth</i>	2,5,7,10,17,19,27,30,33,36
<i>Rejection</i>	4,8,11,14,15,20,23,28,34,39
<i>Anxious rearing</i>	6,9,13,18,22,26,29,35,37,40

*adalah aitem *unfavorable*

Cara dan Interpretasi skoring

Cara pengkategorian pola asuh menggunakan skala nominal. Tujuan kategori ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok diagnosis yang tidak memiliki makna “lebih” dan “kurang” atau “tinggi” dan “rendah” (Azwar, 2002). Pengkategorian pola asuh dilakukan dengan mengubah skor subjek untuk setiap pola asuh ke dalam *Z score*.

Rumus yang digunakan untuk menghitung *Z score* (Azwar, 2008):

$$Z = (X-M)/SD$$

Keterangan:

Z = *Z score*

X = Skor Subjek

M = Mean Kelompok Subjek

SD = Standar Deviasi Kelompok

Subjek akan masuk ke dalam kategori dari masing-masing pola asuh berdasarkan nilai *Z score* yang paling tinggi karena telah menunjukkan kecenderungan dari pola asuh yang dipersepsi oleh subjek.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi ini dibuat berdasarkan modul FFT yang dibuat dalam penelitian (Firdasannah *et al.*, 2024) yang mengacu pada teori (Sexton & Turner, 2010b). FFT memiliki empat tujuan khusus, yaitu: keterlibatan, motivasi, perubahan perilaku, dan generalisasi, yang dicapai dalam tiga fase. Setiap fase dibangun di atas fase sebelumnya dan memiliki komponen penilaian dan intervensi yang diarahkan pada tujuan yang spesifik. Fase 1: Pada fase awal, terapis fokus pada keterlibatan dan motivasi. Fase 2: Fase tengah ditujukan untuk perubahan perilaku. Fase 3: Fase akhir berfokus pada generalisasi perubahan perilaku ke pengaturan dan sistem sosial lain.

Gambaran Pelaksanaan Program Intervensi

FFT dilakukan kepada remaja bermasalah klien BAPAS kasus penyerangan selama 1 bulan dengan pertemuan 1 minggu 1 kali. Setiap pertemuan berlangsung selama 90-120 menit. Sesi pertama yaitu merupakan tahapan membangun keterlibatan dan motivasi. Proses yang dilakukan yaitu proses *screening* mengenai kesesuaian kriteria klien dengan kategori penelitian, selanjutnya klien diberikan *informed consent* dan dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* yaitu dengan SDQ untuk klien remaja dan orang tua. Keterlibatan yakni memaksimalkan faktor yang memungkinkan meningkatkan persepsi bahwa perubahan positif mungkin terjadi (*antar-vention credibility*), dan meminimalkan faktor negative (misalnya, pemikiran negatif, lingkungan tidak mendukung, rujukan tidak sensitif) yang mungkin menandakan ketidakpekaan dan/atau sumber daya yang tidak tepat (Sexton & Turner, 2010b). Faktor pendukung dalam hal ini ditegaskan keterlibatan dari orang tua klien dan komitmen mereka mengikuti proses terapi hingga akhir, dibuktikan dengan *informed consent*.

Selanjutnya di sesi kedua dilakukan proses konseling kepada klien remaja (S) sebagai intervensi dengan tujuan merubah perilaku. Objectif adalah untuk mengembangkan pola perubahan perilaku jangka panjang yang sesuai budaya, peka konteks, dan disesuaikan dengan individu karakteristik unik dari setiap anggota keluarga (Sexton & Turner, 2010b). Klien diberi kesempatan untuk mengeluarkan semua negativitas yang ada pada dirinya, termasuk kekecewaan dirinya terhadap apapun yang melekat padanya (orang tua, teman, saudara, orang lain atau subjek lain). Setelah dikeluarkan dan divalidasi semua negativitas kemudian beranjak pada penerimaan dan memaafkan. Sampai pada akhir proses konseling klien mendapatkan *insight* dan diberi tantangan untuk dapat merubah perilaku. Perilaku yang dimaksud ialah perilaku bermasalah. Tahap ini menentukan ketercapaian FFT. Perubahan perilaku yang menjadi komitmen pada sesi ini menjadi tolak ukur keberhasilan FFT.

Sesi ketiga proses konseling diberikan untuk orang tua. Setelah mengetahui dari sudut pandang klien remaja dan diberi intervensi serta tantangan, hal yang sama dilakukan kepada orang tua klien remaja, dalam hal ini adalah MR yang merupakan ibu dari klien remaja. Ibu MR diberi kesempatan untuk juga mengeluarkan semua negativitas yang ada pada dirinya termasuk kehidupan pribadinya dengan suami, keluarga, tetangga dan orang lain. Secara tidak disadari apa yang menjadi tema hidup orang tua berdampak langsung pada klien remaja. Kemudian MR juga mendapatkan *insight* dan mencoba untuk menerima, memaafkan kemudian berkomitmen untuk merubah perilaku. Perilaku yang dimaksud adalah meningkatkan fungsi keluarga yang merupakan *significant figure* (figure yang paling penting) untuk klien remaja. Dalam hal ini ialah ayah (G) dan ibu kandung (MR) klien remaja (GO). Tantangan telah dibuat untuk merubah perilaku. Pengukuran perubahan fungsi keluarga berdasarkan keterangan klien dan juga alat ukur persepsi orang tua.

Di sesi terakhir yaitu sesi ke-empat merupakan sesi pengawasan hasil dari tantangan yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Pada sesi ini klien remaja dan orang tua sama-sama di nilai perubahan perilaku yang sudah dilakukan diluar sesi. Penilaian juga diberikan dan penekanan akan generalisasi (perluasan perubahan perilaku) diberikan. Peningkatan fungsi keluarga yang terjadi ialah ayah klien remaja (G) kembali berperan dalam perkembangan (S). S diberi kesempatan untuk tinggal bersama ayahnya dan diarahkan pada kegiatan yang produktif yaitu berjualan. Ibu S pun melakukan evaluasi terhadap pengasuhannya terhadap S selama ini. Hal ini terukur dari hasil kuesioner persepsi pola asuh dari sudut pandang ibu S maupun S. Hasil terurai sebagai berikut melalui Tabel 3.

Tabel 3. Skor hasil kuesioner persepsi pola asuh orang tua

Jenis pola asuh	(Z) O.I	(Z) E.I	(Z) R.I	(Z) A.I	Persepsi Pola Asuh Ibu
Pretest	15,59	17,42	7,33	30,00	A.I
Posttest	21,38	29,75	10,16	26,67	E.I

Ket: O.I = Overprotective; E.I = Emotional Warmth; R.I = Rejection; A.I = Anxious Rearing

Pada tabel terlihat perbedaan total skor *pretest* dan *posttest*, pada *pretest* total skor yang paling tinggi dari aspek persepsi pola asuh orang tua adalah didominasi oleh aspek *anxious rearing* (pengasuhan dengan penuh kecemasan). MR tidak menyadari bahwa selama ini pola pengasuhan yang diberikan kepada S dipenuhi dengan kehati-hatian dan kecemasan. Sebelumnya MR menganggap bahwa itu demi kebaikan S, namun ternyata dampak dari pengasuhan ini S menjadi tidak belajar memiliki tanggung jawab dan antisipasi akan perilakunya. Karena, *anxious parenting style* dapat dipahami sebagai bentuk pengasuhan dimana orangtua seringkali mengungkapkan ketakutan serta kecemasannya kepada anak sehingga dapat mempengaruhi kecemasan anak, atau dapat dikatakan bahwa pengasuhan *anxious rearing* lebih menekankan ketakutan dibanding tantangan kedewasaan (Muris et al., 2003). Hasil dari pengasuhan ini malah memicu masalah perilaku pada anak, seperti hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa gambaran persepsi pola asuh pada remaja yang berkonflik dengan hukum pada kasus pencurian sebagian besar adalah pada pengasuhan *anxious rearing* (Firdasannah, 2023).

Namun, pada hasil *posttest* nampak perubahan persepsi pola asuh MR. Setelah mengikuti tahapan FFT selanjutnya MR menunjukkan perubahan pada persepsi pengasuhannya yang menjadi didominasi oleh *emotional warmth*. Pengasuhan *emotional warmth*, yaitu perilaku yang dimanifestasikan oleh orangtua terhadap anak yang membuat anak merasa nyaman bersama orangtua (Fithria, 2010). Ekspresi kasih sayang dan cinta orang tua terhadap anak akan membuat anak merasa aman dan tentram serta membuatnya tumbuh secara alami dari segi psikologis, emosi dan bahkan intelektualitasnya (Fithria, 2010). MR menyadari bahwa kecemasan yang ia rasakan perlu dikurangi dan tidak ditularkan dalam pengasuhannya kepada S. MR memutuskan untuk dapat lebih

memberikan perlakuan yang membuat S merasa lebih nyaman dan terbuka terhadap dirinya dibandingkan membuatnya sama-sama merasakan kecemasan yang dialaminya. Perubahan ini dapat di klaim sebagai pengaruh FFT yang telah diberikan.

Pada tahap terakhir diperlukan generalisasi. Ini melibatkan sistem dukungan komunitas dan memodifikasi sistem keluarga yang memburuk (misalnya, dengan sekolah, petugas percobaan) (Sexton & Turner, 2010b). Artinya fungsi keluarga yang meningkat diberikan kembali oleh ayah dan ibunya juga perlu dibangun pada anggota keluarga lainnya, yaitu: paman, nenek dan saudara S. Hal ini diperlukan untuk mempertahankan perubahan perilaku ini. Di akhir sesi juga kemudian diberikan *post-test* menggunakan SDQ untuk klien remaja. Berikut hasil analisis perubahan perilaku bermasalah klien remaja.

Tabel 4. Skor total SDQ pada *pre-test* dan *post-test*

	Pre-Test	Post-test
Total Kelemahan (<i>emotional problems, conduct problems, hyperactivity, peer problems</i>)	22	18

Pada Tabel 4, Skor total SDQ *pretest* dan *posttest* terlihat bahwa terdapat penurunan dari total skor 22 menjadi 18. Melalui FFT klien remaja (S) dapat mengurangi perilaku bermasalah yang sebelumnya ada pada diri S. Ke-empat aspek perilaku bermasalah yaitu: 1) *emotional problems*; 2) *conduct problems*; 3) *hyperactivity*; 4) *peer problems*; (Goodman *et al.*, 2010). Perubahan ini dapat terjadi karena prose perubahan perilaku melalui tantangan yang diberikan oleh terapis dan juga dibangun dukungan dari keluarga melalui peningkatan fungsinya. Selanjutnya perubahan apat dianalisis melalui aspek-aspek perilaku bermasalah berikut ini:

Tabel 5. Skor total SDQ aspek *emotional problem* pada *pre-test* dan *post-test*

	Pre-Test (skor dan kategori)	Post-test (skor dan kategori)
Total (<i>Emotional Problem</i>)	2 (normal)	1 (normal)

Pada Tabel 5, terlihat terdapat penurunan dari *emotional problem* atau masalah emosi yang dirasakan oleh klien. Dari skor 2 menjadi 1. Meski sebelumnya hasil skor juga masih di kategori normal namun terdapat penurunan skor menunjukkan hasil yang baik dari pengaruh FFT. S yang sebelumnya tidak mampu mengendalikan emosinya ketika mendapatkan hal yang tidak sesuai dengan keinginannya menjadi mampu menahan dan belajar untuk dapat mengekspresikannya dengan lebih adaptif kepada keluarganya. Hal ini didukung juga oleh kesediaan dari anggota keluarga (dalam hal ini ayah dan ibu S) untuk mendengarkan dan menerima perasaan S yang sebenarnya. Telah terjadi keterbukaan antara S dengan ayah dan ibu kandungnya, membuat S mampu mengutarakan keinginannya dan merubah masalah emosi S. S yang pada akhirnya mengutarakan keinginannya untuk dapat tinggal bersama ayah kandung S disetujui dan diterima oleh ayah dan ibu S tanpa penilaian negative. Hal ini mendukung S untuk dapat belajar mengendalikan emosi dan bisa mengekspresikan perasaannya dengan adaptif.

Selanjutnya pada tabel 5 nampak bahwa terjadi penurunan pada aspek *conduct problems* (masalah perilaku). Dari skor 5 menjadi 3, dengan kategori abnormal menuju normal. Hal ini menunjukkan kebaikan dari pangaruh FFT yang telah diberikan. S benar-benar dapat mengurangi masalah perilakunya. Ia tidak lagi melakukan tindakan penyerangan untuk menyelesaikan masalahnya. Sekarang ia dapat lebih tenang dan berusaha kooperatif dalam mengikuti segala keputusan dari keluarganya. Ia kini percaya karena ayah dan ibunya sudah menjadi tim dan bekerja

sama untuk kebaikan S. Segala keputusan bukan lagi berasal dari ibu yang pencemas. Melainkan hasil diskusi dari ayah, ibu dan penerimaan terhadap pendapatnya. Perubahan perilaku menentang menjadi indikator keberhasilan dari FFT yang diberikan kepada klien dan keluarganya.

Tabel 6. Skor total SDQ aspek *conduct problem* pada *pre-test* dan *post-test*

	Pre-Test (skor dan kategori)	Post-test (skor dan kategori)
Total (<i>Conduct Problem</i>)	5 (abnormal)	3 (normal)

Selain aspek *emotional* dan *conduct problem*, aspek *hyperactivity* juga mengalami penurunan. Terlihat pada Tabel 7, pada aspek ini penurunan cukup banyak, dari skor total 4 ke 1. Keduanya ada di kategori normal. S mampu tidak bertindak impulsif dan meningkatkan atensinya pada suatu hal. Keinginannya dapat ia utarakan namun dapat juga ia pahami proses dalam mewujudkannya. Ia pun dapat bertindak kooperatif dan mau berkomitmen demi mewujudkannya. Ia menginginkan tinggal bersama ayahnya, namun dengan syarat bahwa ia harus mulai ikut berjalan bersama ayahnya agar dapat lebih produktif dan tidak terpengaruh oleh hal-hal negative.

Tabel 7. Skor total SDQ aspek *hyperactivity* pada *pre-test* dan *post-test*

	Pre-Test (skor dan kategori)	Post-test (skor dan kategori)
Total (<i>Hyperactivity</i>)	4 (normal)	1 (normal)

Namun, dari aspek *peer problem* S belum mengalami perubahan atau penurunan tingkat perilaku bermasalahnya. Ia masih ada pada kategori ambang dengan skor 4. Masalah-masalah S dengan teman sebaya belum dapat S kendalikan. Ia masih cenderung menginginkan tergabung dalam kelompok dengan teman yang lebih tua daripadanya, dan mengikuti apapun yang dilakukan oleh kelompoknya tanpa pertimbangan. Pada FFT seharusnya ini dapat juga ditangani dengan adanya lanjutan dari fase generalisasi kepada peran yang lebih luas, seperti anggota keluarga yang dapat mengontrol atau memberikan arahan S dalam kelompok bermainnya, yaitu paman dan ibu S.

Tabel 8. Skor total SDQ aspek *peer problem* pada *pre-test* dan *post-test*

	Pre-Test (skor dan kategori)	Post-test (skor dan kategori)
Total (<i>Peer Problem</i>)	4 (ambang)	4 (ambang)

Selain aspek-aspek kesulitan sebelumnya, pada Tabel 9 menunjukkan hasil aspek kekuatan yaitu *prosocial* pada S. Terjadi peningkatan perilaku *prosocial* S dari sebelumnya, skor 9 menjadi 10 menunjukkan bahwa S memiliki rasa empati dan kepedulian terhadap lingkungan sekitarnya. Bukan hanya terhadap dirinya, namun keluarga, saudara, teman dan orang lain. Kekuatan ini juga berperan dalam mendeskripsikan perilaku bermasalah S. Ketika *prosocial* meningkat, S dapat lebih mengendalikan masalah emosi dan perilakunya.

Tabel 9. Skor total SDQ aspek *prosocial* pada *pre-test* dan *post-test*

	Pre-Test (skor dan kategori)	Post-test (skor dan kategori)
Total (<i>Prosocial</i>)	9 (normal)	10 (normal)

5 SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari penerapan FFT terhadap penurunan perilaku bermasalah remaja klien BAPAS Bandung. Penurunan perilaku bermasalah ditinjau dari aspek terjadi pada aspek-aspek *emotional problem*, *conduct problem*, dan *hyperactivity*. Sementara pada aspek *peer problem* belum nampak pengaruhnya, karena hasil menunjukan skor dan kategori yang sama. Penurunan perilaku bermasalah remaja ini dipengaruhi oleh berkembangnya penerapan pola asuh dari keluarga klien yaitu ibu dan ayah kandungnya, meningkatkan pengasuhan *emotional warmth* dibandingkan sebelumnya, yang lebih banyak *anxious rearing* dari ibu dan *rejection* dari ayah. Perlu perluasan dari tahap generalisasi FFT untuk menunjukan pengaruh yang lebih signifikan. Seperti menerapkan juga FFT pada remaja bermasalah lainnya, sehingga seluruh anggota remaja pada kelompok remaja menjadi lebih positif dan produktif kegiatannya. Saran untuk penelitian lanjutan ialah dapat menyasar kepada kelompok remaja yang dinilai negative, seperti “*genk*” untuk dapat juga diterapkan FFT bagi masing-masing mereka sehingga perluasan generalisasi FFT dapat terlaksana dan hal ini dapat mencegah perilaku bermasalah remaja sebelum remaja berkonflik dengan hukum. Implikasi dari penelitian ini diharapkan menjadi titik awal dalam menambah referensi intervensi program terapi bagi BAPAS Bandung dan akan terus dikembangkan di Indonesia, sehingga penurunan angka pelanggaran hukum oleh remaja benar-benar terealisasi. Selain itu penelitian ini mengembangkan penelitian tentang pengujian FFT dalam konteks budaya timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. (2002). *Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal*. PT Rineka Cipta.
- Baglivio, M. T., Jackowski, K., Greenwald, M. A., & Wolff, K. T. (2014). Comparison of Multisystemic Therapy and Functional Family Therapy Effectiveness: A Multiyear Statewide Propensity Score Matching Analysis of Juvenile Offenders. *Criminal Justice and Behavior*, 41(9), 1033–1056. <https://doi.org/10.1177/0093854814543272>
- Firdasannah, A. (2022). *PERILAKU BERMASALAH REMAJA KASUS PENCURIAN DI LPKA BANDUNG*. 4(2).
- Firdasannah, A. (2023). Bagaimanakah Remaja Kasus Pencurian di LPKA Bandung Mempersepsikan Tipe Pola Asuh Orang Tuanya? *INABA Journal of Psychology*, 01, 15–23.
- Firdasannah, A., Borualogo, I. S., & Kusdiyati, S. (2022). Efektifitas Functional Family Therapy Pada Perilaku Bermasalah dan Tingkat Residivis Remaja: A Scoping Review. *Buletin Psikologi*, 30(2), 211. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.73642>
- Firdasannah, A., Borualogo, I. S., & Kusdiyati, S. (2024). Functional Family Therapy to Address Teenage Behavior Problems in Theft Cases in LPKA Bandung Functional Family Therapy Untuk Menanggulangi Masalah Perilaku Remaja Kasus Pencurian Di LPKA Bandung. *Maret*, 13(1), 76–83. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1>
- Fithria. (2010). Family Warmth Dimension of Bearing. *Idea Nursing Journal*, 1(1), 6–21.
- Gan, Z., Guan, X., Kong, X., Guo, R., Huang, H., Huang, W., & Xu, Y. (2019). The Key Role of Atlantic Multidecadal Oscillation in Minimum Temperature Over North America During Global Warming Slowdown. *Earth and Space Science*, 6(3), 387–397. <https://doi.org/10.1029/2018EA000443>
- Goodman, A., Lamping, D. L., & Ploubidis, G. B. (2010). When to use broader internalising and externalising subscales instead of the hypothesised five subscales on the strengths and difficulties questionnaire (SDQ): Data from british parents, teachers and children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(8), 1179–1191. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9434-x>
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. In *J. Child Psychol. Psychiat* (Vol. 38, Issue 5). Cambridge University Press.

- Istiqomah, I. (2017). Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 251–264. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1756>
- Kepala BAPAS Kelas I Bandung. (2023). *Jumlah Klien BAPAS Bandung dari tahun ke tahun. Hasil Wawancara Pribadi: 15 November 2023*.
- Mørkrid, D., & Christensen, B. (2007). Funksjonell familieterapi: En evidensbasert familieterapeutisk behandling for ungdom og familier med alvorlige atferdsvansker. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 84(3), 15–23.
- Muris, P., Meesters, C., & Van Brakel, A. (2003). Assessment of Anxious Rearing Behaviors with a Modified Version of “Egna Minnen Beträffande Uppfostran” Questionnaire for Children. In *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* (Vol. 25, Issue 4).
- Sexton, T., & Turner, C. W. (2010a). The Effectiveness of Functional Family Therapy for Youth With Behavioral Problems in a Community Practice Setting. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 339–348. <https://doi.org/10.1037/a0019406>
- Sexton, T., & Turner, C. W. (2010b). The Effectiveness of Functional Family Therapy for Youth With Behavioral Problems in a Community Practice Setting. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 339–348. <https://doi.org/10.1037/a0019406>
- SIPPN. (2023). *Penelitian Kemasyarakatan Dewasa*. <https://Sippn.Menpan.Go.Id/Pelayanan-Publik/8114440/Kanwil-Kementerian-Hukum-Dan-Ham-Ri-Jawa-Barat/Penelitian-Kemasyarakatan-Dewasa>.

Efektivitas Psikoedukasi “BERSIAGA” Dalam Menurunkan Tingkat *Fear of Commitment* Pada Dewasa Awal

Cahyaning Widhyastuti, Pradiptya Septyanti Putri, Debby Sutanty Limin

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: cahyaning@unibi.ac.id

Diterima:
2 Desember 2024

Diterima Setelah Revisi:
12 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Menjalin komitmen dalam suatu hubungan merupakan hal yang tidak mudah, terlebih informasi negatif tentang hubungan pernikahan di media sosial yang sangat mudah diakses. Kondisi ini dapat berdampak pada perasaan dan persepsi individu dalam membangun hubungan yang berkomitmen, yaitu munculnya perasaan takut dan khawatir. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana psikoedukasi tentang kesiapan menikah dapat menurunkan *fear of commitment* pada dewasa awal. Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Proses eksperimen dilakukan dengan memberikan *treatment* berupa psikoedukasi. *Fear of commitment* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *fear of relationship commitment scale* (Obeid, et al., 2019) dengan reliabilitas 0.820 dan rentang *corrected item total correlation* 0.350-0.782. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi dapat menurunkan *fear of commitment* pada dewasa awal yang terlibat dalam penelitian ($p < 0.001$).

Kata Kunci: Dewasa Awal, *Fear of Commitment*, Psioedukasi, Psikoedukasi “BERSIAGA”

Abstract

Establishing a commitment in a relationship is not easy, especially negative information about marriage relationships on social media that is very easy to access. This condition can have an impact on the feelings and perceptions of individuals in building a committed relationship, namely the emergence of feelings of fear and worry. This study aims to see how psychoeducation about marriage readiness can reduce fear of commitment in early adulthood. The study was conducted using an experimental method with a one group pre-test post-test design. The experimental process was carried out by providing treatment in the form of psychoeducation. Fear of commitment in this study was measured using the fear of relationship commitment scale (Obeid, et al., 2019) with a reliability of 0.820 and a corrected item total correlation range of 0.350-0.782. The results of the study showed that providing psychoeducation can reduce fear of commitment in early adults involved in the study ($p < 0.001$).

Keywords: Young Adulthood, *Fear of commitment*, Psychoeducation, “BERSIAGA” psychoeducation

1 PENDAHULUAN

Menikah merupakan suatu fase perkembangan yang dihadapi oleh individu dan salah satu bentuk hubungan sosial yang sangat penting. Ketika individu yang menikah berarti ia akan menjalani fase yang baru dalam hidupnya dan akan menjalani peran serta lingkungan sosial baru (Behzad & Jalilian, 2014). Menikah dinilai dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental individu, artinya individu yang memiliki pengetahuan yang cukup dan siap menikah cenderung akan mengalami peningkatan kesehatan fisik dan mental (Pantelis, Bonotis, & Kandri, 2015). Oleh karena itu, pernikahan merupakan suatu fase dalam hidup yang harus dipersiapkan dan membutuhkan pengetahuan yang cukup untuk dapat menghadapinya.

Ketika berbicara tentang kesiapan menikah, menarik untuk dikaitkan dengan fenomena yang sedang ramai di Indonesia tentang tren pernikahan yang saat ini mengalami penurunan. Data BPS yang menunjukkan bahwa ada penurunan angka pernikahan di Indonesia dalam beberapa waktu terakhir (Arieza, 2024). Tahun 2023 merupakan tahun dimana angka pernikahan turun secara signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yaitu terjadi penurunan sebanyak 128.093 atau turun sebesar 7,51% (Kautsar, 2024). Penurunan angka pernikahan ini terjadi di hampir semua provinsi di Indonesia (Kautsar, 2024). Jawa Barat dan Jawa Timur menjadi dua daerah yang mengalami penurunan angka pernikahan yang cukup besar (Arieza, 2024; Kautsar, 2024). Turunnya angka pernikahan di Indonesia dinilai karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi. BPS menyebutkan bahwa keinginan untuk mengejar kesuksesan dalam pendidikan dan karir, ingin mengembangkan diri, dan menurunnya tekanan sosial (Arieza, 2024; Kautsar, 2024). Beberapa faktor tersebut, sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa pernikahan merupakan tujuan yang akan dicapai setelah karir dan pendidikan dicapai (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017).

Tren menikah yang menurun di Indonesia berbanding terbalik dengan angka perceraian di Indonesia (Putri & Dzulfaroh, 2024). Penurunan angka pernikahan dinilai sebagai suatu masalah, karena berkaitan dengan pergeseran sikap individu terhadap pernikahan. Apabila penurunan angka pernikahan dikaitkan dengan tingginya angka perceraian, maka dapat dikatakan bahwa kondisi ini membuat individu memikirkan kembali sebelum memutuskan untuk menikah. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mohammadi, Samavi, & Ghazavi, (2016) menyebutkan bahwa ketidakpuasan pernikahan menjadi salah satu hal yang memicu munculnya perceraian. Ketidakpuasan pernikahan dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya adalah pertengkaran karena masalah ekonomi, KDRT, perselisihan, dan sebagainya. Banyaknya tingkat perceraian dapat berdampak pada persepsi individu tentang pernikahan. Hal ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan Populix (Elmira, 2023) pada gen z dan milenial yang menghasilkan bahwa mereka cenderung belum memikirkan pernikahan dan lebih memilih karir. Kalaupun sudah memikirkannya, mereka berencana tidak akan menikah dalam waktu dekat. Selain kesiapan finansial, pernikahan menjadi sesuatu yang menakutkan bagi sebagian orang karena pengalaman dimasa lalu tentang suatu hubungan pernikahan dan juga ekspektasi kehidupan pernikahan yang akan dihadapi (Mohammadi, Samavi, & Ghazavi, 2016). Ketakutan dan kekhawatiran individu tentang pernikahan berkaitan dengan *fear of commitment* (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017).

Fear of commitment merupakan istilah yang digunakan untuk mendefinisikan kondisi dimana seseorang memiliki ketakutan dan kekhawatiran tentang gambaran pernikahan dimasa depan (Naeimi, Soheila, & Torabpour, 2020; Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). Beberapa alasan dapat menjadi faktor individu mengalami *fear of commitment*, diantaranya adalah berkaitan gambaran akan pernikahan itu sendiri (Naeimi, Soheila, & Torabpour, 2020). Gambaran akan pernikahan dapat diperoleh individu dari pengalaman maupun informasi yang didapatkan dari lingkungan terkait pernikahan. Angka perceraian yang ada di Indonesia meningkat, dapat dipengaruhi oleh pandangan individu tentang kegagalan suatu hubungan pernikahan. Hal ini yang kemudian membuat individu memikirkan kembali untuk memutuskan menikah atau menunda pernikahan karena ada ketakutan akan ketidakpastian masa depan (Nikmanesh & Kazemi, 2006).

Penelitian terkait pernikahan di Indonesia banyak dilakukan, namun kebanyakan mengkaji tentang pola dan dinamika hubungan yang terjalin ketika menjalani hubungan pernikahan seperti komitmen, kepuasan hubungan, cinta, dan lain-lain. Penelitian tentang *fear of commitment* masih jarang dilakukan. Terlebih dengan adanya fenomena terkait angka perceraian dan pernikahan yang terjadi di Indonesia, memungkinkan *fear of commitment* dapat dialami oleh individu yang belum menikah. *Fear of commitment* dinilai dapat berdampak pada keputusan individu untuk menunda pernikahan atau memilih untuk tidak menikah (Nurviana & Hendriani, 2021). Melihat kondisi ini, penting adanya suatu intervensi tentang bagaimana individu perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi tugas perkembangan dewasa awal yang salah satunya adalah menikah. Persiapan dimulai dengan pemahaman terkait membangun hubungan interpersonal yang baik sebagai salah satu upaya untuk mempersiapkan diri menjalani hubungan pernikahan.

Paparan fenomena dan permasalahan yang disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu faktor yang membuat individu merasa takut akan komitmen dan pernikahan bayangan atau ekspektasi individu tentang pernikahan itu sendiri. Ketakutan dan kekhawatiran ini harus dikelola dengan baik untuk membuat individu lebih siap menikah dan membangun komitmen. Oleh karena itu, untuk mengurangi ketakutan dan kekhawatiran individu akan pernikahan perlu suatu pengetahuan untuk dapat mengelolanya. Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan memberikan intervensi atau perlakuan berupa psikoedukasi “BERSIAGA” atau Berani dan Siap Berkeluarga. Psikoedukasi yang diberikan diharapkan dapat menurunkan *fear of commitment* pada partisipan penelitian.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Fear of Commitment*

Fear of commitment pada penelitian ini merujuk pada perasaan takut dan khawatir individu tentang hubungan komitmen pernikahan. Selain itu, *fear of commitment* juga berkaitan tentang sikap dan persepsi individu tentang pernikahan. Beberapa penelitian yang meneliti tentang *fear of commitment* dalam pembahasannya sering juga menyebutnya dengan *fear of relationship commitment* atau *fear of marriage* (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). *Fear of commitment* dahulu identik dengan laki-laki (Obeid, et al., 2019). Hal dapat terjadi karena peran dan tuntutan laki-laki lebih besar yakni sebagai kepala keluarga lebih besar dibandingkan peran ibu (Widhyastuti & Annisa, 2024). Akan tetapi seiring berjalannya waktu, perempuan juga menunda bahkan tidak untuk menikah karena khawatir tentang komitmen pernikahan (Naeimi, Soheila, & Torabpour, 2020). Kekhawatiran akan komitmen atau yang disebut dengan *fear of commitment* pada perempuan untuk menikah berkaitan dengan ketika menjalani pernikahan berarti individu akan menjalani komitmen dengan hubungan pernikahan (Amato & DeBoer, 2001). Hal ini membuat cemas dan khawatir karena komitmen dan hubungannya akan gagal atau tidak berjalan dengan baik (Amato & DeBoer, 2001). Selain itu, ketidakyakinan individu terkait masalah finansial dan kemampuan untuk mengasuh anak membuat individu merasa takut untuk berkomitmen (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). Luciano dan Orth (2017) berpendapat bahwa orang yang memiliki *fear of commitment* bukan berarti tidak jatuh cinta. Akan tetapi, orang tersebut akan menghindar atau menjauh bahkan mengakhiri kedekatan apabila lawan jenis menunjukkan tanda-tanda keseriusan dan keinginan untuk menjalin hubungan lebih jauh lagi.

2.2 *Aspek Fear of Commitment*

Aspek dari Obeid et al (2019) tentang *fear of relationship commitment* :

- 1) Persepsi negatif tentang diri, pasangan dan hubungan
Aspek ini berkaitan dengan individu yang melihat dan menilai negatif tentang dirinya, pasangan dan hubungan pernikahan (seperti hubungan yang dijalannya dengan pasangan). Pada aspek

ini, individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak cukup baik untuk pasangannya. Individu memiliki kekhawatiran bahwa pasangan akan meninggalkannya.

- 2) Ketakutan akan komitmen emosional dan ketergantungan finansial
Pada aspek ini merujuk pada ketakutan dan kekhawatiran individu tentang komitmen emosional dan akan memiliki ketergantungan secara finansial dengan pasangan. Aspek ini juga melihat tentang ketakutan individu akan kelelahan sehingga dapat mengganggu kebebasan dan personalitas individu.
- 3) Ketegangan akan pernikahan
Ketegangan dalam aspek ini berarti bahwa ada perasaan tidak nyaman dan tidak mudah bagi individu melihat suatu hubungan pernikahan. Selain itu, individu juga merasa cemas dan tidak nyaman apabila melihat orang lain menikah. Aspek ini juga berkaitan dengan perasaan panik dan tidak nyaman ketika membicarakan pernikahan.
- 4) Prioritas kehidupan pribadi
Aspek ini merujuk pada penilaian individu tentang diri individu menjadi prioritas. Individu lebih memprioritaskan dirinya dibanding pasangan

2.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Fear of Commitment*

Menurut Curtis dan Susman (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of commitment* pada individu adalah sebagai berikut :

- 1) Ketakutan akan kehilangan jati diri, identitas, dan keterikatan emosional
Kehidupan pernikahan bagi sebagian orang dinilai menjadi fase dimana individu akan menyatu dan memiliki identitas bersama dengan pasangan sebagai suami istri. Kondisi ini memungkinkan individu akan merasa khawatir akan kehilangan kebebasan dalam mengekspresikan diri ketika sudah menikah.
- 2) Takut kehilangan kendali atau takut dikendalikan
Perubahan status dari sebelum menikah menjadi menikah tentu akan memunculkan peran baru. Peran ini bagi sebagian orang akan berpikir tentang harus menjalankan keluarga seperti apa dan bagaimana berbagi peran dengan pasangan. Tidak jarang memunculkan perasaan takut terlalu mendominasi sehingga membuat konflik dalam hubungan. Di sisi lain, juga muncul ketakutan lebih dominan sehingga dapat menyakiti pasangan.
- 3) Melihat pengalaman tidak menyenangkan dari pernikahan orang tua
Anak belajar dan melihat bagaimana lingkungan mereka, termasuk dalam hal pernikahan. Seiring bertambah usia, individu akan menilai apakah keluarga mereka cukup menyenangkan dan apakah pernikahan orang tua mereka adalah pernikahan yang bahagia. Individu yang melihat dan menilai pernikahan kedua orang tuanya yang tidak bahagia dan menyenangkan cenderung merasa takut dan khawatir untuk membangun komitmen dengan lawan jenis.
- 4) Ketakutan masalah finansial
Ketakutan finansial di sini merujuk pada kekhawatiran individu akan keuangan yang tidak stabil ketika menikah. Hal ini membuat individu memikirkan kembali ketika memutuskan untuk berkomitmen karena merasa khawatir kebutuhannya tidak terpenuhi.
- 5) Takut gagal
Individu merasa kurang mampu menjalani perannya ketika menikah sehingga khawatir akan gagal dalam pernikahan. Individu merasa kurang cukup siap dan kurang pengetahuan yang kemudian memunculkan perasaan takut.

2.4 Psikoedukasi “BERSIAGA”

Psikoedukasi didefinisikan sebagai metode atau cara yang digunakan untuk membantu individu dalam mengenali permasalahan diri dan menemukan solusi untuk permasalahan yang dihadapi (Srivastava, 2017). Selain itu, pemberian psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan

literasi masyarakat yang diberikan melalui seminar, artikel, poster atau *website* (Lukens & Snyder, 2004). Psikoedukasi biasanya juga diberikan kepada masyarakat terkait permasalahan sosial yang ada (Srivastava, 2017).

Psikoedukasi “BERSIAGA” dalam penelitian didefinisikan sebagai pemberian materi terkait permasalahan pernikahan yang menjadi akar permasalahan penelitian ini. “BERSIAGA” dalam penelitian ini diartikan dengan “*Berani dan Siap Berkeluarga*”, yang mana digunakan untuk nama psikoedukasi. Dengan psikoedukasi yang diberikan diharapkan responden menjadi berani dan siap untuk membangun keluarga. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk penayangan video pendek yang berisi informasi tentang pernikahan. Informasi yang disampaikan diantaranya adalah permasalahan yang sedang banyak dibicarakan di masyarakat tentang hubungan pernikahan (seperti isu perceraian, kdrt, penurunan angka pernikahan, dan lain-lain). Selanjutnya, video pendek juga menyajikan pendapat dari ahli (psikolog dan konselor pernikahan) tentang kehidupan pernikahan. Kemudian di akhir video, ditayangkan beberapa pasangan lansia yang sudah menikah dalam waktu lama memberikan testimoni, cerita pengalaman, dan pandangan mereka tentang pernikahan.

Psikoedukasi kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab mengenai perasaan dan pandangan partisipan penelitian tentang pernikahan. Pemateri juga memaparkan, kenapa seseorang mengalami ketakutan atau kekhawatiran pada pernikahan, dan mencari tahu apa yang dapat dilakukan untuk mengelola perasaan takut dan khawatir tersebut. Dengan demikian, partisipan akan memiliki pandangan bahwa pernikahan bukan suatu hal yang menakutkan, namun pernikahan merupakan suatu hal yang menantang sehingga harus dipersiapkan dengan baik.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 partisipan penelitian yang 29 diantaranya berjenis kelamin perempuan. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah individu yang belum menikah. Responden penelitian merupakan dewasa awal dengan usia rata-rata responden adalah 20.5 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest – posttest design*, yaitu suatu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok partisipan dalam pengambilan data (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Berikut ini adalah gambaran desain penelitian :

O1 → X → O2

Keterangan: O1: Pretest; X: *treatment*; O2: *Posttest*
Gambar 1. Desain Eksperimen yang Digunakan

Berdasarkan Gambar 1, maka proses penelitian ini diawali dengan pemberian *pretest* pada partisipan penelitian. *Pretest* dilakukan dengan memberikan skala *fear of relationship commitment*. Setelah selesai mengerjakan skala *fear of commitment scale*, partisipan penelitian kemudian diberikan intervensi atau *treatment* berupa penayangan film pendek. Film yang ditayangkan memuat beberapa informasi, diantaranya adalah pandangan ahli (psikolog) dan orang yang sudah menjalani hubungan pernikahan tentang pernikahan. Penilaian-penilaian dan apa saja yang mungkin dihadapi ketika menjalani hubungan pernikahan. Terakhir, partisipan penelitian akan kembali diminta untuk mengerjakan skala *fear of relationship commitment*. Berikut adalah gambaran prosedur pelaksanaan penelitian yang dilakukan. Prosedur pelaksanaan penelitian dibawah ini dilakukan pada saat proses pengambilan data.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap 1	Partisipan penelitian dikumpulkan dalam satu ruangan di waktu yang bersamaan
Tahap 2	Partisipan akan diinformasikan tentang tujuan penelitian dan prosedur pelaksanaan penelitian, yaitu penelitian dilakukan untuk menilai bagaimana individu memandang suatu pernikahan
Tahap 3	Tim peneliti membagikan <i>form</i> persetujuan untuk terlibat dalam penelitian yang kemudian dilanjutkan dengan meminta partisipan penelitian mengerjakan <i>fear of relationship commitment scale</i> untuk mengukur <i>fear of commitment</i> pada partisipan penelitian
Tahap 4	Langkah selanjutnya, setelah semua partisipan selesai mengerjakan skala <i>fear of relationship commitment scale</i> , tim peneliti menayangkan film pendek. Film pendek yang ditayangkan berisi tentang masalah pernikahan yang akhir-akhir ini ramai di masyarakat seperti kasus kdrt dan perceraian yang meningkat. Video pendek juga menampilkan padangan masyarakat tentang pernikahan dan diikuti dengan pendapat ahli tentang pernikahan beserta hal-hal yang mungkin dapat diperhatikan ketika akan menjalani pernikahan. Video pendek ditutup dengan testimoni dari beberapa pasangan yang sudah lanjut usia dan berpengalaman dalam menjalani pernikahan.
Tahap 5	Setelah penayangan video dilanjut dengan pemberian materi tentang pernikahan dari peneliti dan diikuti dengan tanya jawab. Materi tentang pernikahan dalam hal ini berisi tentang <i>fear of commitment</i> , yakni bagaimana individu dapat menganali bahwa kondisi yang dihadapi merupakan bentuk ketakutan dalam menjalin hubungan yang berkomitmen. Faktor-faktor yang memunculkan kekhawatiran dan bagaimana cara yang dilakukan untuk mengelola ketakutan dan kekhawatiran terhadap komitmen termasuk penjelasan bagaimana individu dapat menilai dan memandang diri lebih positif.
Tahap 6	Sesi terakhir dari penelitian, yaitu partisipan penelitian diminta untuk kembali mengerjakan <i>fear of relationship commitment scale</i> .

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *fear of relationship commitment scale* yang dikembangkan oleh Obeid, *et al* (2019) yang terdiri dari 17 aitem favorabel. Alat ukur penelitian, sebelum digunakan untuk pengambilan data terlebih dahulu diadaptasi ke bahasa Indonesia. Proses alih bahasa meliputi proses translasi, sintesis dan uji keterbacaan yang mengacu pada proses adaptasi alat ukur dari Azwar (2022). Aitem dari skala *fear of relationship commitment scale* bertujuan untuk mengukur bagaimana persepsi individu tentang hubungannya dengan pasangan, termasuk bagaimana individu memandang pernikahan. Aitem-aitem tersebut diantaranya menunjukkan pada ketakutan individu akan gagalnya hubungan yang dijalani nanti. Seperti tertuang pada aitem “*saya merasa khawatir hubungan saya akan berakhir dengan perceraian*”. Analisis data penelitian menggunakan *paired sample t-test*, yang pada prosesnya menggunakan bantuan SPSS versi 25. Selain itu, peneliti juga melakukan kategorisasi untuk melihat tinggi rendahnya *fear of marriage* partisipan penelitian pada *pretest* dan *posttest*.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah analisis pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi normal. Ketika hasil penelitian menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi normal, maka analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *paired sample t-test*. (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Selanjutnya, ketika data penelitian tidak terdistribusi normal, maka analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon* (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dan menggunakan bantuan SPSS versi 25, menunjukkan bahwa sebaran data penelitian yang diperoleh pada saat *pre-test* dan *post-test* terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi > 0.05 . Gambaran sebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji normalitas

Variabel	Uji Normalitas	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<i>Fear of commitment</i>	0.059	0.200

Setelah melakukan uji normalitas dan mengetahui apakah data penelitian tersebar secara normal. Maka langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki variasi yang sama atau tidak (lihat tabel 3).

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	<i>sig</i>
<i>Fear of commitment</i>	0.770

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa bahwa data yang diperoleh sebelum diberikan *treatment (pretest)* dan setelah diberikan *treatment (posttest)* adalah homogen atau memiliki varians yang sama ($sig = 0.770$). Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif. Analisis deskriptif ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran *fear of commitment* pada partisipan penelitian. Peneliti dapat membedakan berapa banyak responden yang memiliki *fear of commitment* tinggi dan rendah pada saat *pre-test* dan *post-test*. Berikut ini adalah gambaran analisis deskriptif penelitian (dapat dilihat di tabel 4).

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah
<i>Fear of commitment</i>	19	11	12	18

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa ada gambaran *fear of commitment* pada responden penelitian pada saat sebelum diberikan *treatment (pre-test)* dan pada saat setelah diberikan *treatment (post-test)*. Pada tabel 3 terlihat bahwa tingkat *fear of commitment* pada partisipan penelitian cenderung mengalami penurunan pada saat *post-test*. Hal itu ditunjukkan dengan pada saat *pre-test* sebagian besar partisipan penelitian cenderung memiliki *fear of commitment* tinggi. Sebaliknya ketika *post-test*, partisipan penelitian cenderung memiliki *fear of commitment* yang rendah.

Peneliti selanjutnya melakukan uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji apakah psikoedukasi yang diberikan dalam penelitian ini berpengaruh pada *fear of commitment* dewasa awal. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*. Hal ini merujuk pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa sebaran data penelitian adalah normal. Selain itu juga dengan melihat desain yang digunakan dalam penelitian yaitu *one group pre-test post-test design*. Berikut adalah gambaran hasil uji hipotesis.

Tabel 5. Hasil analisis *paired sample t-test*

	<i>df</i>	<i>p</i>
<i>Pair pre-test post-test</i>	29	0.001

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima, yang artinya bahwa pemberian psikoedukasi dapat

menurunkan *fear of commitment* pada partisipan penelitian. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa ada penurunan jumlah responden yang memiliki *fear of commitment* tinggi pada saat *post-test*. Artinya, responden beberapa responden penelitian terbukti mengalami penurunan *fear of commitment* setelah diberikan *treatment* atau intervensi berupa psikoedukasi tentang pernikahan.

Hasil penelitian ini mendukung temuan dari peneliti sebelumnya (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017) bahwa *premarital education* dapat menurunkan perasaan khawatir seseorang tentang pernikahan. Artinya, seseorang memiliki kekhawatiran tentang pernikahan karena belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pernikahan. Pengetahuan yang diberikan melalui psikoedukasi juga dinilai dapat memberikan pandangan serta penilaian baru tentang pernikahan atau hubungan berkomitmen seseorang (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). Informasi tentang pernikahan atau kehidupan pernikahan dinilai dapat membuat individu lebih peduli diri sendiri dan memiliki memandang masa depan pernikahan sebagai suatu hal yang positif (Behzad & Jalilian, 2014). Sejalan dengan hal itu, temuan penelitian yang diperoleh berdasarkan *feedback* dari partisipan penelitian juga menunjukkan bahwa mereka merasa bahwa materi yang disampaikan dalam psikoedukasi membantu mereka mendapatkan pengetahuan dan informasi tentang kehidupan pernikahan. Awalnya mereka mengkhawatirkan kehidupan pernikahan, berubah menjadi berusaha mempersiapkan diri sehingga rasa khawatir yang dirasakan berkurang.

Selain itu, psikoedukasi tentang pernikahan juga dinilai dapat membuat individu dapat menilai diri menjadi lebih positif (McGeorge & Carlson, 2006). Sejalan dengan penjelasan teori *fear of commitment* yang menyebutkan bahwa individu mengalami kekhawatiran untuk membangun komitmen dengan orang lain salah satunya karena merasa dirinya kurang berharga dan menilai dirinya secara negatif. Hal ini ditunjukkan pada hasil *feedback* yang diberikan partisipan penelitian setelah diberikan psikoedukasi yang menyebutkan bahwa pemberian psikoedukasi membuat mereka memiliki pandangan yang berbeda tentang pernikahan. Pemberian psikoedukasi juga menjelaskan tentang bagaimana individu dapat menilai diri lebih positif karena penilaian yang positif akan sejalan dengan berkurangnya ketakutan-ketakutan yang muncul. Dengan pengetahuan tentang pernikahan yang diberikan melalui psikoedukasi dinilai dapat meningkatkan kepercayaan diri individu tentang dirinya, yang pada akhirnya akan memiliki rasa percaya diri yang bagus. Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada aspek pertama *fear of relationship commitment* tentang persepsi negatif individu akan diri, pasangan dan hubungan yang menunjukkan angka tinggi pada saat *pretest*. Kemudian, setelah diberikan psikoedukasi dan kembali diukur *fear of relationship commitment*, skor partisipan penelitian mengalami penurunan. Dapat dikatakan ilmu pengetahuan yang diperoleh dinilai dapat membuat individu lebih percaya diri dan memiliki pandangan lebih positif tentang hubungan pernikahan dan pasangan.

Salah satu hal yang menyebabkan seseorang khawatir untuk membangun komitmen dengan orang lain adalah keterpaparan informasi yang diperoleh dari media sosial tentang banyaknya hubungan yang gagal. Keterpaparan informasi itu, dapat membuat orang untuk kembali berpikir ketika akan membangun komitmen dengan orang lain. Bahkan seseorang memilih memutuskan untuk sendiri daripada membayangkan hubungan yang nanti dijalankan akan gagal (Nikmanesh & Kazemi, 2006). Oleh karena itu, pada saat proses pemberian psikoedukasi, selain menunjukkan fenomena tentang kegagalan dan kdr dalam pernikahan, disampaikan juga tentang bagaimana pengalaman dari pasangan yang sudah menikah dalam waktu yang lama. Hal ini dapat memberikan sudut pandang yang berbeda tentang pernikahan, yaitu dari dua sisi. Selain itu, juga memungkinkan responden untuk menilai bahwa bagaimana suatu hubungan berjalan sangat tergantung pada kesiapan dan pengetahuan yang dimiliki.

Temuan dari hasil psikoedukasi yang terlihat pada *feedback* yang diberikan partisipan menunjukkan bahwa kekhawatiran dan ketakutan pada komitmen dan pernikahan muncul karena adanya pengalaman orang sekitar tentang kegagalan pernikahan. Partisipan juga menyebutkan bahwa gambaran akan pernikahan yang ideal membuat mereka merasa tidak siap. Sehingga masalah ini

dapat dikaji lebih lanjut di penelitian yang akan datang terkait apakah harapan dan ekspektasi pernikahan secara empiris berkaitan dengan *fear of commitment*.

5 SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa psikoedukasi tentang pernikahan dapat memberikan pandangan dan pengetahuan baru bagi individu dalam memandang pernikahan. Ketika individu cukup pengetahuan dan mempersiapkan diri, maka kekhawatiran yang dimiliki tentang pernikahan akan menurun. Ketika edukasi pernikahan diberikan, individu akan merasakan *fear of commitment* akan menurun. Meski hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, dimana psikoedukasi dapat menurunkan *fear of commitment*, namun peneliti merasa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penelitian yang akan datang yang tertarik meneliti variabel serupa dapat mengkaitkan variabel *fear of commitment* dengan variabel yang lain seperti ekspektasi dan harapan individu tentang pernikahan atau sikap individu tentang pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P., & DeBoer, D. (2001). The transmission of marital instability across generation: relationship skills or commitment to marriage. *Journal of Marriage and Family*, 1038-1051.
- Arieza, U. (2024). *Angka Pernikahan di Indonesia pada 2023 terendah sejak 1998*. Jakarta: Kompas.com. Retrieved 03 15, 2024
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Behzad, D., & Jalilian, F. (2014). Motivation for marriage and optimism in female students. *Humanities and Behavioral Studies Journal*, 11(2), 53-71.
- Curtis, J. M., & Susman, V. M. (1994). Factors related to fear of marriage. *Psychological Report*, 859-863.
- Elmira, P. (2023). *Survey: Karir menjadi alasan utama gen Z dan milenial ogah menikah muda*. Jakarta: Liputan 6. Retrieved 10 12, 2024, from <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/5224730/survei-karier-jadi-alasan-utama-gen-z-dan-milenial-ogah-menikah-muda>
- Kautsar, A. (2024). *Fakta-fakta Angka Pernikahan 'Ngedrop' di RI, Ini Alasan Warga Tunda Kawin*. Jakarta: Detik Health. Retrieved 03 15, 2024
- Luciano, E., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *J Pers Soc Psychol*, 307-328. doi:<https://doi.org/10.1037/pspp0000109>
- Lukens, E., & Snyder, C. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225. doi:<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
- McGeorge, C., & Carlson, T. (2006). Premarital Education: An Assessment of program efficacy. *Contempt Fam Ther*, 28, 165-190. doi:<https://doi.org/10.1007/s10591-006-9701-8>
- Mohammadi, K., Samavi, A., & Ghazavi. (2016). The relationship between attachment styles and lifestyle with marital satisfaction. *Iran Red Crescent Med J*, 22(4), 622-632.
- Naeimi, S., Soheila, B., & Torabpour, M. (2020). Correlation between fear of marriage and attitude to labour and child care in female students of Abadan Faculty of medical sciences in 2019. *International Research in Medical and Health Sciences*, 3(2), 5-13. doi:<https://doi.org/10.36437/irmhs.2020.3.2.B>
- Nikmanesh, Z., & Kazemi, Y. (2006). Causes and solutions to delays in marriage. *Journal of Educational Psychology*, 77-94.

- Nurviana, A., & Hendriani, W. (2021). makna pernikahan pada generasi milenial yang menunda pernikahan dan memutuskan untuk tidak menikah. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1037-1045.
- Obeid, S., Fares, K., Haddad, C., Lahoud, N., Akel, M., Zakhour, M., . . . Hallit, S. (2019). Construction and validation of the Lebanese fear of relationship commitment scale among a representative sample of the Lebanese population. *Perspect Psychiatr Care*, 1-10. doi:<https://doi.org/10.1111/ppc.12424>
- Pantelis, K., Bonotis, K., & Kandri, T. (2015). It attacked my change: An exploratory study with young adults on the impact of divorce and their adjustment processes during adolescence. *J Divorce remarriage*, 56(8), 634-656.
- Putri, D. L., & Dzulfaroh, A. N. (2024). *Di balik rendahnya pernikahan di Indonesia: Antara pergeseran paradigma dan menguatnya gejala "waithood"*. Jakarta: Kompas.com. Retrieved 03 16, 2024
- Rajabi, G., Mahmoudi, O., Aslani, K., & Amanollahi, A. (2017). Effectiveness of premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program in reducing fear of marriage and icreasing the marriage motivation of single students. *Journal of Kermanshah University of Medical Science*, 21(3), 108-114.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Srivastava, P. (2017). Psychoeducation an effective tool as treatment modality in mental health. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 123-130.
- Widhyastuti, C., & Annisa, N. M. (2024). "Bersama dan bahagia": Peran co-parengting dan konflik pasangan terhadap relationship flourishing pada ayah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(2), 195-207. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2024.17.2.195>

Pengaruh Psikoedukasi BERSIAGA (Berani dan Siap Berkeluarga) untuk Menumbuhkan Ekspektasi Pernikahan yang Positif pada Dewasa Awal

Pradiptya Septyanti Putri, Nida Muthi Anisa, Salsabilla D. Putri, Anggun Zachra J. S., Sendi S. Hartadi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Email: pradiptya@unibi.ac.id; nidamuthiannisa@unibi.ac.id.

Diterima:
4 Desember 2024

Diterima Setelah Revisi:
12 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Banyak fenomena takut menikah yang terjadi saat ini, berkaitan dengan bagaimana ekspektasi terhadap pernikahan yang mereka miliki. Salah satu cara untuk dapat menumbuhkan ekspektasi pernikahan yang positif agar individu dewasa awal tidak takut akan pernikahan adalah dengan memberi sebuah psikoedukasi yang bertema BERSIAGA. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi BERSIAGA terhadap ekspektasi pernikahan pada dewasa awal. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan *marital expectation questionnaire* (MEQ). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji beda *paired sample T-test* dengan bantuan SPSS 29. Sebelum melakukan uji analisis data utama, peneliti melakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat pengolahan dengan uji beda *paired sample T-test*. Hasil uji normalitas dengan *saphiro wilk* menunjukkan skor signifikansi sebesar 0.334 untuk data *pretest* dan 0.106 untuk data *posttest* ($p > 0.05$) sehingga distribusi data pada penelitian ini tergolong normal. Uji homogenitas menunjukkan skor signifikansi sebesar 0.052 ($\text{sig} > 0.05$), artinya variasi data antara *pretest* dan *posttest* bersifat homogen. Hasil uji hipotesis pada penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.043 ($p < 0.05$), artinya bahwa psikoedukasi BERSIAGA berpengaruh secara signifikan terhadap ekspektasi pernikahan pada individu dewasa awal. Hal tersebut mengindikasikan adanya perbedaan skor pada individu dewasa awal sebelum diberi psikoedukasi dan setelah diberikan. Pemberian psikoedukasi BERSIAGA dapat membuat ekspektasi pernikahan individu dewasa awal menjadi lebih positif.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Ekspektasi Pernikahan, Psikoedukasi.

Abstract

Many of the fear of marriage phenomena that occur today are related to their expectations of marriage. One way to foster positive marital expectations so that early adults are not afraid of marriage is to provide psychoeducation with the theme BERSIAGA. The purpose of this study was to determine the effect of BERSIAGA psychoeducation on Marital Expectations in early adulthood. The subjects of this study were 30 people. The type of research used was a quasi-experimental study using a *one group pretest-posttest design*. Data collection used a *Marital Expectation Questionnaire* (MEQ). The data analysis technique used was a *paired simple T-test* with the help of SPSS 29. Before conducting the main data analysis test, the researcher conducted a normality test and a homogeneity test as a requirement for processing with a *paired sample T-test*. The results of

the normality test with Saphiro Wilk showed a significance score of 0.334 for pretest data and 0.106 for posttest data ($p > 0.05$) so that the data distribution in this study was classified as normal. Homogeneity test shows a significance score of 0.052 ($\text{sig} > 0.05$), meaning that the variation of data between pretest and posttest is homogeneous. The results of the hypothesis test in this study showed a significance value of 0.043 ($p < 0.05$), meaning that BERSIAGA psychoeducation has a significant effect on marriage expectations in early adult individuals. This indicates a difference in scores in early adult individuals before being given Psychoeducation and after being given. Providing BERSIAGA psychoeducation can make early adult individuals' marriage expectations more positive.

Keywords: Early Adulthood, Marital Expectations, Psychoeducation,

1 PENDAHULUAN

Memasuki usia dewasa awal, individu berada pada tahap perkembangan untuk membangun hubungan yang lebih intim dengan lawan jenis dan membentuk keluarga melalui pernikahan (Hurlock, 2002). Tak sedikit, individu dewasa awal yang sudah mulai mencari pasangan atau bahkan mulai merencanakan untuk melakukan pernikahan. Namun, kehidupan individu dewasa awal yang sudah mulai kompleks seringkali menjadi sebuah tantangan ketika akan mulai merencanakan pernikahan. Berbagai alasan seperti mengejar pendidikan, karier saat ini, pendapatan bulanan, hingga adanya pengalaman tidak menyenangkan dari lingkungan tentang kehidupan pernikahan juga menimbulkan sebuah ketakutan pada dewasa awal untuk menikah (Pratama, 2024; Fajri, 2024). Fenomena perceraian yang terus meningkat, juga menjadi salah satu alasan individu dewasa awal di Indonesia merasa takut akan pernikahan. Seperti yang disampaikan oleh Pratama & Suryani, 2020) bahwa kekhawatiran akan perceraian ini menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penundaan pernikahan. Berdasarkan data, dari tahun 2021 hingga tahun 2022 kasus perceraian di Indonesia menginjak angka 15,31% (Rahmah, 2023), dan pada tahun 2023, 68,29% individu dewasa awal di usia 16-30 di Indonesia memilih untuk menunda pernikahan. Ditunjang dengan data dari BPS yang mencatat bahwa terjadi penurunan angka pernikahan di Indonesia pada 10 tahun terakhir sekitar 28,63% (Pratama, 2024). Dalam jangka waktu satu tahun, angka pernikahan dari tahun 2022 ke tahun 2023 turun sebanyak 128.000 (Pratama, 2024).

Selain kekhawatiran akan perceraian, harapan atau ekspektasi terhadap pernikahan juga berdampak pada kasus penundaan pernikahan pada individu. Ketika individu memiliki ekspektasi pernikahan yang negatif (terlalu tinggi atau terlalu rendah) dapat menurunkan minat untuk menikah dan lebih memilih untuk memperpanjang waktu pacaran. Selain itu ekspektasi pernikahan yang tidak realistis dan idealis, seperti memiliki ekspektasi tentang cinta tanpa konflik juga dapat meningkatkan ketakutan terhadap komitmen dan mendorong individu untuk melakukan penundaan untuk menikah (Pratama & Suryani, 2020; Rusli, 2018). Ekspektasi pernikahan didefinisikan sebagai prediksi masa depan dari seorang individu mengenai pernikahannya (Jones & Nelson, 1997). Ekspektasi pernikahan juga didefinisikan sebagai hal yang telah ditanamkan sebagai hasil sosial budaya berdasarkan pengalaman keluarga, ipar, termasuk hal lain yang terdapat pada pasangan seperti persahabatan, seksual, dan konsep pasangan ideal. Ekspektasi pernikahan merupakan gambaran individu tentang pernikahannya di masa depan berdasarkan pengalaman dari orang tua, keluarga maupun pasangan (Juvva & Bhatti, 2006). Pengalaman yang diperoleh di masa lalu pada setiap pasangan dapat mempengaruhi kehidupan pernikahan. Pengalaman-pengalaman itu menunjukkan bentuk dari ekspektasi. Individu dengan ekspektasi pernikahan yang positif akan berdampak pada kualitas pernikahan nya kelak. Individu akan lebih cenderung untuk memiliki

hubungan yang bahagia dan puas. Sementara bagi individu yang memiliki ekspektasi pernikahan negatif, tidak realistis lebih cenderung mengalami kecemasan dan depresi, memiliki hubungan yang kurang stabil dan cenderung untuk menghindari pernikahan (Dew & Luo, 2018; Brown, dkk, 2017). Oleh sebab itu, penting untuk memiliki ekspektasi pernikahan yang positif pada individu dewasa awal untuk melangkah menuju ke pernikahan.

Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk membangun ekspektasi pernikahan yang positif adalah dengan memberikan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi dengan tujuan untuk mengembalikan kondisi individu atau kelompok agar dapat kembali menghadapi permasalahan atau dapat mencegah individu atau kelompok agar tidak mengalami gangguan (Nurmansyah, 2017). Psikoedukasi memiliki beberapa manfaat, diantaranya adalah untuk meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan fungsi sosial, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah serta meningkatkan perilaku self management dan *self care* (Xia, dkk, 2011; Lyman, D, 2014). Psikoedukasi pernikahan yang diberikan bertema “Bersiaga: Berani dan Siap Berkeluarga”. Sesuai dengan tema psikoedukasi yang diberikan, dalam psikoedukasi ini mencakup materi yang diambil dari aspek-aspek ekspektasi pernikahan yaitu harapan dari pasangan, harapan dari pernikahan, harapan keluarga, harapan dari institusi pernikahan dan konsep pasangan ideal. Dengan materi psikoedukasi yang diberikan dirasa dapat menumbuhkan ekspektasi pernikahan yang positif pada dewasa awal agar nantinya menjadi siap untuk membangun sebuah keluarga.

Pada dasarnya, psikoedukasi telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologi pada individu dewasa. Salah satunya adalah yang digunakan pada permasalahan yang berkaitan dengan pernikahan. Kebanyakan psikoedukasi dalam pernikahan, diberikan bagi pasangan yang telah menikah dimana salah satunya berkaitan dengan kepuasan pernikahan (Tahan, dkk, 2020). Pada individu yang belum menikah, variabel penelitian mengenai psikoedukasi pernikahan pada dewasa awal adalah terkait *marriage attitude* (Annisa, dkk, 2024) dan *parenting sense of competence* (Putri, dkk, 2023). Selain itu, penelitian-penelitian tentang ekspektasi pernikahan biasanya menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimen ataupun kualitatif. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, maka peneliti melihat jika pemberian psikoedukasi untuk menumbuhkan ekspektasi pernikahan yang positif perlu dilakukan agar dapat menambah sumbangan keilmuan terkait dengan ekspektasi pernikahan pada individu terutama pada usia dewasa awal. Selain itu juga agar dapat melihat seberapa efektif psikoedukasi yang dilakukan untuk menumbuhkan ekspektasi pernikahan yang positif pada dewasa awal. Sehingga diharapkan nantinya dapat mengatasi kekhawatiran individu dewasa awal saat menghadapi dan menyiapkan pernikahan. Penelitian tentang ekspektasi pernikahan menarik untuk diteliti, namun penelitian tentang ekspektasi pernikahan masih cukup terbatas jika berkaitan dengan bagaimana cara untuk dapat mengatasi penundaan perencanaan pernikahan pada individu dewasa awal. Dengan kata lain masih sedikit penelitian yang meneliti tentang pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap ekspektasi pernikahan pada dewasa awal. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak membahas tentang keterkaitan antara ekspektasi pernikahan dengan variabel psikologis lain, namun masih sangat sedikit yang meneliti tentang upaya yang bisa dilakukan oleh individu dewasa awal memiliki agar memiliki ekspektasi pernikahan yang positif. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah terdapat pengaruh pemberian psikoedukasi untuk menumbuhkan ekspektasi pernikahan yang positif pada dewasa awal?

2 KAJIAN PUSTAKA

Ekspektasi pernikahan merupakan gambaran individu tentang pernikahannya di masa depan berdasarkan pengalaman dari orang tua, keluarga maupun pasangan (Juvva & Bhatti, 2006).

Adapun aspek-aspek dari ekspektasi pernikahan yang mencakup berbagai perspektif individu dan sosial dalam konteks pernikahan adalah:

1. Harapan dari pasangan, yaitu harapan individu terhadap pasangan mereka dalam konteks peran perilaku dan dukungan dalam pernikahan.
2. Harapan dari pernikahan yaitu tujuan dan harapan yang besar terhadap pernikahan itu sendiri.
3. Harapan dari keluarga yaitu pengaruh dari keluarga terhadap pernikahan.
4. Harapan dari institusi pernikahan, yaitu pandangan dalam konteks sosial dan budaya terhadap sebuah pernikahan.
5. Konsep pasangan ideal yaitu mengenai gambaran atau pandangan individu terhadap pasangan yang menurut mereka ideal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ekspektasi pernikahan menurut Gottman (2014) yaitu :

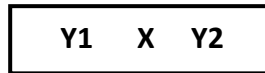
1. Ekspektasi tentang komunikasi yaitu komunikasi yang efektif dan penuh perhatian adalah kunci untuk memenuhi ekspektasi satu sama lain dalam hubungan.
2. Ekspektasi tentang dukungan emosional yaitu harapan dukungan emosional yang diberikan oleh pasangan.
3. Ekspektasi tentang kehidupan seksual yaitu harapat terhadap pemenuhan kebutuhan seksual dari pasangan.
4. Ekspektasi tentang pembagian peran dan tanggung jawab yaitu bagaimana harapan terhadap pembagian tugas-tugas rumah tangga dan pengasuhan anak.
5. Ekspektasi tentang kebahagiaan dan kepuasan dalam pernikahan yaitu lebih mengakui kenyataan bahwa pernikahan membutuhkan kerja keras, kompromi, dan kesabaran.
6. Perubahan dalam ekspektasi seiring waktu yaitu perubahan dalam situasi kehidupan seiring berjalannya waktu seperti kelahiran anak, perubahan pekerjaan, atau perubahan fisik dan emosional seiring usia.
7. Harapan untuk tumbuh Bersama yaitu berfokus pada komitmen untuk berkembang Bersama, saling mendukung dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadidalam keluarga.

Menurut Nurmansyah (2017), psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi dengan tujuan untuk mengembalikan kondisi individu atau kelompok agar dapat kembali menghadapi permasalahan atau dapat mencegah individu atau kelompok agar tidak mengalami gangguan (Nurmansyah, 2017). Prinsip psikoedukasi adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatasi masalah. Dalam Psikoedukasi, tidak hanya diberi pemahaman, namun juga diberikan keterampilan untuk dapat mengelola masalah sevara efektif. Dalam psikoedukasi juga dapat memberikan dukungan kepada individua tau kelompok untuk membantu menghadapi kesulitan.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen, dengan psikoedukasi “BERSIAGA: Berani dan Siap Berkeluarga” sebagai variabel bebas dan *marriage expectation* sebagai variabel terikat. Variabel psikoedukasi BERSIAGA menjadi *treatment* yang diberikan dalam penelitian ini. Desain eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest*. Menurut Sugiyono (2014) *one group pretest posttest design* adalah desain penelitian yang sebelum perlakuan diberikan *pretest* terlebih dahulu sehingga hasil perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat. Hal ini dikarenakan dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan secara langsung. Untuk gambaran proses eksperimen yang akan dilakukan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Eksperimen

Keterangan:

Y1 : *pretest*

X : psikoedukasi BERSIAGA

Y2 : *posttest*

3.2 Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan kriteria sampel adalah individu yang berusia 20-25 tahun dan belum menikah. Kriteria tersebut diambil dengan pertimbangan dimana pada masa dewasa awal di usia 20-25 tahun mulai melakukan eksplorasi terutama tentang percintaan mereka (Arnett, 2015). Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 29 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Penelitian dilakukan di Kota Bandung.

3.3 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Marital Expectation Questionnaire* (Ngazimbi, & Daire, 2017) yang diadaptasi dan dialih Bahasa sebelumnya oleh peneliti. Tahapan yang peneliti gunakan selama proses adaptasi alat ukur ini adalah pertama memahami terlebih dahulu indikator keperilakuan. Kedua melakukan translasi Bahasa dengan bantuan ahli Bahasa Inggris. Setelah selesai proses penerjemahan, selanjutnya peneliti melakukan proses sintesis untuk menghasilkan simpulan aitem yang kemudian akan digunakan. Simpulan aitem lalu diberikan kepada seorang ahli untuk dilakukan *expert judgement* untuk menilai kesesuaian aitem hasil sintesis dengan teori dan aspek-aspeknya. Ketiga menguji keterbacaan dengan melibatkan individu dengan kriteria yang serupa dengan responden. Lalu tahap keempat dengan menguji daya beda aitem dan keenam adalah melakukan estimasi validitas serta reliabilitas (Azwar, 2017). Hasil analisis reliabilitas dilihat dengan nilai *cornbach alpha* sebesar 0.672 sehingga dapat diartikan bahwa alat ukur yang digunakan reliabel.

3.4 Tahap Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap analisis data. **Pada tahap persiapan** peneliti mempersiapkan berbagai hal yang seperti melakukan studi pustaka dan studi pendahuluan, melakukan identifikasi masalah dan penetapan metode penelitian. Selain itu, pada tahap ini peneliti juga mempersiapkan tempat pelaksanaan psikoedukasi, dan mengumpulkan materi psikoedukasi. Materi yang diberikan berupa video yang membahas tentang kondisi-kondisi pernikahan serta pembahasan dari beberapa ahli. Selain itu terdapat pandangan tentang pernikahan yang diberikan oleh pasangan-pasangan yang telah melalui pernikahan dalam jangka waktu yang lama. Peneliti juga memberikan pembahasan dan ulasan terkait video yang berkaitan dengan teori ekspektasi pernikahan. Selanjutnya pada **tahapan pelaksanaan** dilakukan dengan memberikan psikoedukasi “Bersiaga: Berani dan siap Berkeluarga” pada responden yang telah terkumpul. Pada seluruh responden, diberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum pemberian materi, setelah selesai responden kemudian diberi materi psikoedukasi untuk selanjutnya diberikan *posttest* di akhir sesi psikoedukasi. *Pretest* dan *posttest* yang diberikan merupakan skala *Marital Expectation Questionnaire*. **Tahap analisis data** dilakukan dengan

pengujian data yang telah dikumpulkan dengan terlebih dahulu melakukan analisis uji asumsi. Tujuannya adalah agar dapat menentukan apakah akan menggunakan analisis parametrik atau nonparametrik. Pada penelitian ini, karena data berdistribusi normal, sehingga pengujian data menggunakan *paired sample T-Test*.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum peneliti melakukan analisis data utama, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan homogenitas dengan dibantu program SPSS 29. Berikut ini hasil analisis uji normalitas dan homogenitas data penelitian:

Tabel 1. Uji Normalitas Ekspektasi Pernikahan

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Ekspektasi Pernikahan	0.334	0.106

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui hasil uji normalitas dengan *saphiro wilk* menunjukkan skor signifikansi sebesar 0.334 untuk data *pretest* dan 0.106 untuk data *posttest* ($p > 0.05$). Artinya, data eskpektasi pernikahan baik pada saat pretest maupun posttest berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas Ekspektasi Pernikahan

	<i>Sig.</i>
Ekspektasi Pernikahan	0.052

Uji Homogenitas yang telah dilakukan, menunjukkan skor signifikansi sebesar 0.052 ($\text{sig} > 0.05$), artinya variasi data antara *pretes* dan *posttest* bersifat homogen. Berdasarkan pengujian Asumsi yang telah dilakukan yang menunjukkan bahwa distribusi data normal dan variasi data besifat homogen, maka dari itu selanjutnya untuk pengkategorisasian ekspektasi pernikahan dibagi berdasarkan nilai *mean*. Adapun hasil analisis deskriptif yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Deskriptif

Ekspektasi Pernikahan	Positif	Negatif
<i>Pretest</i>	17	13
<i>Posttest</i>	21	9

Tabel 3 menunjukkan pembagian kategorisasi yang telah dilakukan. Pada saat *pretest* subjek yang memiliki ekspektasi pernikahan yang positif sebanyak 17 orang dan sisanya tergolong negatif. Sedangkan pada saat *posttest* subjek dengan ekspektasi pernikahan yang positif meningkat sebanyak 21 orang dan sisanya masih tergolong negatif. Sehingga berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan terlihat terdapat peningkatan pada jumlah subjek yang memiliki ekspektasi pernikahan yang positif setelah diberikan Psikoedukasi BERSIAGA.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji beda untuk melihat dampak dari Psikoedukasi Bersiaga yang diberikan terhadap ekspektasi pernikahan subjek penelitian. Uji beda dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-test* dengan pertimbangan dari hasil uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal. Hasil analisis ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Ekspektasi	df	p
Pernikahan	29	0.043

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.043 ($p < 0.05$), artinya psikoedukasi Bersiaga berpengaruh terhadap ekspektasi pernikahan yang dimiliki oleh para subjek penelitian. Psikoedukasi Bersiaga dapat berpengaruh terhadap ekspektasi pernikahan karena menurut Festinger (1957) Psikoedukasi dapat memberikan informasi dan pemahaman baru dan dapat mengarahkan individu untuk membangun keyakinan dan sikap yang berbeda dari sebelumnya. Seperti pada penelitin Annisa, dkk (2024) yang menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi berdampak pada peningkatan keyakinan individu untuk menghadapi pernikahan. Psikoedukasi dapat memberikan pemahaman bahwa pernikahan bukanlah hubungan yang akan selalu sempurna, namun suatu hubungan bersifat dinamis, sehingga membutuhkan komunikasi yang efektif dengan pasangan, harus mampu untuk melakukan penyelesaian konflik dan setiap pasangan harus memiliki komitmen yang kuat. Dengan adanya pemahaman ini, individu akan lebih realistis dalam memandang pernikahan (Stanley, & Markman, 1997; Halford, & Bouma, 2007).

Dalam Psikoedukasi Bersiaga ini, salah satu materi yang diberikan kepada subjek penelitian adalah tentang pentingnya komunikasi yang efektif selama pernikahan, terutama untuk penyelesaian masalah. Pada dasarnya setiap pernikahan tidak akan lepas dari konflik. Jika individu memandang konflik yang terjadi merupakan sebuah indikator kegagalan, maka akan membuat individu mengalami kesulitan untuk mengelola harapan mereka dengan baik sehingga ekspektasi yang dimiliki cenderung idealis (McCarthy & McGill, 2018; Stanley & Markman, 1997). Untuk menghadapi kemungkinan munculnya konflik maka diperlukan keterampilan bagi setiap individu dewasa awal untuk dapat berkomunikasi secara terbuka. Menurut Halford & Bouma (2007) dengan memahami pentingnya komunikasi dan tidak memandang konflik sebagai sebuah ancaman, akan membuat individu mengembangkan ekspektasi pernikahan yang positif dan realistis. Individu tentu akan menjadi lebih siap dalam menghadapi hubungan dan percaya bahwa konflik yang mungkin akan terjadi di depan dapat diselesaikan dengan cara yang sehat.

Selanjutnya, ekspektasi pada diri individu dewasa awal bisa menjadi lebih positif karena para individu dewasa awal juga diberi pandangan tentang bagaimana peran dan tanggung jawab yang akan dilalui selama masa pernikahan. Menurut Gottman, J. M. (2014) ketika para individu dewasa awal belajar jika pernikahan membutuhkan kontribusi dari kedua belah pihak dalam pemberian dukungan secara emosional, dan peran dalam rumah tangga, akan mengurangi kemungkinan harapan yang tidak realistis dan tentunya akan mendorong munculnya ekspektasi yang lebih positif. Tidak lupa dalam Psikoedukasi Bersiaga juga digugah bagaimana individu dewasa awal memaknai dirinya, nilai-nilai yang dimiliki, tujuan hidup dan apa yang mereka harapkan dari pasangan mereka. Dengan memahami kondisi diri, individu dewasa awal akan lebih jelas dan realistis dalam menetapkan harapan tentang pernikahan yang akan dimilikinya kelak (Wachtel & van der Klooster, 2015; Finkel & Vohs, 2018).

Faktor lain yang membuat ekspektasi pernikahan pada individu dewasa awal di penelitian ini menjadi positif juga karena sebagian besar responden adalah Wanita. Menurut Tanner & Fitzpatrick (2016) wanita seringkali memiliki ekspektasi pernikahan yang lebih positif. Wanita seringkali lebih mengharapkan hubungan berdasarkan kesetaraan dan kerjasama. Wanita cenderung lebih memiliki ekspektasi yang lebih positif berkaitan dengan pembagian peran dalam pernikahan jika dibanding dengan laki-laki. Dengan munculnya ekspektasi pernikahan yang positif di diri individu dewasa awal yang belum menikah, akan berdampak baik pada aspek hubungan maupun pada aspek kesejahteraan pribadi. Dengan ekspektasi yang positif, individu dewasa awal akan cenderung mengalami kepuasan dalam menjalin hubungan dan pada akhirnya akan memiliki kesiapan untuk memiliki komitmen untuk melangkah ke jenjang pernikahan. Dalam jangka panjang ketika telah memasuki pernikahan, para individu dengan ekspektasi pernikahan yang positif juga

akan lebih mampu mengatasi konflik secara efektif dan memiliki pola komunikasi yang sehat sehingga akan mengurangi resiko perceraian (Finkel & Vohs, 2018; McCarthy & McGill, 2018; Lammers *et al*, 2015; Stanley & Markman, 2006).

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Psikoedukasi BERSIAGA berpengaruh terhadap ekspektasi pernikahan yang positif pada dewasa awal. Hal tersebut mengindikasikan adanya perbedaan skor pada individu dewasa awal sebelum diberi Psikoedukasi dan setelah diberikan. Pemberian Psikoedukasi BERSIAGA dapat membuat ekspektasi pernikahan individu dewasa awal menjadi lebih positif.

Bagi peneliti lain yang akan meneliti dengan tema serupa, dapat mempertimbangkan variabel lain yang dapat ditingkatkan dengan psikoedukasi BERSIAGA. Selain itu bisa menambah jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki agar bisa diperoleh data pembandingan yang akurat untuk melihat faktor dari ekspektasi pernikahan jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa N M, Putri P S, Putra A E, & Amos A. (2024) Efektivitas Pemberian Psikoedukasi Marriage Education Terhadap Marriage Attitude Pada Dewasa Awal. *Psycho Idea*; 22(1); 34-46.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood* Second Edition. New York: Oxford University Press.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (ed 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brown, J. L., Holman, T. L., & Replóński, A. (2017). Unrealistic expectations and mental health outcomes in emerging adults. *Journal of Family Psychology*, 31(2), 222-230.
- Dew, J. N., & Luo, Y. (2018). Unrealistic expectations and marital avoidance: The role of gender and cultural values. *Journal of Marriage and Family*, 80(3), 545-559.
- Fajri M. (2024). Orang Indonesia Jadi Enggan Buru-buru Menikah, Apa Penyebabnya?. [cited 2024 Maret 26]. Available from: <https://kumparan.com/kumparanbisnis/orang-indonesia-jadi-enggan-buru-buru-menikah-apa-penyebabnya-22JYSC4AwTX/full>.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Finkel, E. J., & Vohs, K. D. (2018). *The Influence of Socioeconomic Status on Marital Expectations and Relationship Quality Among Emerging Adults*. *Social Psychological and Personality Science*, 9(3), 355-366.
- Gottman, J. M. (2014). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Crown Publisher.
- Halford, W. K., & Bouma, R. (2007). *Couple Education and Relationship Enhancement: The Role of Relationship Education Programs in Promoting Healthy Marriages*. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 28(4), 226-235.
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi perkembangan*, 5th edition. Jakarta : Erlangga.
- Jones G. D & Nelson E. S. (1997). Expectations of Marriage Among College Students From Intact and Non-Intact Homes, *Journal of Divorce & Remarriage*, 26:1-2, 171-189, DOI: 10.1300/J087v26n01_09.
- Juvva, S., & Bhatti, R. S. (2006). Epigenetic model of marital expectation. *Contemporary Family Therapy* 28 DOI: 10.1007/s10591-006-9695-2,4.
- Lammers, J., Stoker, J. I., Jordan, J., Pollmann, M., & Fischer, K. (2015). *Expectations of Marriage and Relationship Satisfaction in Emerging Adulthood*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(7), 938-952.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). *The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods, and Research*. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.

- Lyman D R, Braude L, George P, Dougherty R H, Daniels A S, Ghose S S & Delphin-Rittmon M E. (2014). Consumer and family psychoeducation: Assessing the evidence. *Psychiatric Services*; 65(4); 416-428.
- McCarthy, J. F., & McGill, M. R. (2018). *Expectations and Relationship Satisfaction Among Emerging Adults: The Role of Family Background and Education*. *Family Relations*, 67(2), 271–284.
- Ngazimbi, E., & Daire, A. (2017). Analysis of marital expectations in African immigrant and United States-born married couples. *Journal of African American Studies*, 11(2), 142-159.
- Nurmansyah R D. (2017). Pengaruh psikoedukasi tentang pendewasaan usia perkawinan terhadap sikap tentang pernikahan dini pada remaja kelas VII di MTs. Wahid Hasim 02 Kucur Dau. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pratama, A. A., & Suryani, R. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penundaan Pernikahan pada Generasi Milenial di Kota Surakarta. *Jurnal Psikologi Dinamis*, 13(2), 147-158.
- Pratama R B. (2024). Angka Pernikahan di Indonesia Capai Titik Terendah dalam Satu Dekade Terakhir. [cited 2024 Maret 26]. Available from: <https://kumparan.com/kumparannews/angka-pernikahan-di-indonesia-capai-titik-terendah-dalam-satu-dekade-terakhir-22ImwceW9RH/full>.
- Putri P S, Widhyastuti, C, Destia A & Stiffany L. (2023). Dampak Parenting Education terhadap Parenting Sense of Competence dalam Mempersiapkan Dewasa Awal Menjadi Orangtua sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian dan Kesehatan Mental Keluarga. *JIPSI*; 5(2); 104-112.
- Rahmah, N A. (2023). Menyoal Kenaikan Angka Perceraian di Indonesia. [cited 2024 Maret 26]. Available from: <https://www.kompas.com/konsultasihukum/read/2023/12/31/070435480/menyoal-kenaikan-angka-perceraian-di-indonesia?page=all>.
- Rusli, A. (2018). Hubungan antara ekspektasi pernikahan dengan penundaan pernikahan pada usia dewasa muda di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*, 23(2), 221-232.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1997). *Preventing Divorce: A Research-Based Approach to Premarital Education*. *Journal of Marriage and the Family*, 59(3), 769-778.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2006). *Marriage in the Twenty-First Century: Are Emerging Adults Ready for Marriage?*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 1027-1050.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tahan M, Saleem T, Moshtagh M, Fattahi P, & Rahimi R. (2020). Psychoeducational Group Therapy for sexual function and marital satisfaction in Iranian couples with sexual dysfunction disorder. *Heliyon*; 6(7).
- Tanner, A. L., & Fitzpatrick, L. M. (2016). *Marital Expectations and Attitudes Toward Marriage in Emerging Adults*. *Journal of Family Issues*, 37(5), 729–747.
- Wachtel, E. F., & van der Klooster, K. M. (2015). *Premarital Education: Implications for Marital Satisfaction in Emerging Adults*. *Journal of Family Psychology*, 29(2), 210–218.
- Xia J, Merinder L B, Belgamwar M R. (2011). Psychoeducation for Schizophrenia, *Schizophrenia Bulletin*; 37(1); 21–22. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbq138>.

Gambaran *Intercultural Competence* Pada Tiga Mahasiswa Rantau Asal Papua

Olga Philberta, Zurratul Muna, Hafnidar

Psikologi, Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Email: olga.190620104@mhs.unimal.ac.id; zurratul.muna@unimal.ac.id; hafnidar@unimal.ac.id.

Diterima:
5 Desember 2024

Diterima Setelah Revisi:
12 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Intercultural competence merupakan kemampuan individu dalam berinteraksi secara efektif dalam menghadapi perbedaan budaya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *intercultural competence* pada mahasiswa rantau asal Papua di Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga mahasiswa rantau yang berasal dari Papua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *intercultural competence* mahasiswa rantau yang berasal dari Papua terbentuk melalui kemampuan dalam memperoleh informasi terkait budaya dan peraturan yang berlaku di Aceh, menyadari adanya perbedaan budaya dan peraturan yang ada di Aceh dengan Papua, menunjukkan sikap dan tingkah laku yang sesuai dengan budaya dan aturan yang berlaku serta salah satu subjek tidak memiliki cara sendiri untuk meningkatkan interaksi dengan masyarakat di lingkungan sekitar karena subjek sendiri merupakan individu yang tertutup dan sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Kata Kunci: *Intercultural competence*, mahasiswa Papua, perbedaan budaya

Abstract

Intercultural competence is an individual's ability to interact effectively in dealing with cultural differences. This research aims to see a picture of *intercultural competence* in overseas students from Papua at Malikussaleh University. This research uses a qualitative descriptive research method. Data collection uses interview techniques. The subjects in this research consisted of three overseas students from Papua. The results of this research show that *intercultural competence* of overseas students from Papua is formed through the ability to obtain information related to the culture and regulations that apply in Aceh, being aware of the differences in culture and regulations that exist in Aceh and Papua, showing attitudes and behavior that are in accordance with the culture and the rules that apply and one of the subjects does not have his own way to increase interaction with the people in the surrounding environment because the subject himself is a closed individual and finds it difficult to socialize with the surrounding environment.

Keywords: *Intercultural competence*, Papuan students, cultural differences

1 PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting dan menjadi dorongan bagi masyarakat agar dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi, tidak sedikit masyarakat yang merantau ke daerah atau pulau lain untuk melanjutkan pendidikannya (Herdi dan Ristianingsih, 2021). Mahasiswa rantau dituntut untuk menjalankan kehidupan tanpa keluarga dan mampu dalam menghadapi situasi serta kondisi di daerah tersebut (Fauzia dkk., 2020). Perbedaan budaya yang dirasakan oleh mahasiswa rantau menimbulkan komunikasi yang tidak efektif sehingga muncul persepsi-persepsi yang berbeda (Mas'amah, 2015). Pada tahap awal kehidupan di tempat rantau, mahasiswa rantau akan mengalami mengalami ketidaknyamanan dan tekanan dalam memahami serta menerima lingkungan yang berbeda dengan kampung halamannya (Davinta dkk, 2015).

Mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan, umumnya masih merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan budaya, bahasa dan kebiasaan baru yang ada di sekitar lingkungan mereka (Mitasari & Istikomayanti, 2019). Sejalan dengan penelitian Hatika, dkk (2020) menjelaskan bahwa perbedaan budaya dan kebiasaan yang terdapat di lingkungan baru akan menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi mahasiswa tahun pertama dalam menyesuaikan diri karena mereka telah terbiasa dengan budaya dan kebiasaan di tempat asalnya.

Mahasiswa rantau yang berasal dari Papua cukup sulit dalam beradaptasi karena adanya prasangka buruk dari masyarakat sekitar. Mereka menganggap bahwa mahasiswa Papua masih primitif dan bertindak semaunya seperti suka mabuk-mabukkan di lingkungan kampus sehingga membuat citra mereka menjadi buruk serta sulit untuk membangun interaksi dengan lingkungan sekitar (Haridian dkk, 2019). Terkait kebiasaan meminum minuman keras dalam penelitian Zulkaidah., dkk (2023) menjelaskan bahwa minuman keras memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat Papua karena kebiasaan dan budaya Papua. Berbeda dengan budaya Papua dalam penelitian Gayo (2016) menjelaskan bahwa Aceh merupakan daerah yang melarang keras jual beli dan meminum minuman keras yang sebagaimana tercantum dalam Qanun Aceh Nomor 6 Tahun 2014 tentang Hukum Jinayat.

Menurut Putri dan Kiranantika (2020), mahasiswa rantau yang berasal dari Indonesia bagian timur salah satunya Papua merasa sering terjadinya kesenjangan antara mahasiswa pendatang dengan mahasiswa lokal. Adanya perbedaan budaya dan kebiasaan serta tidak sedikit masyarakat yang cenderung memandang rendah budaya lain. Dalam hubungan sosial, mahasiswa Papua terlihat kurang mengikuti aktivitas sosial dan juga kurang berinteraksi dengan masyarakat setempat karena aksen yang berbeda (Yolanda, 2020). Mahasiswa etnik Papua mengalami hambatan dalam berkomunikasi yaitu *skill*. Dalam komunikasi langsung atau tidak langsung muncul perbedaan logat atau dialek masing-masing daerah sehingga muncul persepsi-persepsi yang berbeda dan menimbulkan kesalahpahaman antara mahasiswa Papua dengan masyarakat sekitar (Lagu, 2016). Dalib dkk (2017) menjelaskan bahwa dalam menghadapi perbedaan budaya, mahasiswa memerlukan *intercultural competence* yang baik dengan saling berkomunikasi dengan masyarakat dan menerima budaya serta kebiasaan-kebiasaan yang ada di lingkungan sekitar.

Pada wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh pernyataan bahwa mahasiswa yang berasal dari Papua merasa tertarik dengan budaya Aceh karena mengetahui bahwa budaya di Aceh mengikuti nilai-nilai ajaran islam yang berbeda dengan budaya Papua. Mahasiswa Papua juga mencari lebih banyak terkait budaya dan peraturan yang berlaku di Aceh dengan bertanya kepada masyarakat sekitar guna meningkatkan pengetahuan mereka terhadap budaya dan peraturan di Aceh. Selain itu, peneliti juga mendapatkan dalam wawancara awal bahwa mahasiswa Papua merasakan kesulitan di awal kedatangan mereka ke Aceh. Hal ini dikarenakan budaya dan peraturan yang berlaku memunculkan permasalahan seperti merasa minoritas di lingkungan sekitar sehingga sulit menyesuaikan diri dengan peraturan seperti cara berpakaian, dengan menggunakan celana panjang dan pakaian tertutup sedangkan mereka tidak terbiasa saat tinggal di daerah asalnya Papua

Menurut Tulak dkk (2019), *intercultural competence* menjadi tantangan bagi individu karena terikat dengan sebuah konteks dimana perilaku yang sama yang dilakukan oleh individu akan

memiliki dampak yang berbeda pada individu lain tergantung konteksnya. Manik, Muna dan Anastasya (2022) juga berpendapat bahwa *intercultural competence* merupakan suatu hal yang juga harus dipersiapkan bagi individu terutama bagi mahasiswa rantau selain mempersiapkan akademis karena mahasiswa rantau dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru nantinya. Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti terdorong untuk meneliti tentang gambaran *intercultural competence* pada mahasiswa rantau asal Papua di Universitas Malikussaleh.

2 KAJIAN PUSTAKA

Fantini (2009) mendefinisikan *intercultural competence* sebagai kemampuan yang diperlukan individu untuk bersikap secara efektif dan tepat saat berinteraksi dengan orang lain yang memiliki budaya serta kebiasaan yang berbeda guna mencegah terjadinya kesenjangan antarbudaya. Deardorff (2009) mendefinisikan *intercultural competence* sebagai sebuah perilaku yang dapat dinilai dalam interaksi antar individu secara efektif dan tepat dalam menghadapi serta dapat menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya. Menurut UNISCO (2013) menggambarkan *intercultural competence* sebagai sebuah kemampuan berupa pengetahuan terkait satu atau berbagai macam budaya dalam berinteraksi secara efektif dengan masyarakat, berusaha menerima perbedaan budaya yang didukung dengan keterampilan dan sikap yang dapat mempermudah proses interaksi tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa *intercultural competence* merupakan suatu kemampuan yang diperlukan oleh setiap individu yang berguna dalam mengambil sikap dan memberikan respon positif terhadap perbedaan budaya yang ada di lingkungan serta tidak membandingkan budaya satu dengan lainnya sehingga individu dapat beradaptasi dengan baik dan mencegah terjadinya kesalahpahaman antar budaya. Fantini (2009) mengemukakan empat komponen *intercultural competence*, yaitu:

- a) *Knowledge* (Pengetahuan), merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam mengumpulkan dan memperoleh informasi guna untuk menambah wawasan terkait kebudayaan dalam suatu lingkungan.
- b) *Awareness* (Kesadaran). Merupakan suatu kemampuan individu yang dapat menerima perbedaan budaya yang ada dan menganggap perbedaan budaya sebagai keberagaman tanpa melupakan kebudayaan aslinya, sehingga mampu menyesuaikan tindakan, perkataan dan perbuatan sesuai dengan budaya sekitar.
- c) *Attitude* (Sikap), merupakan suatu kemampuan individu dalam menghadapi perbedaan budaya tanpa merendahkan budaya di lingkungan setempat dengan menjaga sopan santun serta mengikuti aturan dan norma yang diterapkan di suatu lingkungan serta menghormati perbedaan budaya lokal dengan budaya sendiri.
- d) *Skill* (Keterampilan), merupakan suatu kemampuan individu yang dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut menentukan cara dan teknik dalam memulai dan membangun interaksi dengan lingkungan yang memiliki perbedaan budaya.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yaitu DSM, MR dan YW. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria tertentu antara lain mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh, mahasiswa tahun pertama perkuliahan, belum pernah merantau ke daerah lain sebelum ke Aceh, dan kedua orang tua asli dari Papua serta bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis tematik yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola atau menemukan tema melalui data yang dikumpulkan (Heriyanto, 2018). Teknik ini terdiri dari tiga tahapan yaitu memahami data, menyusun kode dan mencari tema. Untuk menguji keabsahan data penelitian menggunakan triangulasi sumber.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan gambaran *intercultural competence* mahasiswa rantau asal Papua Universitas Malikussaleh. *Intercultural competence* mengungkap berbagai komponen yang ingin digali dari subjek. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan dalam penelitian, yang memperoleh bahwa ketiga subjek yaitu DSM, MR dan YW memiliki *intercultural competence* yang dilihat dari empat komponen yaitu *knowledge* atau pengetahuan, *awareness* atau kesadaran, *attitude* atau sikap dan *skill* atau keterampilan, seperti berikut:

1. Subjek I (DSM)

DSM memiliki *knowledge* atau pengetahuan mengenai budaya dan peraturan yang berlaku di Aceh seperti mengetahui peraturan interaksi laki-laki dan perempuan; aturan berpakaian; larangan penyalahgunaan miras dan narkoba serta mengetahui bahwa Aceh merupakan daerah yang mayoritas masyarakatnya menganut agama Islam. Pengetahuan DSM ini dari faktor eksternal dimana ia mendapatkan informasi dari kakak tingkat yang juga berasal dari Papua. Oleh karena itu, DSM memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai budaya dan peraturan yang berlaku di Aceh sehingga ia dapat belajar dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Awareness atau kesadaran yang dimiliki oleh DSM yaitu saat awal datang ke Aceh, ia menyadari bahwa banyak perbedaan budaya dan peraturan yang berlaku di Aceh dengan tempat asalnya yaitu Papua. DSM mengalami kesulitan setelah menyadari perbedaan budaya seperti adanya perbedaan bahasa, aturan berpakaian, makanan dan menyadari bahwa peraturan di Aceh cukup ketat. Bagi individu yang melanggar peraturan akan diberlakukan hukuman sesuai dengan ketentuan yang ada di Aceh. Ia juga menyadari perlunya untuk menyesuaikan diri dan menerima lingkungan sekitar karena akan lama berada di Aceh untuk melanjutkan pendidikan sehingga mengharuskannya untuk terbiasa dengan budaya dan peraturan yang berlaku.

Dari komponen *attitude* atau sikap, DSM berusaha untuk menanggapi teman ataupun masyarakat sekitar yang mengajaknya berkomunikasi meskipun menggunakan bahasa yang berbeda. Ia mengikuti peraturan yang berlaku, berusaha bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan aturan lingkungan agar dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Saat di Papua, DSM termasuk individu yang memiliki kebiasaan meminum minuman keras, akan tetapi saat mengetahui di Aceh minuman keras sangat dilarang, ia berusaha untuk tidak melanggar aturan tersebut. Perilaku ini didukung oleh faktor eksternal yaitu teman-teman yang selalu mengingatkannya mengenai budaya dan aturan yang berlaku di Aceh tidaklah sama dengan yang berlaku di Papua. Selain itu, adanya faktor internal yaitu ia menerima dan selalu mau berusaha untuk menjalankan aturan yang berlaku sehingga ia mulai terbiasa dengan aturan yang berada di Aceh.

Pada komponen *skill* atau keterampilan, DSM sering berkumpul dengan masyarakat terutama pemuda yang berada di lingkungan tempat tinggalnya. Ia suka bermain sepak bola sehingga ia sering bermain sepak bola dengan pemuda sekitar. Adanya faktor eksternal yang memperkuatnya dimana DSM dan teman-teman mahasiswa Papua lainnya sering diajak bermain sepak bola oleh pemuda sekitar tempat tinggalnya. Hal ini membuatnya menjadi lebih mengenal dan meningkatkan interaksi dengan masyarakat sekitar.

2. Subjek II (MR)

MR memiliki *knowledge* atau pengetahuan budaya dan peraturan yang berlaku di Aceh seperti aturan berinteraksi dengan lawan jenis, aturan berpakaian dan mengetahui larangan meminum minuman keras. Ia juga mengetahui bahwa Aceh merupakan daerah yang mayoritas masyarakatnya menganut agama Islam. Pengetahuan yang dimiliki MR didapatkan dari teman-teman yang tinggal bersamanya, yang juga berasal dari Papua. Mereka memberitahu MR terkait peraturan-peraturan yang berlaku di lingkungan sekitar. Pada dasarnya, MR jarang bersosialisasi dengan lingkungan, namun ia merasa dapat dengan mudah menerima aturan yang berlaku di Aceh. Peran keluarga juga membantunya dalam mengetahui dan mempersiapkan diri untuk

melanjutkan Pendidikan di Aceh. Keluarga menyarankannya untuk membawa rok panjang dan baju lengan panjang saat akan pergi ke Aceh karena Aceh merupakan daerah yang aturannya sesuai dengan ajaran Islam.

Dari komponen *awareness* atau kesadaran dimana MR menyadari adanya perbedaan bahasa seperti logat atau aksen dan menyadari perbedaan cara berpakaian. Pada awal memasuki perkuliahan, ia merasa kesulitan karena kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman-teman dan masyarakat sekitar karena logat atau aksen yang berbeda. Hal ini membuatnya menjadi lebih sering diam dan akan berbicara bila orang lain yang memulai pembicaraan dengannya. Disisi lain, ia bersyukur dengan aturan berpakaian yang berlaku di Aceh yaitu menggunakan pakaian yang sopan dan tertutup karena merasa nyaman dan aman saat berpakaian tertutup. Ia menyadari bahwa perlunya menyesuaikan diri dengan lingkungan terutama dalam hal berkomunikasi.

Komponen *attitude* atau sikap yang dimiliki MR yaitu berusaha merespon orang lain yang berbicara dengannya walaupun dengan bahasa yang berbeda, menerapkan aturan yang berlaku seperti aturan berpakaian dan berusaha bertingkah laku yang baik agar dapat diterima oleh lingkungan. Hal ini didukung oleh faktor internal yaitu MR merasa aman dan nyaman tinggal di Aceh dengan aturan yang berlaku. Selain itu, didukung pula oleh faktor eksternal dimana masyarakat sekitar tempat tinggalnya selalu memulai komunikasi dengan saling bertegur sapa. Meskipun ia jarang keluar kos dan bersosialisasi dengan masyarakat sekitar, masyarakat disana mau memulai komunikasi dengannya.

MR yang merupakan pribadi yang tertutup dan sulit untuk berinteraksi dengan banyak orang membuatnya menjadi individu yang pasif dalam menjalin relasi sosial. Ia hanya berkomunikasi dengan teman-teman kampus yang memang sudah dekat dengannya. Kerena hal ini MR tidak memiliki komponen *skill* atau keterampilan dalam *intercultural competence*.

3. Subjek III (YW)

YW memiliki *knowledge* atau pengetahuan yaitu peraturan berinteraksi dengan lawan jenis, aturan berpakaian, mengetahui larangan minuman keras dan masyarakat Aceh mayoritas Islam. Ia mendapatkan informasi tersebut dari teman-teman yang juga berasal dari Papua dan masyarakat sekitar memberitahu terkait budaya dan aturan yang boleh atau tidak boleh dilakukan di Aceh. Selain itu, ada faktor internal yaitu ia sering berdiskusi dengan teman-temannya dan masyarakat sekitar serta merasa tertarik mencari tahu lebih banyak lagi mengenai budaya dan peraturan yang ada di Aceh.

Komponen *awareness* atau kesadaran juga dimiliki YW yaitu YW menyadari ada perbedaan bahasa, makanan dan menyadari bahwa masyarakat di Aceh menjalankan peraturan yang ada sedangkan di Papua justru masih banyak yang melanggar peraturan yang telah ditetapkan. Pada awal perkuliahan, ia merasa sulit terutama dalam hal berkomunikasi dengan teman-teman ataupun dengan masyarakat sekitar karena belum terlalu fasih menggunakan bahasa Indonesia dan logat atau aksen yang digunakan juga berbeda dengan yang biasa digunakan di Papua. Namun, ia menyadari bahwa harus berusaha untuk menyesuaikan diri dan mencoba menerima lingkungan baru yang memiliki perbedaan budaya serta peraturan yang berlaku.

YW memiliki komponen *attitude* atau sikap yaitu meskipun memiliki perbedaan bahasa, ia selalu berusaha untuk menanggapi orang lain yang mengajaknya berbicara, menjalankan peraturan yang berlaku seperti berpakaian tertutup dan sopan serta selalu bertingkah laku yang baik agar dapat diterima lingkungan. Hal ini didukung oleh faktor internal dan eksternal dimana ia memiliki keinginan untuk belajar menggunakan bahasa Indonesia yang baik agar memperlancar berkomunikasi dengan orang lain dan ia juga mau untuk bertanya kepada teman-temannya apabila ada kata-kata yang tidak dimengerti olehnya.

Dalam komponen *skill* atau keterampilan, YW pada dasarnya merupakan individu yang ramah dan mudah untuk menyesuaikan diri dengan orang lain sehingga ia sering berkumpul bersama teman-teman Aceh dan juga masyarakat sekitar serta sering bermain bola bersama. Ia juga sangat dikenal oleh masyarakat sekitar karena rambunya berbeda yaitu keriting dan panjang. Ia

juga selalu bertegur sapa dan bersalaman dengan setiap orang yang ia jumpai, baik di kampus atau diluar kampus. Hal ini dilakukannya agar lebih mudah berbaur dan diterima dengan lingkungan sekitar.

5. SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki *knowledge* atau pengetahuan dimana subjek memiliki kemampuan dalam mengumpulkan dan memperoleh informasi mengenai budaya dan peraturan yang berlaku di suatu lingkungan. Ketiga subjek memiliki *awareness* atau kesadaran dalam menerima perbedaan budaya dan menganggap perbedaan tersebut sebagai keberagaman sehingga dapat menyesuaikan tingkah laku dengan budaya sekitar. Ketiga subjek juga memiliki *attitude* atau sikap seperti menjaga sopan santun serta mengikuti budaya dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitar dan berusaha untuk tidak melanggar peraturan tersebut. Akan tetapi, pada komponen *skill* atau keterampilan, dua dari tiga subjek yaitu DSM dan YW mampu menentukan caranya sendiri dalam memulai dan membangun interaksi dengan masyarakat di lingkungan sekitar. DSM dan YW sering berkumpul dengan masyarakat sekitar seperti bermain speak bola bersama dan YW juga sering nongkrong serta berdiskusi dengan masyarakat sekitar. Sedangkan MR, merupakan individu yang tertutup dan lebih sering menghabiskan waktu didalam kosnya sehingga MR jarang sekali berinteraksi dengan teman-teman di kampus maupun masyarakat disekitar tempat tinggalnya.

Saran bagi penelitian selanjutnya yang akan membahas mengenai *intercultural competence*, diharapkan dapat memperluas dan mencari lebih banyak subjek sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih luas dan beragam. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalam serta melakukan observasi khusus terhadap subjek agar mendapatkan keabsahan data penelitian yang lebih valid. Peneliti selanjutnya juga dapat menjadikan siswa, mahasiswa atau pekerja yang berasal dari daerah yang berbeda atau yang berasal dari luar negeri sebagai subjek untuk memperoleh hasil yang bervariasi dan dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial dan variabel lainnya dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif maupun metode penelitian eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardila, I., & Sosiologi, P. (2023). ADAPTASI MAHASISWA PERTUKARAN DALAM MENGHADAPI CULTURE SHOCK (STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA PMM DI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH). In *Journal Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha Jurusan Sejarah, Sosiologi dan Perpustakaan* (Vol. 5).
- Ardyles, J & Syafiq, M. (2017). Penyesuaian Diri Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi* (Vol. 4, Nomor 1)
- Azman, M. K., & Suryandari, N. (2022). *Komunikasi Lintas Budaya: Proses Adaptasi Mahasiswa Papua di Universitas Trunojoyo Madura*. 4(1).
- Bultseva, M. A., & Lebedeva, N. M. (2021). The role of intercultural competence, in the relationship between intercultural experiences and creativity among students. *International Journal of Intercultural Relations*, 82, 256–264. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.04.010>
- Dalib, S., Harun, M., & Yusof, N. (2017). Student intercultural competence in a Malaysian campus: a phenomenological approach. *Journal of Multicultural Discourses*, 12(1), 42–62. <https://doi.org/10.1080/17447143.2016.1264408>
- Damarhadi, S., Juniamto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. z. (2020). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Rantau di Indonesia The Meaning of Life On Indonesia Overseas Students. Dalam *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Vol. 22, Nomor 2)
- Deardorff, D. K. (2009). *The SAGE Handbook of Intercultural Competence*.

- Devinta, M., Hidayah, N., Grendi, D., & Uny, H. (n.d.). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta 1 FENOMENA CULTURE SHOCK (GEGAR BUDAYA) PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI YOGYAKARTA*.
- Elfian., Ariwibowo, P., & Johan, R. S. (2017). *Peran Pendidikan Tinggi Dalam Meningkatkan Minat Masyarakat Untuk Produktivitas Pendidikan* (Vol. 9). <http://m.monitorday.com/detail/6321/inilah->
- Fantini, A. E. (2009). The SAGE handbook of intercultural competence/ edited by Darla K. Deardoff. In D. k. Deardoff (Ed), *Multicultural America: A Multimedia Encyclopedia*, SAGE publication Ltd
- Fauzia, N., Asmaran., & Komalasari, S. (2020). *Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantau Jurnal Al Husna*, 1(3), 167-181.
- Gayo, A. A. (2016). ASPEK HUKUM PELAKSANAAN QANUN JINAYAT DI PROVINSI ACEH (*Law Aspects Of "Jinayat Qanun" Implementation In Aceh Province*). *Jurnal Penelitian Hukum De Jure*, 17(2), 131-154.
- Haridian, M. R., Nurcahyono, O. H., Pranawa, S. (2019). Strategi adaptasi mahasiswa asal Papua di Universitas Sebelas Maret. *Indonesia Journal of Sociology, Education, and Development*, 1(2), 61-67.
- Hatika, G, P., Maratning, A., & Dias, M. F. A. A. (2020). Gambaran Culture Shock dan Proses Adaptasi Mahasiswa/I Tahun Pertama di Asrama Putera dan Puteri STIKES Suaka Insan Banjarmasin Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*.
- Herdiansyah. H. (2020). Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu Psikologi. Salemba Humaika.
- Herdi & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan resiliensi mahasiswa rantau ditinjau berdasarkan gegar budaya. *Dalam Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. (Vol. 10, Nomor. 1).
- Ivana Louis Ngajow, C. (2017). *KOMPETENSI KOMUNIKASI ANTARBUDAYA MASYARAKAT DESA BANGUNREJO PADA TRADISI BERSIH DESA* (Vol. 5, Issue 4). Online.
- Lagu, M. (2016). *Komunikasi Antar Budaya Pdf. Komunikasi Antarbudaya di Kalangan Mahasiswa Etnik Papua dan Etnik Manado Di Universitas Sam Ratulangi Manado*, V(3).
- Lestari, S. N., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau Luar Jawa: Menguji Peranan Self Monitoring. *Journal of Psychological Research*, 2(4), 907-915.
- Manik, R. A. (2020). Gambaran *Intercultural competence* Pada Mahasiswa Rantau. *Skripsi*. Universitas Malikussaleh. Aceh Utara.
- Mas'amah, M. (2015). Adaptasi Mahasiswa Asing dan Luar Daerah di Universitas Padjajaran Kampus Jatinangor. *Jurnal Ilmiah LISKI (Lingkar Studi Komunikasi)*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.25124/liski.v1i1.811>
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2019). Hubungan Antara Culture Shock Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.4316>
- Nababan, K.R. (2020). Stereotip dan Penolakan Indekos Mahasiswa Asal Papua di Salatiga, Jawa Tengah. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya* (Vol. 24, Nomor. 1)
- Parela, K. A., Saffanah, W. M., & Anwar, K. (n.d.). *KONFLIK MAHASISWA TIMUR DI KOTA MALANG (Studi Kasus pada Mahasiswa Timur di Kota Malang)*.
- Putri, A. S., Kiranantika, A. (2020). Segregasi Sosial Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Indonesia Journal of Sociology, Education and Development*, 2(1), 49-57.
- Pratiwi Tanjung, L., Mawarpury, M., Khairani, M., & Dewi Kumala, I. (n.d.). *RESILIENSI DENGAN KOMPETENSI INTERKULTURAL PADA MAHASISWA MANCANEGARA (STUDI KASUS DI BANDA ACEH)*.

- Ramadhan, M., Dewi, R., & Hafnidar. (2023). Pemaafan dan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Malikussaleh. *Jurnal INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(4), 802-816.
- Sari, D. R., Julistia, R., & Muna, Z. (2023). Penyesuaian Diri dan Kompetensi Sosial pada Mahasiswa Perantauan. *Journal INSIGHT : Jurnal Penelitian Psikogi*. 1(1), 57-74
- Situmorang, I. H. (2019). Cultur Shock Dalam Interaksi Komunikasi Antar Budaya Pada Mahasiswa Asal Papua Di Universitas Negeri Medan. Universitas Medan Area.
- Smith, J. A. Flowers, P. & Larkin, M. (2019). *Interpretative Phenomenological Analysis*. Sage Publication.
- Sucipto, S. D., Harlina, H., & Dewi, R. S. (2022). Karakteristik Kompetensi Komunikasi Lintas Budaya Pada Konselor Sekolah. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 717–724. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.289>
- Tanjung dkk. (2022). Resiliensi dengan Kompetensi Intercultural pada Mahasiswa Mancanegara (Studi Kasus di Banda Aceh). *Jurnal Psikologi Unisyiah*, (Vol. 5, Nomor. 1).
- Tulak, H., Wijaya, H., N. Rante, S., Nurmadiyah, N., & Helaluddin, H. (2019, December 9). *The Intercultural Competence in Education Era 4.0: A Learning Strategy for Students of Elementary School in Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.14-9-2019.2289961>
- Uli, N., Siahaan, Q., Rahardjo, T., & Luqman, Y. (n.d.). *Komunikasi Antarbudaya dalam Kancan Global: Kompetensi Komunikasi Antarbudaya Pelajar Indonesia di Amerika*. www.fisip.undip.ac.id
- Unesco, Leeds-Hurwitz, W., & Stenou, K. (2013). *Intercultural competence: conceptual and operational framework*. Unesco
- Warmasen, L. M., Aprianti, Y., & Widaty, C. (2023). Adaptasi Mahasiswa Asal Papua di Banjarmasin. *Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Pendidikan Sosiologi*. (Vol. 3, Nomor. 1).
- Yolanda, A. D., Susanto, T. A., & Yanti, M. (2020). Hubungan SOSIAL Mahasiswa Papua dengan Mahasiswa NonPapua di Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya. *Jurnal Empirika* (Vol5, Nomor. 1).