



Hubungan Antara Self Compassion dengan Body Image pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X

Shanty Setiyoningrum, Bayu Sekar Larasati

Pengaruh Parenting Sense of Competence (PSOC) terhadap Parental Burnout pada Orang Tua yang Bekerja

Pradiptya Septyani Putri

Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu

Sutinah Sutinah, Raidah Hanifah

Pengaruh Disregulasi Emosi terhadap Parenting Style Orang Tua dalam Mengasuh Anak

Rahmi Habibah, Dyah Rachman Kuswartanti, Nabila Putri Utami

Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Putri

Tsabita Al-Hana, Fixi Intansari

Kematangan Karir Mahasiswa : Langkah Awal Memasuki Dunia Kerja

Irma Dwiratnasari, Fauziah Rahmawati, Santi Susanti

Efektifitas Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis

Astri Firdasannah, Suhana Suhana

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Perempuan yang Bercerai di Kabupaten Pringsewu

Kintan Lugu Parase, Bayu Sekar Larasati

Job Crafting dan Meaningful Work dengan Work Engagement

Vino Jayrasta Samudra, Sahat Saragih, Yanto Prasetyo

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 Antara Self Compassion dengan Body Image pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X Shanty Setiyoningrum, Bayu Sekar Larasati	1-18
Pengaruh Parenting Sense of Competence (PSOC) terhadap Parental Burnout pada Orang Tua yang Bekerja Pradiptya Septyani Putri	19-32
Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu Sutinah Sutinah, Raidah Hanifah	33-45
Pengaruh Disregulasi Emosi terhadap Parenting Style Orang Tua dalam Mengasuh Anak Rahmi Habibah, Dyah Rachman Kuswartanti, Nabila Putri Utami	46-54
Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Putri Tsabita Al-Hana, Fixi Intansari	55-64
Kematangan Karir Mahasiswa : Langkah Awal Memasuki Dunia Kerja (Studi Deskriptif Mengenai Kematangan Karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNIBI Tahun 2025) Irma Dwiratnasari, Fauziah Rahmawati, Santi Susanti	65-72
Efektifitas Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis Astri Firdasannah, Suhana Suhana	73-85
Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Perempuan yang Bercerai di Kabupaten Pringsewu Kintan Lugu Parase, Bayu Sekar Larasati	86-99
Job Crafting dan Meaningful Work Dengan Work Engagement Vino Jayrasta Samudra, Sahat Saragih, Yanto Prasetyo	100-110

Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X

Shanty Setiyoningrum, Bayu Sekar Larasati

Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: shantyningrum946@gmail.com; bayusekarlarasati30@gmail.com

Diterima:
26 Juli 2024

Diterima Setelah Revisi:
10 Juni 2025

Dipublikasikan:
20 Juni 2025

Abstrak

Body Image merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya tersebut. Salah satu faktor *body image* adalah *self compassion*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMK X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel cluster random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial di SMK X Pesawaran dengan total sampel sebanyak 168 siswa. Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* melibatkan SPSS 26. Hasil korelasi *product moment* menunjukkan *self compassion* dengan *body image* memiliki hubungan sebesar $r_{xy} = 0,971$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Hasil ini didukung dengan adanya sumbangan efektif yang diberikan *self compassion* pada *body image* sebesar 94%.

Kata Kunci: *Self Compassion*, *Body Image*, Remaja Pengguna Media Sosial

Abstract

A person's attitude or feelings of pleasure or discontent with their body can lead to a positive or negative self-evaluation, which is known as their body image. Self-compassion plays a role in body image. The research objective was to determine the correlation between self-compassion and body image among teenagers using social media at X Vocational High School. This research employed a quantitative approach, incorporating cluster random sampling techniques. The population in this study were teenagers who used social media at the X Vocational High School of Pesawaran, with a total sample of 168 students. The data analysis used is product-moment correlation involving SPSS 26. The product-moment correlation results show that self-compassion and body image have a correlation of $r_{xy} = 0.971$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Based on this analysis, it can be concluded that the hypothesis proposed by the researcher is accepted, meaning that there is a positive and significant correlation between self-compassion and body image among teenagers using social media at X Vocational High School. The 94% effective contribution that self-compassion contributes to body image supports this result.

Keywords: *Self Compassion*, *Body Image*, Teenagers of Social Media Users

1 PENDAHULUAN

Media sosial telah berkembang menjadi salah satu tren penting di era digital, berfungsi sebagai *platform* komunikasi virtual yang memudahkan interaksi tanpa pertemuan langsung. Menurut Abdillah, media sosial menjadi sangat populer di kalangan semua generasi, terutama remaja di Indonesia, karena perannya yang luas sebagai sumber informasi. *Platform* ini tidak hanya mempermudah akses ke informasi pendidikan dan hiburan, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan tren kecantikan, mempengaruhi pengguna yang kian meningkat dalam memanfaatkan teknologi ini (Abdillah, 2022).

Perkembangan media sosial juga membawa dampak positif dan negatif, khususnya bagi remaja. Amedie menunjukkan bahwa dampak positifnya meliputi kemudahan dalam ekspresi diri, pencarian informasi, dan komunikasi (Amedie, 2015). Namun, menurut Rahayu, dkk, ada pula dampak negatif seperti gangguan pada kegiatan belajar, perubahan perilaku sosial, dan peningkatan kejahatan (Rahayu et al., 2019). Selain itu, Rosmalina dan Khaerunnisa menambahkan bahwa media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, terutama ketika pengguna gagal mendapatkan pengakuan atau perhatian dari lawan jenis, memicu keinginan untuk menampilkan diri secara tidak realistis (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Menurut laporan *We Are Social*, terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia di awal tahun 2023 yang mencapai 212,9 juta, naik sekitar 10 juta atau 5,2% dibandingkan tahun sebelumnya. Rata-rata, pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu sekitar 7 jam 42 menit setiap hari untuk berselancar di internet. Media sosial, termasuk *Facebook*, *YouTube*, *Instagram*, *TikTok*, dan *Twitter* menjadi sangat populer, dengan *Facebook* dan *YouTube* memiliki pengguna terbanyak, di mana sekitar 153 juta pengguna adalah remaja. Fenomena ini menegaskan bahwa media sosial telah menjadi lebih dari sekadar *platform* komunikasi, melainkan elemen kunci yang mendorong perubahan dalam gaya hidup digital masa kini (Social, 2023).

Masa remaja adalah tahap kritis dalam perkembangan individu, menandai transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Hurlock, menekankan bahwa antara usia 12 hingga 21 tahun, remaja melalui tiga tahap utama: awal (12-15 tahun), pertengahan (15-18 tahun), dan akhir (18-21 tahun). Selama periode ini, remaja mengalami perubahan hormonal, sosial, dan fisik yang signifikan, yang seringkali mempengaruhi kondisi psikologis mereka (Hurlock, 2002). Menurut Denich, perubahan ini termasuk peningkatan perhatian terhadap penampilan fisik yang terkadang membuat remaja cenderung mengesampingkan nilai-nilai internal mereka (Denich, 2015).

Ketertarikan pada penampilan menjadi sangat penting bagi remaja, di mana mereka sering kali memprioritaskan pandangan orang lain dan merasa tidak puas dengan cara mereka tampil. Ketidakpuasan ini mendorong perilaku seperti mengatur pola makan yang ketat untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Menurut Hartati & Novianty, banyak remaja yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan memiliki keinginan kuat untuk tampak lebih kurus (Hartati & Novianty, 2021). Pandangan tentang fisik yang tidak sesuai dengan *ideal personal* seringkali menimbulkan perasaan tidak puas dibandingkan dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi *body image* mereka secara negatif (Denich, 2015).

Body image, merupakan gambaran yang dibentuk seseorang tentang bentuk dan berat badannya, beserta perilaku yang muncul dari evaluasi ini, sebagaimana dijelaskan oleh TF Cash bahwa *Body Image* dapat mencerminkan sikap atau perasaan positif maupun negatif terhadap penampilan fisik seseorang (T. Cash, 2012). Menurut Sufrihana Rombe, *body image* juga mencakup tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya sendiri, yang bisa mengarah pada pembentukan pandangan positif atau negatif tentang diri sendiri. Hal ini menggarisbawahi bahwa

interaksi antara persepsi diri dan pengaruh sosial dalam membentuk identitas pada masa remaja (Rombe, 2013b).

Hasil survei yang dilakukan oleh *Zap Beauty* pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan Indonesia merasa tidak aman tentang penampilan mereka, dengan 50,1% merasa tidak puas terhadap kondisi kulit wajah mereka. Faktor lain yang juga mendapatkan perhatian besar adalah kondisi tubuh, termasuk ukuran atau berat badan yang disoroti oleh 44,9% responden. Selain itu, rasa ketidakamanan juga terkait dengan kondisi gigi, diikuti oleh bagian hidung, pipi, bibir, dan mata, yang semuanya memberikan kontribusi pandangan negatif terhadap penampilan fisik mereka (Ardila & Renny Christiarini, 2023).

Menurut studi yang dilakukan oleh Dove sekitar 58% dari 306 perempuan Indonesia merasa bahwa mereka dinilai berdasarkan penampilan fisik mereka oleh orang lain. Penelitian yang sama juga mengungkapkan bahwa sebagian besar perempuan di Indonesia (84%) tidak menyadari kecantikan alami yang mereka miliki dan 72% percaya bahwa hanya dengan memenuhi standar kecantikan tertentu mereka bisa merasa 'sempurna'. Hal ini menunjukkan dampak signifikan dari tekanan sosial dan standar kecantikan yang sering tidak realistis terhadap *body image* (Dove, 2017).

Aprilita & Listyani mendiskusikan bahwa konsep kecantikan sering dikaitkan dengan karakteristik seperti kulit putih, hidung mancung, tubuh tinggi dan langsing, rambut panjang, serta mata besar, yang menjadi acuan banyak perempuan dalam menilai diri sendiri (Aprilita, D & Listyani, 2016). Sementara itu, Mellisa Leliani Saputra, dkk, menegaskan bahwa bentuk tubuh dan kulit yang putih, mulus, dan kencang dianggap sebagai standar penting dalam menentukan kecantikan (Saputra et al., 2018). Banyak perempuan berupaya keras memenuhi standar ini melalui berbagai perawatan untuk meningkatkan penampilan fisik mereka (Santoso & Rusmawati, 2019).

Winta Hari Arsitowati menyatakan bahwa ada kecenderungan ketakutan di antara perempuan jika mereka tidak memenuhi standar kecantikan ini, yang sering kali mempengaruhi kepercayaan diri dan cara mereka memandang diri sendiri. Fenomena ini tidak hanya menekankan pentingnya kesadaran dan kesehatan mental dalam menghadapi tekanan sosial, tetapi juga menyoroti kebutuhan untuk mengkampanyekan kecantikan dalam keragaman dan keaslian, mengurangi stigma dan tekanan untuk memenuhi ideal yang tidak terjangkau (Arsitowati, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan pada remaja yang berada di SMK X dengan total subjek 5 siswa, menunjukkan sebuah hasil wawancara dimana D mengatakan bahwa, bagian tubuh yang tidak ia sukai adalah warna kulitnya, karena tampak lebih hitam dari teman-temannya sehingga ia merasa kurang percaya diri. Sementara A dan L mengatakan bahwa, mereka memiliki ketidakpuasan dari segi fisik yang berhubungan dengan bagian lengan dan perut yang mereka anggap terlalu besar dan kurang sesuai dengan standar kecantikan perempuan yang berkembang saat ini. Pendapat lain dari E & I mengatakan bahwa, mereka memiliki ketidakpuasan terhadap bagian fisik mereka seperti lengan, kaki, perut, wajah yang tidak semulus dengan orang lain, sehingga kekurangan tersebut membuat mereka berusaha untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan fisik mereka.

Hasil observasi dan wawancara secara langsung dengan lima siswa di SMK X mengungkapkan bahwa mereka memiliki ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh tertentu seperti lengan, perut, dan wajah. Fenomena ini termasuk dalam kategori *body image* yang berkaitan dengan kepuasan bagian tubuh (*body area satisfaction*), di mana remaja tersebut secara spesifik mengevaluasi dan mengukur kepuasan mereka terhadap bagian-bagian tubuh tertentu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Toole dan Craighead menyatakan bahwa *self compassion* adalah salah satu faktor *body image*, dimana *self compassion* mengurangi tekanan *body image* dengan memberikan individu cara untuk memandang dirinya secara positif. *Self Compassion* membantu dalam mengatasi tekanan *body image*, karena *self compassion* mengajarkan individu

untuk berbaik hati pada diri sendiri, mengajarkan untuk tidak membandingkan kekurangan yang ada dengan orang lain, dan mampu memahami diri sendiri yang berhubungan dengan kekurangan dan ketidaksempurnaan pada fisik individu (Toole & Craighead, 2016).

Kristin D. Nef mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk menerima diri sendiri cenderung bersikap optimis, bersyukur, dan menghargai diri mereka apa adanya. *Self-compassion* tidak terfokus pada membandingkan daya tarik fisik dengan orang lain atau standar tertentu, melainkan lebih pada penerimaan terhadap ketidaksempurnaan sebagai bagian dari *esensi* manusia (Neff, 2011). Dengan menerapkan *self-compassion*, seseorang lebih cenderung untuk merawat dan memahami diri sendiri daripada mengkritik diri secara keras (Neff & Germer, 2013).

Menurut Albertson, dkk, *Self Compassion* kemungkinan besar akan mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh di kalangan remaja perempuan. *Self compassion* mengajarkan bagaimana bersikap lembut, serta pengertian pada diri sendiri dibandingkan menghakimi dan menerima kekurangan pada diri sendiri, demikian pula, rasa kemanusiaan yang terkandung dalam belas kasihan pada diri sendiri akan membantu perempuan mempertimbangkan penampilan fisik mereka (Albertson et al., 2014). Sementara itu, menurut Toole dan Craighead mengatakan bahwa *self Compassion* dapat mengurangi tekanan terhadap *body Image* dengan memberikan perempuan cara berbeda dalam berhubungan dengan diri mereka sendiri (Toole & Craighead, 2016).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dari hasil wawancara dan didukung oleh hasil penelitian terdahulu, maka peneliti menduga bahwa *self compassion* berhubungan dengan *body image*. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X.”

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Body Image*

2.1.1 Pengertian *Body Image*

Body image, seperti yang diuraikan oleh Cash, dkk adalah pengalaman individu yang melibatkan persepsi seseorang terhadap bentuk dan berat tubuhnya serta perilaku yang berakibat pada evaluasi penampilan fisiknya. Ini mencerminkan suatu sikap atau perasaan, baik puas maupun tidak puas, yang orang tersebut miliki terhadap tubuhnya, yang selanjutnya dapat menghasilkan penilaian yang positif atau negatif. Persepsi ini tidak hanya dibentuk dari pandangan internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana orang lain memandang dan mengevaluasi tubuh tersebut (T. F. Cash et al., 2012).

Menurut Cash dan Pruzinsky Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* didefinisikan sebagai sikap yang seseorang miliki terhadap tubuhnya, yang bisa bersifat positif atau negatif tergantung pada respons individu tersebut. Rombe (2013) menambahkan bahwa *body image* mencakup sikap kepuasan atau ketidakpuasan yang mendasari bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, yang kemudian melahirkan penilaian secara positif dan negatif (Cash, Thomas., T. & Pruzinsky., 2002).

Menurut Denich mengartikulasikan bahwa *body image* juga berkaitan dengan gambaran persepsi seseorang mengenai tubuh ideal, yang sering kali dibentuk oleh standar sosial mengenai berat badan dan bentuk tubuh. Ini menunjukkan bahwa persepsi diri seseorang sering kali tidak sesuai dengan konsep idealnya sendiri, yang bisa menimbulkan perasaan kekurangan, meskipun orang lain mungkin melihat mereka sebagai figur yang menarik (Denich, 2015). Sementara itu, pendapat lain mengatakan bahwa *body image* merupakan persepsi diri seseorang tentang tubuhnya, yang mana penilaian tersebut disesuaikan dengan penilaian orang lain pada dirinya, tentang seberapa baik bentuk tubuh dan fisiknya (Nurvita, 2015).

Berdasarkan uraian teori diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah pengalaman individu yang berupa persepsi atau pandangan mengenai bentuk tubuhnya. *Body image* merupakan perasaan puas atau tidak puas tentang kondisi tubuh, yang kemudian akan memberikan pengaruh negatif dan positif terhadap penilaian seseorang atau suatu individu terhadap bentuk tubuhnya.

2.1.2 Aspek-Aspek *Body Image*

Kepuasan atau ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh seseorang dapat dinilai melalui berbagai aspek dari *body image*, sebagaimana dijelaskan oleh Cash, dkk aspek-aspek dalam *body image*, terdiri dari (T. F. Cash et al., 2012):

1. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)
Individu menilai bentuk dan penampilan tubuh mereka, mempertimbangkan apakah mereka menarik atau tidak, dan apakah mereka merasa puas atau belum puas dengan penampilan keseluruhan tubuh mereka. Evaluasi ini mencakup komponen afektif, seperti perasaan puas atau tidak puas, serta emosi seperti bangga atau malu terkait dengan tubuh mereka.
2. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)
Individu sering berusaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan mereka melalui perawatan atau aktivitas yang mereka anggap dapat memperbaiki dan meningkatkan penampilan berdasarkan penilaian diri mereka sendiri.
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)
Body Areas Satisfaction merujuk pada cara seseorang menilai kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu secara spesifik, seperti wajah, bagian atas tubuh (termasuk dada, bahu, dan lengan), bagian tengah tubuh (meliputi pinggang dan perut), serta bagian bawah tubuh (yang mencakup pinggul, paha, dan kaki), hingga penilaian terhadap keseluruhan tubuh.
4. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)
Ini menunjukkan kecemasan individu terhadap kegemukan dan kesadaran mereka terhadap berat badan, yang seringkali memicu kecenderungan untuk melakukan diet dan membatasi asupan makanan mereka.
5. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)
Ini mencerminkan bagaimana individu menilai berat badannya, apakah mereka menganggap diri mereka kurus atau gemuk.

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Menurut Cash, dkk faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body image* antara lain (T. F. Cash et al., 2012):

1. Sosial Budaya
Budaya dan subkultur menyebarkan informasi tentang penampilan manusia. Pesan-pesan kemasyarakatan menyampaikan standar atau ekspektasi mengenai penampilan, dan ciri-ciri fisik. Penekanan budaya Barat pada konsep kecantikan sebagai standar bagi perempuan berkembang di media massa. Media masa juga menumbuhkan standar bagi laki-laki, seperti bertubuh tinggi, tampan, ramping, berbahu lebar, dan mempunyai otot yang kuat. Ketika diinternalisasikan secara pribadi, pesan-pesan dan norma-norma budaya yang kuat dan berkaitan dengan gender ini akan mendorong perolehan sikap dasar terhadap *body image* (misalnya, evaluasi dan investasi terhadap *body image*), yang mempengaruhi cara individu menafsirkan dan bereaksi terhadap penampilan dan peristiwa kehidupan mereka sendiri yang dipandang sebagai hal yang tidak diinginkan. berkaitan dengan penampilan mereka.

2. Faktor Kepribadian

Body image merujuk pada persepsi internal yang dibentuk oleh individu mengenai tubuh mereka, yang sangat dipengaruhi oleh harga diri dan keyakinan pribadi serta oleh gambaran ideal tubuh yang ada dalam masyarakat. Kesadaran diri yang meningkat saat berada di tempat umum seringkali mendorong individu untuk fokus pada penampilan dan perilaku yang dapat diamati, memicu peningkatan dalam pemantauan dan pemrosesan informasi terkait dengan penampilan mereka sendiri. Pandangan yang seperti ini bukan hanya dipengaruhi oleh pandangan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang seringkali tidak terucapkan namun kuat pengaruhnya dalam menentukan bagaimana individu menilai dan merasakan tentang tubuh mereka.

Selain itu, sistem keterikatan interpersonal juga memainkan peran penting dalam pembentukan *body image*. Individu yang memiliki keterikatan interpersonal di mana mereka terus menerus mencari cinta dan penerimaan, tetapi merasa diri tidak berharga, cenderung mengembangkan sikap disfungsional terhadap *body image* mereka. Sebaliknya, keterikatan yang aman dan positif dapat membantu dalam mempromosikan persepsi yang lebih sehat dan realistis terhadap *body image*. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor emosional dan hubungan sosial memegang peranan vital dalam membentuk cara seseorang melihat dan menghargai tubuh mereka, berkontribusi pada pembentukan citra diri yang baik atau buruk.

3. Perbandingan dengan orang lain

Body image seringkali terbentuk dari perbandingan yang dilakukan oleh individu terhadap fisiknya sendiri dengan standar ideal yang berlaku dalam lingkungan sosial dan budaya mereka. Media massa, yang kerap menampilkan idola-idola dengan tubuh yang dianggap sempurna, menjadi salah satu faktor utama yang memperlebar kesenjangan antara citra tubuh ideal dan realitas fisik seseorang. Akibatnya individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan figur-figur tersebut mungkin akan mengalami kesulitan dalam menerima bentuk tubuhnya sendiri, terjebak dalam siklus penilaian diri yang ketat dan usaha tak henti untuk memenuhi standar tersebut. Hal ini tidak hanya mempengaruhi persepsi diri tetapi juga bisa berdampak negatif pada kesehatan mental.

4. Keluarga

Proses pembelajaran dan pembentukan citra tubuh pada anak-anak sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan keluarga, terutama orang tua yang bertindak sebagai model, pembimbing, dan sumber umpan balik. Orang tua secara tidak langsung mengajarkan nilai dan persepsi mengenai tubuh yang ideal melalui interaksi sehari-hari, mencakup cara mereka membicarakan dan bersikap terhadap fisik sendiri dan orang lain, instruksi mengenai penampilan, serta cara memberikan pujian atau kritik. Semua ini memberikan kontribusi besar dalam pembentukan cara anak-anak melihat dan menghargai tubuh mereka, yang berujung pada pembentukan *body image* yang sehat atau tidak.

5. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal sering kali mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, proses yang memiliki dampak besar pada konsep diri, termasuk persepsi tentang penampilan fisik mereka. Baik melalui interaksi langsung maupun media sosial, individu terus mengamati dan mengevaluasi posisi mereka relatif terhadap orang lain dalam berbagai aspek, termasuk atribut fisik. Perbandingan yang cenderung negatif ini dapat mengurangi kepercayaan diri dan menciptakan pandangan negatif terhadap *body image* mereka, yang pada akhirnya dapat menghambat pengembangan identitas diri yang positif dan sehat.

6. *Self Compassion*

Menurut Toole dan Craighead, (2016) menyatakan bahwa *self compassion* berperan penting dalam salah satu faktor *body image*, dimana *self compassion* mengurangi tekanan *body image* negatif dengan memberikan individu cara berbeda untuk berhubungan dengan diri mereka sendiri, karena *self compassion* mengajarkan individu untuk memperbaiki hati pada diri sendiri, mengajarkan untuk tidak membandingkan kekurangan yang ada dengan orang lain, dan mampu memahami diri sendiri yang berhubungan dengan kekurangan dan ketidaksempurnaan pada fisik individu sehingga *body image* pun menjadi positif.

2.2 *Self Compassion*

2.2.1 Pengertian *Self Compassion*

Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap perhatian dan baik kepada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, serta menerima kekurangan dan penderitaan sebagai bagian dari pengalaman hidup. *Self-compassion* mengharuskan seseorang untuk memahami kesulitan, kegagalan, atau kesalahan tanpa penghakiman dan menahan diri dari penghindaran kekurangan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. Ini mendorong individu untuk menerima diri mereka apa adanya, dengan semua ketidaksempurnaan dan tantangan yang dihadapi (Neff, 2011).

Anggraheni dan Rahmandani menambahkan bahwa *self-compassion* berperan dalam menumbuhkan kebaikan pada diri sendiri dan membantu individu untuk tidak menghakimi tubuh atau diri mereka sendiri, sehingga lebih menghargai dan menerima keunikan diri mereka (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Sementara itu, menurut Homan dan Tylka menekankan bahwa *self-compassion* terkait erat dengan kemampuan untuk menerima pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh dengan cara yang tidak menghakimi, yang pada gilirannya dapat melindungi perempuan dari rasa malu terhadap tubuh mereka (Homan & Tylka, 2015).

Toole dan Craighead berpendapat bahwa *self-compassion* mengajarkan individu untuk berbelas kasih kepada diri sendiri, menghindari perbandingan dengan orang lain, dan memahami kekurangan dan ketidaksempurnaan fisik yang mereka miliki, yang secara keseluruhan dapat membantu dalam mengembangkan *body image* yang positif (Toole & Craighead, 2016). Sementara itu, pendapat lain mengatakan bahwa, *self-compassion* melibatkan pengakuan bahwa semua manusia mengalami penderitaan dan bahwa penderitaan ini adalah bagian tak terelakkan dari kehidupan, sehingga meningkatkan ketahanan dan pemahaman individu terhadap makna kesulitan sebagai sesuatu yang positif (Azizah et al., 2021).

Menurut Neff menyatakan bahwa *self compassion* mengacu pada bagaimana individu berhubungan dengan diri kita sendiri ketika mengalami kegagalan, merasa tidak mampu, atau menderita secara pribadi tanpa menghakimi diri sendiri (Neff, 2016). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah rasa kasih sayang pada diri sendiri atau welas asih pada diri sendiri. *Self compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk menerima segala kekurangan atau ketidaksempurnaan pada dirinya sendiri, tanpa membandingkan atau pun menghakimi dirinya sendiri.

2.2.2 Aspek-aspek *Self Compassion*

Neff menggambarkan *self-compassion* sebagai metode yang digunakan individu untuk menangani dan memahami penderitaan mereka dengan mengakui bahwa penderitaan tersebut merupakan pengalaman umum yang juga dialami orang lain, memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah dengan cara yang lebih efektif. Neff juga menyatakan aspek-aspek *self compassion* dibagi menjadi beberapa bagian (Neff, 2011):

- 1) *Self Kindness* merupakan kemampuan seorang individu untuk bersikap pengertian dan penyayang terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan.
- 2) *Self-Judgement* terjadi ketika seseorang mengkritik dan mengabaikan diri sendiri di tengah ketidaksempurnaan dan kesulitan yang dihadapi.
- 3) *Common Humanity* (Pemahaman akan kemanusiaan) atau pemahaman akan kemanusiaan dalam konteks *self-compassion*, melibatkan pengakuan bahwa setiap orang memiliki kekurangan, gagal, membuat kesalahan, dan menghadapi tantangan berat dalam hidup, yang menghindarkan perasaan terisolasi akibat pengalaman ketidaksempurnaan tersebut.
- 4) *Mindfulness* (penuh kesadaran) Remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan mampu untuk menerima dirinya. Di sisi lain, remaja dengan *self-compassion* rendah cenderung mengalami *self-judgement*, yaitu penilaian negatif terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, yang dapat meningkatkan masalah citra tubuh.
- 5) Isolasi individu merasa bahwa kegagalan yang dialami adalah unik untuk dirinya sendiri dan tidak dialami oleh orang lain.
- 6) (*Over-Identification*) ketika seseorang tidak mampu menginterpretasikan pikiran dan perasaannya dengan objektif, seringkali membandingkan diri dengan orang lain dalam cara yang tidak sehat.

3 METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Tujuan penelitian korelasional sendiri adalah untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada di antara variabel-variabel. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yakni pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan rancangan kuantitatif dengan data primer. Dalam hal ini penelitian menggunakan data primer dengan menyebarkan alat ukur berupa skala pada responden atau subjek secara langsung dengan populasi Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X dari jurusan TKJ (Teknik Komputer Jaringan) kelas A 34 dan kelas B 34, Administrasi Perkantoran kelas A 33 dan kelas B 33, farmasi kelas A 34, akuntansi kelas A 33, pemasaran kelas A 33, dan multimedia kelas A 34. Besarnya sampel untuk berbagai ukuran populasi untuk ukuran 268 populasi maka ukuran sampel yang digunakan sebanyak 168 Siswa. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara memilih secara random 3 jurusan dari 6 jurusan yang ada. Pada 3 jurusan yang terpilih yaitu sebanyak 168 orang siswa menjadi subjek penelitian.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disebarkan secara *offline* (langsung kepada subjek/responden). Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan yaitu skala likert. Adapun instrumen yang digunakan peneliti yakni skala *Body Image*, skala ini terdiri dari 40 item terbagi menjadi lima aspek, yaitu Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*Appearance orientation*), ulasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*), Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*), dan Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*). Kemudian skala *Self Compassion*, Skala ini terdiri dari 36 item terbagi menjadi 6 aspek, yaitu mengasihani diri sendiri (*self kindness*), menghakimi diri (*self judgement*), kemanusiaan universal (*common humanity*), isolasi (*isolation*), mindfulness, dan over identifikasi.

Penelitian ini menggunakan validitas dan reliabilitas. Validitas yang digunakan yakni validitas isi *expert judgment* yang merupakan uji validitas dengan tujuan untuk mengetahui item-item yang dibuat dapat mewakili setiap atribut yang ingin diungkap, dalam hal ini *expert judgment* memberikan penilaian pada setiap item apakah ada yang dirubah, bunyi itemnya tetap sama, atau diganti. Sementara untuk reabilitas pada penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas sebesar 0.78 dengan indeks beda item 0.3. Adapun untuk analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan

menggunakan program komputer *IBM Statistical Package For Social Science (SPSS) 26,0 for Windows*, dimana data yang telah dimasukan (*entry*) akan dianalisis secara statistik. Sedangkan teknik yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Salah satu teknik statistik yang kerap kali digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih adalah teknik korelasi. Dua variabel yang hendak diselidiki hubungannya tersebut biasanya diberi simbol variabel X dan variabel Y.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Hasil Uji Coba Alat Ukur

a. Skala Self Compassion

Skala *self compassion* disusun oleh peneliti berlandaskan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2011) dengan jumlah item sebanyak 36 item. Setelah dilakukan uji coba kepada responden, selanjutnya dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas sebanyak empat kali putaran, dengan rincian yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Uji Coba Putaran 1

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Mengasihani Diri Sendiri (<i>Self Kindness</i>)	1,2,5	3,4,6	1,2	-
2	Menghakimi Diri (<i>Self Judgement</i>),	7,10,11	8,9,12	10,11	-
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	13,14,16	15,17,18	13, 14	17
4	Mindfulness	19,21,23	20,22,24	19,23	24
5	Isolasi	29, 28, 25	26, 27, 30	-	-
6	Overidentifikasi	31,34,35	32,33,36	31	-
	Jumlah	25		11	
Cronbach Alpha		0.911			

Berdasarkan putaran 1 jumlah item yang gugur sebanyak 11 item, yaitu pada aspek mengasihani diri (*selfkindness*): 1,2, menghakimi diri (*selfjudgement*) 10,11, kemanusiaan universal (*common humanity*): 13,14,17, *mindfulness*: 19,23,24 dan overidentifikasi : 31.

Tabel 2. Uji Coba Putaran 2

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Mengasihani Diri Sendiri (<i>Self Kindness</i>)	5	3,4,6	-	3
2	Menghakimi Diri (<i>Self Judgement</i>),	7	8,9,12	-	12
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	16	15,18	-	15

4	Mindfulness	21	20,22	-	-
5	Isolasi	29, 28, 25	26, 27, 30	-	-
6	Over identifikasi	34,35	32,33,36	-	-
	Jumlah	22		3	
Cronbach Alpha		0.914			

Berdasarkan putaran 2 jumlah item yang gugur sebanyak 3 item, yaitu pada aspek mengasihani diri: 3, menghakimi diri (*self judgement*): 12 dan kemanusiaan universal: 15.

Tabel 3. Uji Coba Putaran 3

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Mengasihani Diri Sendiri (<i>Self Kindness</i>)	5	4,6	-	-
2	Menghakimi Diri (<i>Self Judgement</i>),	7	8,9	-	-
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	16	18	-	-
4	Mindfulness	21	20,22	-	-
5	Isolasi	29, 28, 25	26, 27, 30	-	-
6	Overidentifikasi	34,35	32,33,36	-	-
	Jumlah	22		3	
Cronbach Alpha		0.914			

Berdasarkan putaran 3 jumlah item tidak ada yang gugur. Dari 36 item setelah dilakukan uji coba tersisa 22 item yang valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,338-0,778 dan 14 item yang gugur tidak memenuhi koefisien korelasi $\leq 0,3$ sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien reliabilitas skala Alpha sebesar 0,914. Hasil uji reliabel skala *self compassion* memiliki nilai Alpha yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini memiliki reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun sebaran item setelah dilakukan uji coba dapat dilihat dalam tabel *blueprint* akhir berikut ini:

Tabel 4. *Blueprint* Akhir Skala *Self Compassion*
Setelah Dilakukan Penomoran Ulang Untuk Disebarkan Ke Subjek Penelitian

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		F	UF	
1	Mengasihani Diri Sendiri (<i>Self Kindness</i>)	5	4,6	3
2	Menghakimi Diri (<i>Self Judgement</i>)	7	8,9	3
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	16	18	2
4	Mindfulness	21	20,22	3
5	Isolasi	29, 28, 25	26, 27, 30	6
6	Overidentifikasi	34,35	32,33,36	5
Jumlah		9	13	22

b. Skala Body Image

Skala *body image* disusun oleh peneliti berlandaskan aspek yang dikemukakan oleh Cash dengan jumlah item sebanyak 40 item. Setelah dilakukan uji coba kepada responden, selanjutnya dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas sebanyak 3 kali putaran, dengan rincian yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Uji Coba Putaran 1

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	1,2,5,7	3,4,8,6	1,7	8
2	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	10,13,15, 16	9,11,12,14	13,15	11,12,14
3	Kepuasan Terhadap Bagian	21,19,20,2 2	18, 17, 23, 24	21,19,20	24
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	27, 28, 31, 32	25, 26, 29, 30	27,31	-
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	33, 36, 37, 39	34, 35, 38, 40	39	35,38,40
	Jumlah	22			18
Cronbach Alpha		0.823			

Berdasarkan putaran 1 jumlah item yang gugur sebanyak 18 yaitu pada aspek: Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*): 1,7,8, Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*): 13,15,11,12,14, Kepuasan Terhadap Bagian : 21,19,20,24, Kecemasan Menjadi Gemuk: 27,31 dan Pengkategorian Ukuran Tubuh: 39,35,38,40.

Tabel 6. Uji Coba Putaran 2

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	2,5	3,4,6	-	-
2	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	10,16	9	16	-
3	Kepuasan Terhadap Bagian	22	18, 17, 23	-	-
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	28, 32	25, 26, 29, 30	-	-
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	33, 36, 37	34,	33	
	Jumlah	20			2
Cronbach Alpha		0.849			

Berdasarkan putaran 2 jumlah item yang gugur sebanyak 2 yaitu pada aspek Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*): 16 dan Pengkategorian Ukuran Tubuh: 33.

Tabel 7. Uji Coba Putaran 3

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	2,5	3,4,6	-	-
2	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	10	9	-	-
3	Kepuasan Terhadap Bagian	22	18, 17, 23	-	-
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	28, 32	25, 26, 29, 30	-	-
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	36, 37	34,	-	-
	Jumlah	20			
Cronbach Alpha		0.851			

Berdasarkan putaran 3 jumlah item tidak ada yang gugur. Dari 40 item setelah dilakukan uji coba tersisa 20 item yang valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,341-0,665 dan 20 item yang gugur tidak memenuhi koefisien korelasi $\leq 0,3$ sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien reliabilitas skala Alpha sebesar 0,851. Hasil uji reliabel skala *body image* memiliki nilai Alpha yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini memiliki reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun sebaran item setelah dilakukan uji coba dapat dilihat dalam tabel blueprint akhir berikut ini:

Tabel 8. Blueprint Akhir Skala *Body Image*
Setelah Dilakukan Penomoran Ulang Untuk Disebarkan Ke Subjek Penelitian

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		F	UF	
1	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	2,5	3,4,6	5
2	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	10	9	2
3	Kepuasan Terhadap Bagian	22	18,17,23	4
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	28,32	25,26,29,30	6
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	36,37	34	3
	Jumlah	8	12	20

4.1.2 Skor Variabel Penelitian

a. Kategorisasi

Setelah menetapkan kriteria interval pada masing-masing variabel, maka hasil dari kategorisasi dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1) *Self Compassion*

Kategorisasi *self compassion* pada siswa-siswi SMK X Pesawaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Kategorisasi *Self Compassion*

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 57$	Rendah	24	14,3 %
$58 \leq X < 64$	Sedang	93	55,4 %
$65 \leq X$	Tinggi	51	30,4 %
Jumlah		168	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 4.11 maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah subjek penelitian yang memiliki *self compassion* rendah sebanyak 24 (14,3%), subjek yang memiliki *self compassion* sedang sebanyak 93 (55,4%), dan subjek yang memiliki *self compassion* tinggi sebanyak, 51 (30,4%).

2) Body Image

Kategorisasi *body image* pada siswa-siswi SMK X Pesawaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Kategorisasi *Body Image*

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 50$	Rendah	13	7,7 %
$51 \leq X < 58$	Sedang	99	58,9 %
$59 \leq X$	Tinggi	56	33,3 %
Jumlah		168	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 4.13 maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah subjek penelitian yang memiliki *body image* rendah sebanyak 13 (7,7 %), subjek yang memiliki *body image* sedang sebanyak 99 (58,9 %), dan subjek yang memiliki *body image* tinggi sebanyak 56 (33,3 %).

4.1.3 Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan uji linieritas. Di bawah ini akan disajikan terkait hasil uji normalitas dan uji linieritas data penelitian:

a. Uji Normalitas Penelitian

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data dari penelitian berdistribusi secara normal atau dalam sebaran yang tidak normal (Rosalina, et al., 2023). Pengujian normalitas menggunakan teknik statistik *one-sample Kolmogorov-Smirnov test*. Pada uji statistik tersebut jika diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,05 atau lebih ($\geq 0,05$) maka data berdistribusi secara normal dan jika probabilitas lebih kecil 0,05 ($\leq 0,05$) maka data berdistribusi tidak normal. Uji normalitas penelitian akan digambarkan di bawah ini:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas *Self Compassion* dan *Body Image*

	Self Compassion	Body Image	Keterangan
N	168	168	
<i>Kolmogorov- Smirnov Test</i>	0.065	0.069	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.076	0.052	

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukan skor *kolmogorov-smirnov* pada *self compassion* sebesar 0,065 dengan $p = 0,076$ ($p > 0,05$) yang mana *self compassion* memiliki distribusi data normal. Sementara itu, pada *body image* menunjukan *kolmogorov-smirnov* sebesar 0,069 dengan dengan $p = 0,052$ ($p > 0,05$) yang menunjukan *body image* berdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas Penelitian

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Linearitas adalah keadaan dimana hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat linear (garis lurus) dalam *range* variabel independen tertentu (Rosalina, et al., 2023). Uji linearitas dilakukan dengan SPSS 26 *for windows*. Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai signifikan pada linieritas kurang dari 0,05 ($< 0,05$) maka antara variabel bebas dan terikat memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas penelitian akan digambarkan di bawah ini:

Tabel 12. Hasil Uji Linieritas Self Compassion dan Body Image

	Self Compassion	Body Image	Keterangan
N	168	168	Distribusi data linier
Taraf Signifikan	0.000	0.000	

Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antara *self compassion* dengan *body image* menunjukkan nilai signifikan pada linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dalam hal ini *self compassion* memiliki hubungan linieritas dengan *body image*.

4.1.4 Uji Hipotesis

Tabel 13. Uji Hipotesis Self Compsasion dan Body Image

Correlations			
		Self Compassion	Body Image
Self Compassion	Pearson Correlation	1	.971**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	168	168
Body Image	Pearson Correlation	.971**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	168	168

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

Pengujian hipotesis data di atas menggunakan korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body image*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi *self compassion* dengan *body image* dengan $r_{xy} = 0,971$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Semakin tinggi *self compassion* pada remaja pengguna media sosial maka akan semakin tinggi *body image* dan sebaliknya, ketika *self compassion* rendah maka *body image* akan negatif.

4.1.5 Koefisien Determinan

Analisis korelasi dapat dilanjutkan dengan menghitung koefisien determinan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diperoleh untuk setiap variabel-variabel penelitian. Koefisien determinan dihitung dengan mengkuadratkan koefisien korelasi yang telah ada kemudian di kali dengan 100% (Rosalina, et., al 2023). Rumus korelasi determinan sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :
KD : Nilai Koefisien Determinan
R : Nilai Koefisien Korelasi

Maka, hasil koefisien determinasi pada variabel *self compassion* dan *body image* setelah mengetahui koefisien korelasi (r) dari *product moment*, yaitu:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,971^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,94 \times 100\%$$

$$KD = 94 \%$$

Berdasarkan hasil koefisien determinan yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel *self compassion* memberikan sumbangan efektif terhadap variabel *body image* sebesar 94% dan sisanya ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMK X. Subjek penelitian berjumlah 168 remaja pengguna media sosial di SMK X. Hasil koefisien korelasi menunjukkan bahwa, *self compassion* dengan *body image* memiliki hubungan sebesar $r_{xy} = 0,971$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Semakin tinggi *self compassion* pada remaja pengguna media sosial maka akan semakin tinggi *body image* dan sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin negatif *body image*.

Hasil koefisien determinan juga menunjukkan *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 94 % pada *body image*. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Toole & Craighead yang mengatakan bahwa *self compassion* mengurangi tekanan pada *body image* yang negatif dengan memberikan pemahaman, perhatian pada diri sendiri, dengan cara tidak menghakimi diri ketika dihadapkan dengan kekurangan dan ketidaksempurnaan (Toole & Craighead, 2016). Anggraheni dan Rahmandani juga menyatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif *body image*. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif pula *body image*. *Self compassion* berperan menumbuhkan kebaikan dalam diri individu sehingga individu bisa menerima kekurangan atau kegagalan dalam dirinya (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Uji kategori variabel *self compassion* pada remaja pengguna media sosial di SMK X juga menunjukkan bahwa subjek penelitian yang memiliki *self compassion* kategori rendah sebanyak 24 (14,3%), sedang 93 (55,4%), dan subjek yang memiliki *self compassion* tinggi sebanyak, 51 (30,4%). Berdasarkan hasil analisa kategori yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi sebesar 51 (30,4%). Artinya remaja pengguna media sosial di SMK X mampu menerima kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam dirinya yang berhubungan dengan tubuhnya, serta remaja mampu memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya secara positif (Neff et al., 2011).

Sementara itu, hasil uji kategori pada variabel *body image* menunjukkan bahwa subjek penelitian yang memiliki *body image* rendah sebanyak, 13 (7,7 %), sedang sebanyak 99 (58,9 %), dan subjek yang memiliki *body image* tinggi sebanyak, 56 (33,3 %). Berdasarkan hasil analisa kategori yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan remaja yang memiliki *body image* yang tinggi sebesar 56 (33,3 %). Artinya remaja pengguna media sosial di SMK X memiliki *body image* yang positif. Hal ini dibuktikan dengan penilaian remaja yang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, sehingga mereka akan mengembangkan *body image* positif berupa percaya diri terhadap penampilan diri mereka (Sari et al., 2022).

Hasil penelitian membuktikan bahwa *self compassion* berperan penting dalam mengembangkan *body image* yang positif. Ketika remaja mampu memahami, menerima ketidaksempurnaan atau kekurangan serta kelebihan yang ada pada diri atau tubuh mereka, maka *body image* mereka akan positif. Hal ini dibuktikan dengan penilaian mereka yang merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh yang ada pada diri mereka. Beberapa penelitian juga menyebutkan seperti, Anggraheni dan Rahmandani menyatakan bahwa *self compassion* berperan dalam menumbuhkan kebaikan diri, pandangan *self compassion* terhadap diri atau tubuh seseorang, membantu seseorang untuk lebih menghargai diri dengan cara tidak menghakimi diri sendiri (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Sementara itu, menurut Homan dan Tylka *self compassion* merupakan kemampuan dari individu untuk menerima pikiran dan perasaan negatif terkait tubuh dengan cara tidak menghakimi, menghargai diri sendiri, dan tidak membandingkan dengan orang lain. *Self compassion* berperan melindungi perempuan dari faktor-faktor yang menyebabkan rasa malu pada tubuh mereka (Homan & Tylka, 2015). Kemudian menurut Toole dan Craighead *self compassion* mengajarkan individu untuk berbaik hati pada diri sendiri, mengajarkan untuk tidak membandingkan kekurangan yang ada dengan orang lain, dan mampu memahami diri sendiri yang berhubungan dengan kekurangan dan ketidaksempurnaan pada fisik individu sehingga *body image* pun menjadi positif (Toole & Craighead, 2016).

Keterbatasan penelitian ini adalah waktu penelitian yang sempit tertunda satu hari karena harus menyesuaikan jadwal dari pihak sekolah. Selain itu, keterbatasan yang lainnya adalah item skala yang tidak terwakili sehingga harus melaksanakan penelitian ulang. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan bisa memilih sampel yang bisa ditemui secara individu sehingga waktu pelaksanaan penelitian tidak terhambat.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa uji linearitas hubungan antara *self compassion* dengan *body image* menunjukkan nilai signifikan, dalam hal ini *self compassion* memiliki hubungan linieritas dengan *body image*. Berdasarkan hasil uji hipotesis juga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Semakin tinggi *self compassion* pada remaja pengguna media sosial maka akan semakin tinggi *body image* dan sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin negatif *body image* pada remaja pengguna media sosial. Hasil koefisien determinan juga menunjukkan *self compassion* memberikan sumbangan efektif pada *body image* sebesar 94%. Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Artinya, Semakin tinggi *self compassion* pada remaja pengguna media sosial di SMK X maka akan semakin tinggi *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X dan sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin negatif *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X.

Selanjutnya berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan beberapa hal untuk memperluas pengetahuan tentang hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja pengguna media sosial. Penelitian lanjutan dapat difokuskan pada pengembangan intervensi yang bertujuan meningkatkan *self compassion* dan *body image* pada remaja, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *body image*, seperti peran keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk memantau perubahan *self compassion* dan *body image* pada remaja pengguna media sosial dalam jangka waktu yang lebih panjang. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A. (2022). *Peranan Media Sosial Modern*. Bening media Publishing 2022. www.bening-mediapublishing.com
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-shackleford, K. E. (2014). *Rasa Sayang pada Diri Sendiri dan Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita : Uji Coba Terkendali Secara Acak dari Intervensi Meditasi Singkat*. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Amedie, J. (2015). Pop Culture Intersections The Impact of Social Media on Society. *Santa Clara University Scholar Commons*, 1–19. http://scholarcommons.scu.edu/engl_176http://scholarcommons.scu.edu/engl_176/2
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166–172.
- Aprilita, D & Listyani, R. H. (2016). Representasi Kecantikan Perempuan dalam Media Sosial Instagram (Analisis Semiotika Roland Barthes pada Akun @ mostbeautyindo , @ Bidadarisurga , dan @ papuan _ girl) Dini Aprilita Program Studi S1 Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Neg. *Jurnal Program Studi S1 Sosiologi, Volume 04*, 1–13.
- Ardila, R. C. (2023). Peran CSR Produk Kosmetik Terhadap Loyalitas Pelanggan Kota Batam. *Jurnal Wawasan Manajemen*, 11(1), 26–40.
- Arsitowati, W. H. (2017). Kecantikan Wanita Korea Sebagai Konsep Kecantikan Ideal dalam Iklan New Pond's White Beauty: What Our Brand Ambassadors Are Saying. *HUMANIKA Vol.24*, 24(2), 84–97.
- Asih, W., Diri, H., & Neff, K. D. (2011). *Welas Asih, Harga Diri, dan Kesejahteraan. 1*, 1–12.
- Azizah, N., Nugraha, A., & Info, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan self compassion pada siswa. 5(2), 36–46.
- Cash, Thomas., T. & Pruzinsky., T. (2002). *Hand- book'* (Vol. 289, Issue 14).
- Cash, T. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1(1), 334–342.
- Cash, T. F., Skinner, B. F., Rotter, J., & Bandura, A. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, Issue 1). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Denich, A. U. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Dove. (2017). Lawan Streotip Standar Kecantikan, Ini Tips Percaya Diri untuk Ekspresikan Dirimu. *Kecantikan*.
- Hartati, P., & Novianty, A. (2021). Ketidakpuasan Tubuh dan Internalisasi Media Pada Remaja. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)* p-ISSN, 09(01), 14–27. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.12444>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth ' s inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). *The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of*

- Self-Compassion*. 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). *A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program*. 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nurvita, V. (2015). *Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*. 4(1), 1–9.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta Flourensia. *Seminar Nasional Teknologi*, 3(1), 39–46.
- Rombe, S. (2013a). *HUBUNGAN BODY IMAGE DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA REMAJA PUTRI*. 1(4), 228–236.
- Rombe, S. (2013b). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Rosalina, Linda., Oktarina, Rahmi., & Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika (I)*. CV. MUHARIKA RUMAH ILMIAH.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Santoso, A., & Rusmawati, Y. (2019). Pendampingan Belajar Siswa di Rumah melalui Kegiatan Bimbingan Belajar di Desa Guci Karanggeneng Lamongan. *Jurnal Abdimas Berdaya : Jurnal Pembelajaran, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 36–43. <https://doi.org/10.30736/jab.v2i02.7>
- Saputra, M. L., Priyowidodo, G., & Wahjudianata, M. (2018). Representasi Kecantikan Perempuan Korea Selatan dalam Film “Plump Revolution.” *Jurnal E-Komunikasi*, 6(2), 1–11. <http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/download/8267/7461>
- Sari, Y. H., Dewi, A. P., Karim, D., & Riau, S. P. (2022). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Body Image Pada Remaja The Relationship Between Self- Compassion And Body Image In Adolescent 's*.
- Social, W. are. (2023). *Hootsuite (we are social), Indonesian Digital Report 2023*. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/the-changing-word-of-digital-in-2023-2/>
- Toole, A. M., & Craighead, L. W. (2016). *Citra tubuh Pelatihan meditasi welas asih singkat untuk gangguan citra tubuh pada wanita dewasa muda*. 19, 104–112.

Pengaruh *Parenting Sense of Competence* (PSOC) terhadap *Parental Burnout* pada Orang Tua yang Bekerja

Pradiptya Septyanti Putri

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: pradiptya@unibi.ac.id

Diterima:
3 Juni 2025

Diterima Setelah Revisi:
10 Juni 2025

Dipublikasikan:
30 Juni 2025

Abstrak

Orang tua, termasuk mereka yang bekerja, memiliki tanggung jawab penting sebagai pengasuh dan pembimbing anak. Namun, tekanan pekerjaan yang tinggi sering membuat orang tua merasa kelelahan secara fisik maupun emosional. Tekanan pekerjaan yang tinggi juga terkadang memengaruhi keyakinan dan kepuasan mereka dalam menjalankan peran pengasuhan. Ketidakpuasan ini berisiko memengaruhi kualitas hubungan orang tua dan anak nantinya. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *Parenting Sense of Competence* (PSOC) terhadap *Parental Burnout* pada orang tua yang bekerja. Sebanyak 235 responden terlibat dalam penelitian ini, dimana perempuan berjumlah 191 orang dan laki-laki berjumlah 44 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria orang tua yang bekerja *full time*, tinggal satu rumah dengan anak, dan usia anak maksimal 12 tahun. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan hasil nilai *sig.* 0,000 dan nilai β -2,169 artinya *Parenting Sense of Competence* (PSOC) berpengaruh negatif terhadap *Parental Burnout* pada orang tua yang bekerja. Ketika orang tua memiliki rasa kompetensi untuk melakukan pengasuhan, maka akan menurunkan tingkat kelelahan yang berlebih saat mengasuh anak mereka, karena orang tua akan memiliki strategi yang tepat untuk menghadapi situasi yang tidak terduga. Adapun besaran pengaruh *Parenting Sense of Competence* (PSOC) terhadap *Parental Burnout* adalah sebesar 48,5%.

Kata Kunci: Orang tua bekerja, *Parental burnout*, *Parenting sense of competence* (PSOC).

Abstract

Parents, including those who work, have important responsibilities as caregivers and mentors for their children. However, high work pressure often makes parents feel physically and emotionally exhausted. High work pressure also sometimes affects their confidence and satisfaction in carrying out their parenting roles. This dissatisfaction risks affecting the quality of the parent-child relationship later on. This study aims to analyze the effect of *Parenting Sense of Competence* (PSOC) on *Parental Burnout* in working parents. A total of 235 respondents were involved in this study, of which 191 were women and 44 were men. The sampling technique used was *purposive sampling* with the criteria of parents who work full time, live in the same house with their children, and the child's maximum age is 12 years. Data analysis was carried out using a simple linear regression test with a *sig.* value of 0.000 and a β value of -2.169, meaning that *Parenting Sense of Competence* (PSOC) has a negative effect on *Parental Burnout* in working parents. When parents have a sense of competence in parenting, it will reduce the level of excessive fatigue when parenting their children, because parents will have the right strategy to deal with unexpected situations. The magnitude of the influence of *Parenting Sense of Competence* (PSOC) on *Parental Burnout* is 48.5%.

Keywords: *Parental burnout*, *Parenting sense of competence* (PSOC), *Working parents*.

1 PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan sebuah proses penting dalam siklus kehidupan dewasa yang menjadi fondasi terbentuknya keluarga sebagai unit sosial terkecil dalam masyarakat (Olson, 1983; Wijaya & Lestari, 2022). Dalam keluarga, peran yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak terletak pada peran ayah dan ibu. Masih sangat kuatnya pandangan bahwa ibu memiliki peran yang lebih besar porsinya untuk melakukan berbagai pekerjaan rumah tangga serta dalam proses pengasuhan, sedangkan ayah lebih fokus untuk bekerja di luar rumah, padahal berdasarkan penelitian terdahulu, keterlibatan ayah dalam proses pengasuhan akan memengaruhi anak hingga dewasa nanti (Ashari Y, 2022). Selain memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan psikologis anaknya, orang tua juga memiliki kebutuhan untuk memenuhi aspek-aspek fisiologis keluarga seperti sandang, pangan, dan papan. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan keluarga orang tua harus bekerja. *Pew Research Center* (2020) melakukan sebuah survey, dari hasil survey tersebut diketahui bahwa orang tua harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya secara finansial, sehingga banyak orang tua yang mengalami kesulitan dalam membagi peran saat sebagai pekerja dan juga ketika melakukan pengasuhan pada anaknya di rumah. Beban dan tanggung jawab orang tua untuk merawat dan melakukan pengasuhan pada anak mereka yang semakin meningkat, dapat menjadi sumber stres saat melakukan pengasuhan (Craig & Churchill, 2020). Ditambah lagi apabila keluarga mengalami kesulitan ekonomi, kombinasi antar keduanya dapat menciptakan stres berkepanjangan dan berdampak buruk bagi kondisi keluarga. Seperti data yang ditemukan di Indonesia, bahwa angka kekerasan pada anak seperti kekerasan seksual dan eksploitasi anak mengalami peningkatan selama rentang waktu antara tahun 2019-2021 (CNN Indonesia, 2021), beberapa kondisi yang dialami pada anak, dapat muncul akibat kondisi *parental burnout* yang dialami oleh orang tua. Tugas rutin orang tua dalam mengasuh anak-anak nya, orang tua berusaha untuk dapat memenuhi kebutuhan anak, serta mengerjakan juga tugas-tugas rumah lainnya dapat menjadi pekerjaan yang melelahkan bagi orang tua. Orang tua akan merasa terjebak karena tidak dapat melarikan diri dari tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya baik di rumah maupun di tempat kerja. Kondisi yang dialami orang tua ini, dapat memicu kelelahan mental dan fisik saat pengasuhan yang biasa disebut *parental burnout*.

Orang tua yang bekerja, lebih rentan mengalami *burnout* karena tantangan yang mereka jalani. Orang tua harus menghadapi beberapa sumber stres dan juga kebutuhan yang harus dipenuhi antara pekerjaan dan anggota keluarga di rumah (*Office of The Chief Wellness Officer and College of Nursing*, 2022). Menurut hasil penelitian Fazny (2021) ditemukan bahwa di Indonesia terdapat 15% orang tua yang mengalami *parental burnout* yang tinggi, sebanyak 64% orang tua mengalami *parental burnout* sedang dan sebanyak 21% orang tua mengalami *parental burnout* yang rendah. Temuan pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa *parental burnout* tidak hanya dialami oleh ibu, namun juga terjadi pada ayah (Roskam, I., et al., 2017). *Parental Burnout* merupakan sebuah kondisi kelelahan yang dialami oleh orang tua sebagai respons atas stres yang dialaminya saat mengasuh anak (Mikolajczak, M., et al., 2019). Kelelahan yang intens ini berkaitan dengan pengasuhan yang dilakukan, orang tua menjadi terpisah secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kemampuannya sendiri untuk menjadi orang tua yang baik. Orang tua menjadi jauh dan kurang terlibat secara emosional dari anak-anak mereka. Interaksi yang terjalin hanya terbatas pada aspek fungsional tanpa menysasar aspek emosional nya.

Menurut Roskam, I., et al., (2018) terdapat 4 dimensi *parental burnout*. Pertama adalah kelelahan fisik dan mental, yaitu sejauh mana orang tua merasa bahwa menjadi orang tua membutuhkan terlalu banyak keterlibatan; mereka merasa terkuras secara emosional oleh peran orang tua sampai-sampai memikirkan peran sebagai orang tua merasa telah mencapai akhir dari ikatan mereka. Kedua perasaan adanya perubahan yang terjadi pada diri orang tua saat ini dan

sebelumnya, yaitu sejauh mana orang tua merasa adanya perubahan sikap; interaksi dengan anak; dan perubahan atas dirinya sebelum mengalami kelelahan. Ketiga adalah perasaan jemu atas peran orang tua, dimensi ini mengacu pada sejauh mana orang tua merasa jemu atas perannya sebagai orang tua, tidak sanggup menjadi dan mengatasi permasalahan sebagai orang tua lagi. Terakhir adalah dimensi jarak emosional orang tua dari anak-anaknya, yaitu sejauh mana orang tua yang kelelahan menjadi semakin tidak terlibat dalam pengasuhan dan hubungan dengan anak-anak mereka; mereka melakukan minimal untuk anak-anak tetapi tidak lebih; interaksi terbatas pada aspek fungsional/instrumental dengan mengorbankan aspek emosional.

Parental burnout akan berdampak pada perkembangan anak, seperti anak menjadi terabaikan kebutuhannya dan yang teberat adalah anak bisa mendapatkan kekerasan dari orangtua (Mikolajczak, M., & Roskam, I., 2020). Diketahui faktor sosiodemografis tidak menggambarkan adanya pengaruh akan munculnya *parental burnout*, sehingga hal ini dapat terjadi pada semua keluarga bahkan keluarga dengan status sosioekonomi baik atau berpendidikan tinggi sekalipun. Selain itu, *parental burnout* juga memiliki hubungan yang lebih besar pada konflik dengan pasangan. Orang tua dengan *parental burnout* mungkin akan melakukan pengasingan kepada pasangannya. Lebih parahnya *parental burnout* bisa membuat orang tua berpikir untuk pergi dari rumah atau bahkan bunuh diri. Hal ini terjadi dikarenakan peran sebagai orang tua tidak memiliki pilihan untuk cuti saat menjalankan peran mereka terhadap pengasuhan (Mikolajczak, M., et al., 2018).

Parental burnout dapat dipicu oleh berbagai faktor psikologis dan relasional, seperti kemampuan manajemen stres yang rendah, pola pikir pesimis, standar pengasuhan yang terlalu tinggi, praktik pengasuhan yang tidak efektif, serta kualitas koparenting yang buruk (Roskam et al., 2017). Secara khusus, tendensi berpikir pesimis dan standar pengasuhan yang tinggi berkaitan erat dengan rendahnya *parenting sense of competence* (PSOC), yaitu sejauh mana orang tua merasa yakin, percaya diri, dan mampu dalam menjalankan peran pengasuhan. PSOC mencerminkan evaluasi subjektif orang tua terhadap efektivitas dan kepuasan mereka dalam menjalankan tugas-tugas pengasuhan (Crockenberg, 1981), dan telah terbukti dalam sejumlah penelitian sebagai salah satu prediktor signifikan *parental burnout*. Ketika orang tua merasa tidak kompeten dalam mengasuh anak, mereka lebih rentan mengalami stres kronis yang berujung pada kelelahan emosional dan penarikan diri dari peran pengasuhan.

Parenting Sense of Competence (PSOC) merupakan keyakinan orang tua terhadap kemampuan mereka dalam memahami dan merespons kebutuhan-kebutuhan anak mereka (Johnston & Mash, 1989). Menurut Johnston & Mash (1989) PSOC memiliki 2 dimensi utama. Pertama adalah *efficacy* yaitu sejauh mana orang tua merasa yakin dan percaya pada kemampuan diri dan sejauh mana mereka memandang diri nya efektif dalam mengasuh anak. Kedua *satisfaction* yaitu sejauh mana orangtua merasa puas dalam menjalankan perannya sebagai orangtua dalam pengasuhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa PSOC tidak hanya berupa keyakinan akan kemampuan dalam mengasuh anak tapi juga memiliki rasa puas akan pengasuhan yang sudah dijalankan. Jones, T.L., & Prinz, R. J. (2005) menyatakan bahwa ketika orangtua memiliki *Parenting Sense Of Competence* mereka akan memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana cara membangun hubungan yang lekat dan positif dengan anak mereka berdasarkan pola pengasuhan yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangan anak.

Orang tua yang merasa kurang kompeten dalam mengasuh anak rentan terhadap emosi negatif seperti tegang dan cemas saat menghadapi tantangan saat menjadi orang tua. Hal ini akan menyebabkan mereka menjadi lebih mudah lelah secara fisik dan mental, dan mereka akan kurang puas dalam mengasuh anak. Sebaliknya, orang tua dengan tingkat kompetensi mengasuh anak yang lebih tinggi cenderung menerapkan gaya pengasuhan yang lebih efektif dan selanjutnya menurunkan risiko stres orang tua (Trillingsgaard, T. L., et al., 2021). Hal ini sejalan dengan Zhu, Y., et al. (2022)

dimana mereka menyebutkan bahwa orang tua yang merasa lebih kompeten dalam mengasuh anak akan memiliki strategi positif untuk mengatasi tugas-tugas mengasuh anak yang menantang dan akan mengarah pada kesejahteraan yang lebih baik, serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dengan begitu, mereka akan lebih efektif dalam mengasuh anak dan merasa puas dengan peran mereka sebagai orang tua mereka (Wang, W., et al., 2023).

Rasa kompetensi dalam mengasuh anak, sebagai hasil psikologis positif dari proses mengasuh anak, dapat berfungsi sebagai sumber daya mengasuh anak (Roskam, I., et al., 2018). Selain itu, penelitian dari Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005) telah menunjukkan bahwa rasa kompetensi dalam mengasuh anak memainkan peran penting dalam mengasuh anak secara positif. Menurut Shumow, L. & Lomax, R., (2002) orang tua yang memiliki rasa kompetensi yang tinggi mungkin menunjukkan kehangatan, daya tanggap, dan keterlibatan afirmatif. Seperti berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendidikan anak, mendukung dalam eksplorasi minat anak, memfasilitasi anak untuk menunjang perkembangan sosial, memiliki strategi komunikasi yang baik, memahami perasaan anak dan bisa mencari solusi bersama dengan anak jika terdapat permasalahan. Sedangkan, rendahnya rasa kompetensi orang tua cenderung meningkatkan frustrasi, kesusahan, dan kejengkelan, sehingga berkontribusi terhadap terjadinya perilaku pengasuhan negatif (De Haan, A. D., et al., 2009).

Banyak dampak yang timbul jika orang tua memiliki PSOC yang rendah. Diantaranya seperti orang tua merasa gagal untuk memenuhi kebutuhan anak, terdapat keterbatasan dalam membangun interaksi positif dengan anak, tidak konsisten dalam memberikan aturan. Selain itu kurangnya PSOC yang dimiliki orang tua juga bisa berdampak pada anak yaitu anak mungkin akan menjadi merasa kurang dukungan, sehingga bisa memengaruhi beberapa aspek perkembangan anak, anak bisa mengalami kesulitan dalam meraih prestasi baik di sekolah maupun di luar sekolah. Sehingga rasa kompetensi yang tinggi dapat membantu orang tua mengadopsi gaya pengasuhan yang positif dan menikmati pengalaman dalam memberikan pengasuhan, yang dapat mencegah atau mengurangi kemungkinan kelelahan orang tua (Wang, W., et al., 2022). Orang tua dengan PSOC yang rendah, akan mengalami stres yang berlebihan akibat kekhawatiran dengan kemampuan mereka dalam pengasuhan. Stres yang tinggi dan berlangsung selama jangka waktu yang panjang, dapat menjadi pemicu munculnya *parental burnout*.

Berdasarkan hasil penelitiannya, Wang, W., et al., (2022) menyebutkan rasa kompetensi dan stres dalam mengasuh anak memiliki efek prediktif yang signifikan terhadap *parental burnout*. Rasa kompetensi yang dimiliki orang tua sebagai faktor pelindung diasumsikan dapat memberi kompensasi terhadap hal-hal yang disebabkan oleh faktor risiko dari *parental burnout*. Artinya, PSOC dapat berfungsi sebagai penyaring terhadap dampak stres yang bisa mengakibatkan munculnya *parental burnout*. Ketika orang tua memiliki rasa kompetensi terhadap pengasuhan yang dijalannya, tentunya akan menurunkan stres, terutama stres yang diakibatkan oleh pekerjaan dan tuntutan sebagai orang tua. Ketika tingkat stres orang tua rendah, tentunya orang tua akan terhindar dari rasa lelah, jenuh yang berkepanjangan sehingga *parental burnout* bisa jadi tidak akan muncul.

Penelitian-penelitian yang membahas secara langsung tentang *parental burnout* dan *parenting sense of competence* (PSOC) tidak banyak, sehingga menjadi urgensi pada penelitian ini untuk dilakukan. Mengingat pentingnya mengetahui apakah terdapat pengaruh antara PSOC dengan *parental burnout* yang dialami oleh orang tua terutama pada orang tua yang bekerja. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran dampak yang mungkin muncul ketika orang tua tidak memiliki rasa kompetensi terhadap munculnya *parental burnout* agar dapat mengurangi terjadinya fenomena kekerasan yang terjadi selama pengasuhan karena kondisi psikologis orang tua. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan identifikasi bagaimana pengaruh antara *Parenting Sense of Competence* (PSOC) terhadap *Parental Burnout* pada orang tua yang bekerja.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Parenting Sense of Competence (PSOC)

Parenting Sense of Competence (PSOC) adalah persepsi subjektif orang tua mengenai sejauh mana mereka merasa efektif, mampu, dan puas dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Konsep ini pertama kali dikembangkan oleh Johnston dan Mash (1989) sebagai bagian dari evaluasi terhadap faktor psikologis dalam pengasuhan. PSOC terdiri dari dua dimensi utama: efikasi dan kepuasan. Efikasi menggambarkan sejauh mana orang tua yakin terhadap kemampuan mereka dalam menangani tugas-tugas pengasuhan, sedangkan kepuasan mengacu pada sejauh mana orang tua merasa puas dan terpenuhi dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Johnston & Mash, 1989). Peneliti lain mengembangkan aspek ini menjadi tiga dimensi, yaitu efikasi, kompetensi, dan kepuasan (Ohan et al., 2000). Faktor-faktor yang memengaruhi PSOC antara lain karakteristik anak (Jones & Prinz, 2005), pengalaman pengasuhan sebelumnya (Coleman & Karraker, 1997), dukungan sosial (Sevigny & Loutzenhiser, 2010), serta stres pengasuhan (Delvecchio et al., 2015).

2.2 Parental Burnout

Parental burnout adalah kondisi kelelahan emosional kronis yang dialami oleh orang tua akibat tekanan pengasuhan yang terus-menerus dan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya pribadi. Konsep ini diperkenalkan secara sistematis oleh Roskam, Mikolajczak, dan Brassart (2018). *Parental burnout* mencakup tiga dimensi utama: kelelahan emosional dalam peran pengasuhan, distansiasi emosional dari anak, dan perasaan tidak kompeten atau kegagalan dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Faktor-faktor risiko meliputi perfeksionisme, kurangnya dukungan sosial, konflik peran, dan kurangnya waktu untuk diri sendiri (Mikolajczak et al., 2018). *Burnout* dalam pengasuhan dapat berdampak serius pada kesejahteraan orang tua maupun anak, seperti meningkatkan risiko pengabaian atau kekerasan terhadap anak (Mikolajczak et al., 2019).

3 METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, dimana pendekatan ini menitikberatkan pada data-data numerik atau angka yang kemudian diolah dengan melibatkan metode statistika (Azwar, 2015). Penelitian ini bersifat asosiatif kausal dimana peneliti ingin mengetahui hubungan kausalitas dan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang peneliti angkat (Sugiyono, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah orang tua yang bekerja di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dimana peneliti menentukan kriteria dan pertimbangan tertentu dalam memilih sampel yang akan terlibat dalam penelitian (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini yang menjadi kriteria sampel adalah orang tua yang bekerja *full time*, tinggal satu rumah dengan anak mereka, dan memiliki anak di usia maksimal 12 tahun. Dikarenakan jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti, maka penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow dengan minimal sampel berjumlah 96 orang, namun dalam penelitian ini total sampel yang terlibat sebanyak 235 responden. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data melalui *Google* Formulir dengan cara menyebarkan *link* formulir tersebut ke para orang tua. *Link* dikirimkan melalui *chat* pribadi maupun grup *WhatsApp* dan juga melalui sosial media lain.

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *Parenting Sense of Competence* yang diadaptasi dari alat ukur PSOC milik Gibaud-Wallston & Wandersman yang diadaptasi dari alat ukur milik Johnston & Mash (1989) terdiri dari 17 item pernyataan (Gilmore & Cuskelly, 2008). Skala jawaban terdiri dari 6 pilihan jawaban yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = kurang setuju, 3 = tidak setuju, 4 = setuju, 5 = agak setuju dan 6 = sangat setuju. Semakin tinggi skor total maka menunjukkan

PSOC orang tua semakin tinggi. Sedangkan untuk mengukur *parental burnout*, peneliti mengadaptasi alat ukur milik Roskam yang terdiri dari 23 item (Roskam, I., et al., 2018). Skala jawaban terdiri dari 7 pilihan jawaban yaitu 0 = tidak pernah, 1 = beberapa kali dalam setahun atau kurang, 2 = sebulan sekali atau kurang, 3 = beberapa kali dalam sebulan, 4 = seminggu sekali, 5 = beberapa kali dalam seminggu, 6 = setiap hari. Semakin tinggi skor total dari 23 item, maka *parental burnout* yang dialami orang tua juga semakin tinggi.

Sebelum digunakan, pertama-tama dilakukan proses adaptasi alih bahasa dari setiap aitem kuesioner terlebih dahulu. Pada tahap alih Bahasa, aitem alat ukur diberikan kepada dua orang ahli Bahasa sesuai dengan Bahasa asal alat ukur. Setelah itu, peneliti melanjutkan proses sintesis dari hasil translasi dua orang ahli Bahasa. Hasil sintesis kemudian diberikan pada seorang *expert judgement* untuk dilihat kesesuaian antara hasil sintesis dengan konsep teori yang digunakan. Selanjutnya peneliti memberikan alat ukur yang telah disusun berdasarkan masukan dari *expert judgement*, kepada 3 orang yang memiliki karakteristik yang sama dengan sample untuk dilakukan uji keterbacaan. Hasil dari uji keterbacaan, peneliti jadikan sebagai pertimbangan untuk aitem di alat ukur akhir. Selanjutnya peneliti melakukan uji coba alat ukur, dengan menyebarkan kuesioner pada kurang lebih 50 orang yang memiliki karakteristik yang serupa dengan sampel penelitian. Hasil dari uji coba menunjukkan hasil berupa nilai *cronbach's alpha* pada alat ukur PSOC sebesar 0,726 dan untuk alat ukur *parental burnout* sebesar 0,936.

Setelah proses validitas dan reliabilitas dilakukan dan ditemukan hasilnya, peneliti melanjutkan dengan menyiapkan alat ukur *final* untuk pengambilan data utama. Setelah alat ukur siap, peneliti kembali menyebarkan kuesioner menggunakan *google* formulir dengan cara menyebarkan *link* formulir kepada para orang tua yang sesuai dengan kriteria. Setelah semua data terkumpul, peneliti melanjutkan dengan melakukan *skoring* jawaban responden. Peneliti mengubah skor pada item *unfavorable* sesuai dengan petunjuk pada alat ukur. Selanjutnya peneliti melakukan pendataan berdasarkan jawaban setiap responden, kemudian memisahkan data PSOC dengan *parental burnout* (tabulasi data). Dilanjutkan dengan memulai untuk melakukan analisis data.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Analisis ini dipakai untuk menentukan pengaruh dari satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Sebelum melakukan uji regresi, peneliti melakukan dulu uji normalitas dan uji linieritas terhadap data-data yang telah diperoleh. Kaidah yang digunakan untuk melihat pengaruh dari hasil uji regresi linier sederhana adalah dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dan juga perbandingan skor t-hitung dan t-tabel. Adapun perhitungan uji analisis regresi ini dibantu dengan menggunakan program IBM SPSS 27. Jika nilai sig. <0.05 maka dapat dinyatakan variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat, namun apabila nilai sig. yang didapatkan >0.05 maka dapat dinyatakan bahwa variabel bebas tidak memiliki pengaruh terhadap variabel terikat. Sedangkan untuk perbandingan t tabel dan t hitung, jika skor t-hitung > t-tabel maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel PSOC dengan variabel *parental burnout*. Selain itu, pada penelitian ini juga dilakukan analisis deskriptif untuk mengidentifikasi tingkat PSOC dan *parental burnout* orang tua.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Demografi

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 235 orang tua yang bekerja. Berikut ini adalah gambaran karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 1. Gambaran responden penelitian

No	Kategori		Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	44	18,72 %
		Perempuan	191	81,28 %
2	Jumlah anak	1	181	77,02%
		2	52	22,13%
		³ 3	2	0,85%
3	Usia anak	0-6 Tahun	195	82,98%
		7-12 Tahun	40	17,02%
4	Bantuan Mengurus Anak	ART	60	25,53 %
		Baby Sitter	53	22,56 %
		Keluarga	89	37,87 %
		Tidak ada	33	14,04 %

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa peneliti membagi data demografi menjadi 4 kategori yaitu jenis kelamin, jumlah anak, usia anak dan bantuan mengurus anak. Pada kategori jenis kelamin, responden yang banyak mengisi adalah perempuan yaitu sebesar 81,28%. Dilihat berdasarkan jumlah anak, responden terbanyak mengisi adalah responden yang memiliki 1 orang anak yaitu sebesar 77,02%. Selain itu untuk usia anak yang paling banyak mengisi adalah responden yang memiliki 1 orang anak yaitu sebesar 82,98%, dan berdasarkan kategori terakhir yaitu bantuan mengurus anak, responden yang paling banyak mengisi adalah responden yang dibantu oleh keluarga yaitu sebanyak 37,87%.

4.2 Analisis Regresi Linier Sederhana

Data-data yang telah terkumpul kemudian peneliti olah untuk melihat apakah tujuan dari penelitian ini tercapai atau tidak. Berikut ini hasil pengolahan data menggunakan uji regresi linier sederhana.

Tabel 2. Hasil analisis regresi sederhana

Model	B	t	Sig.
(constant)	195,814	19,337	0,000
PSOC	-2,169	-14,811	0,000

Berdasarkan skor yang di peroleh pada tabel 2 di atas, diketahui bahwa jika nilai konstan untuk variabel *parental burnout* adalah sebesar 195,814 sedangkan nilai koefisien dari PSOC adalah -2,169. Hasil tersebut dapat diartikan jika tidak ada PSOC, skor *parental burnout* yang diperoleh sebesar 195,814 dan untuk setiap penambahan satu nilai untuk PSOC maka nilai *parental burnout* akan berkurang sebesar 2,169. Selanjutnya untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel

PSOC dengan variabel *parental burnout*, peneliti melihat dari perbandingan t hitung dan t tabel serta melihat skor signifikansi. Pada tabel 2 diketahui bahwa t hitung = -14,811 ($< t_{\text{tabel}} = -1,970$) dan skor signifikansi 0,000 ($< 0,05$) sehingga diketahui bahwa terdapat pengaruh antara *parenting sense of competence* (PSOC) terhadap *parental burnout* pada orang tua yang bekerja. Selain itu melihat skor koefisien regresi yang bernilai negatif, mengartikan bahwa pengaruh PSOC dengan *parental burnout* memiliki arah negatif. Artinya, jika PSOC yang dimiliki orang tua tinggi, maka *parental burnout* orang tua akan rendah.

Tabel 3. Hasil koefisien determinasi

PSOC * PB	
R Square	0,485

Skor R square yang diperoleh sebagai koefisien determinasi adalah 0,485. Hal tersebut menunjukkan bahwa PSOC memiliki pengaruh sebesar 48,5% terhadap *parental burnout*, sedangkan 51,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4.3 Analisis Deskriptif

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci dan jelas mengenai kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti melakukan analisis deskriptif untuk menentukan kategorisasi dari masing-masing variabel yang diukur. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 235 orang tua yang bekerja diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Deskripsi statistik

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata
<i>PSOC</i>	235	39	88	68,14
<i>Parental Burnout</i>	235	0	130	48,01

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa untuk variabel PSOC, rata-rata skor yang diperoleh adalah 68,14. Sedangkan pada variabel *parental burnout* rata-rata skor yang diperoleh adalah 48,01. Setelah diperoleh data rata-rata dari masing-masing variabel, selanjutnya peneliti membagi kategorisasi menjadi dua kelompok yaitu tinggi dan rendah. Jika $x < \text{mean}$ maka variabel tergolong rendah, sedangkan jika $x \geq \text{mean}$ maka variabel tergolong tinggi. Berdasarkan pedoman tersebut, peneliti mendapat hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Kategorisasi variabel PSOC

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 68,14$	129	54,9%
Rendah	$X < 68,14$	106	45,1%
Total		235	100%

Berdasarkan data pada tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki PSOC yang tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan data 129 dari 235 responden memperoleh rentang skor yang lebih sama dengan dari skor rata-rata. Artinya sebanyak 54,9% orang tua yang bekerja memiliki *parenting sense of competence* (PSOC) yang tergolong tinggi.

Table 6. Kategorisasi variabel *parental burnout*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 48,01$	72	30,6%
Rendah	$X < 48,01$	163	69,4%
Total		235	100%

Tabel 6 menunjukkan jika 163 dari 235 responden memiliki rentang skor yang berada di bawah rata-rata. Artinya, Sebagian besar orang tua yang bekerja, memiliki *parental burnout* yang tergolong rendah yaitu sebanyak 69,4%. Selanjutnya peneliti membuat kategorisasi skor rata-rata responden berdasarkan data demografi sebagai berikut.

Tabel 7. Skor rata-rata responden berdasarkan data demografi

Kategori		Rata-rata skor PSOC	Rata-rata skor PB
Jenis kelamin	Laki-laki	70,32	36,43
	Perempuan	67,64	50,68
Jumlah anak	1	67,76	50,82
	2	69,44	39,15
	≥ 3	69,50	24
Usia anak	0-6 Tahun	67,66	49,86
	7-12 Tahun	69,92	43,03
Bantuan Mengurus Anak	ART	66,30	50,80
	Baby Sitter	69,53	49,43
	Keluarga	68,97	43,87
	Tidak ada	67,06	51,85

Pada tabel 7 di atas, menunjukkan skor rata-rata responden penelitian berdasarkan masing-masing kategori data demografi. Untuk kategori jenis kelamin, berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh diketahui bahwa responden laki-laki memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah. Sedangkan pada responden perempuan memiliki PSOC yang rendah dan *parental burnout* yang tinggi. Selanjutnya berdasarkan kategori jumlah anak, ditemukan bahwa responden atau orang tua dengan 1 orang anak memiliki PSOC yang rendah dan *parental burnout* yang tinggi,

sedangkan untuk orang tua dengan 2 orang anak memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah. Begitu pula dengan orang tua dengan ≥ 3 orang anak memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah. Temuan berikutnya pada kategori usia anak, dimana orang tua dengan anak yang berusia 0-6 tahun memiliki PSOC yang rendah dan *parental burnout* yang tinggi. Berbeda dengan orang tua dengan anak yang berusia 7-12 tahun memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah. Terakhir pada kategori bantuan mengurus anak, pada orang tua yang dibantu dengan ART atau tidak ada bantuan untuk mengurus anak memiliki PSOC yang rendah dan *parental burnout* yang tinggi. Sedangkan para orang tua yang dibantu dengan *baby sitter* atau keluarga memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah.

4.4 PEMBAHASAN

Rasa kompetensi dalam pengasuhan atau *parenting sense of competence* (PSOC) perlu dimiliki oleh setiap orang tua untuk mengasuh anak. Ketika orang tua memiliki rasa kompetensi dalam pengasuhan, tentu akan berdampak pada bagaimana cara orang tua ketika menghadapi situasi-situasi yang menekan. sehingga dapat menyebabkan orang tua akan mengalami atau akan terhindar dari kelelahan yang berkepanjangan saat mengasuh atau disebut *parental burnout*. Sejalan dengan hasil penelitian, ditemukan bahwa PSOC berpengaruh terhadap *parental burnout*. Arah pengaruh yang ditemukan adalah negatif, artinya jika orang tua memiliki PSOC yang tinggi nantinya akan memengaruhi *parental burnout* yang dimiliki menjadi rendah. Temuan pada penelitian ini, sejalan dengan penelitian Wang, W., et al. (2023) yang menyatakan bahwa rasa kompetensi orang tua memprediksi secara negatif kelelahan orang tua. Ketika orang tua memiliki rasa kompetensi yang tinggi dapat membantu untuk mengadopsi gaya pengasuhan yang positif dan menikmati pengalaman dalam memberikan pengasuhan, sehingga nantinya dapat mencegah atau mengurangi kemungkinan kelelahan orang tua (Wang, W., et al., 2022). Selain itu juga dikatakan bahwa memiliki rasa kompetensi terhadap pengasuhan dianggap dapat menurunkan stres, terutama stres karena tugas-tugas yang dijalani sebagai orang tua. Jika tingkat stres orang tua rendah, orang tua akan terhindar dari rasa lelah dan rasa jenuh yang berkepanjangan yang dapat memunculkan *parental burnout* yang tinggi.

Selain itu de Haan, A. D., (2009) juga mengatakan bahwa rendahnya rasa kompetensi orang tua berkontribusi terhadap terjadinya pengasuhan yang negatif karena ketika orang tua memiliki rasa kompetensi yang rendah cenderung meningkatkan frustrasi, kesusahan, dan kejengkelan saat mengasuh anak. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa PSOC berpengaruh sebanyak 48,5% terhadap *parental burnout*. Hal ini seperti pada penelitian Mikolajczak & Roskam (2018) yang menunjukkan bahwa salah satu faktor risiko yang memicu munculnya *parental burnout* seperti tendensi berpikir pesimis atau dalam hal ini orang tua merasa tidak kompeten dalam pengasuhan. Orang tua yang meragukan kemampuan mereka dan merasa tidak kompeten dalam proses pengasuhan anak, dapat meningkatkan risiko *parental burnout*. Selain itu, orang tua yang memiliki PSOC yang rendah akan merasa kewalahan saat mengasuh dan akhirnya bisa mengakibatkan kesulitan dalam mengelola stres dan sulit terhindar dari *parental burnout*.

Melihat adanya pengaruh PSOC dalam pengasuhan yang dilakukan orang tua pada anak agar tidak menyebabkan *parental burnout*, maka orang tua seharusnya memiliki PSOC yang tinggi. Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, orang tua yang bekerja memiliki tingkat PSOC yang tinggi. Artinya, orang tua yang bekerja memiliki rasa kompetensi dalam pengasuhan mereka. Mereka memiliki keyakinan dan kepuasan selama melakukan pengasuhan terhadap anak-anak mereka. Muchlisah (2019) menyimpulkan bahwa ketika orang tua memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu memberikan pengasuhan yang baik, maka akan menghasilkan kebahagiaan pada diri mereka, dan

dapat membuat orang tua merasa puas akan pengasuhan yang telah dilakukannya. Jika orang tua membentuk kepuasan, maka akan berdampak pada terbentuknya pola hubungan yang positif dalam keluarga. Sehingga, dapat dikatakan kepuasan dalam pengasuhan menjadi cermin efektivitas orang tua dalam memainkan perannya sebagai ayah dan ibu. Orang tua yang memiliki tingkat PSOC tinggi cenderung memiliki persepsi terhadap dirinya sebagai orang tua yang lebih positif. Sehingga memungkinkan orang tua untuk memiliki rasa kompetensi ketika menghadapi tugas-tugas pengasuhan dan lebih percaya diri dengan kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya.

Jika dilihat dari data demografi yang ada, tingginya PSOC yang dimiliki orang tua yang bekerja pada penelitian ini dikarenakan beberapa faktor. Pertama karakteristik anak dalam hal ini adalah usia anak. Pada penelitian ini, orang tua dengan usia anak 7-12 tahun memiliki tingkat PSOC yang lebih tinggi, seperti yang disampaikan oleh Jones & Prinz (2005) yang mengatakan bahwa orang tua mungkin akan mengalami penurunan PSOC selama anak berusia remaja karena ketika anak memasuki fase remaja, orang tua mungkin akan menghadapi tantangan yang lebih besar. Begitu juga dengan orang tua yang memiliki anak usia dini, mereka mungkin akan mengalami penurunan PSOC dikarenakan tugas-tugas perawatan yang intensif yang perlu mereka lewati setiap harinya, dan hal ini terjadi karena adanya proses penyesuaian selama masa awal menjadi orang tua.

Tingginya PSOC yang dimiliki orang tua juga bisa terbentuk karena adanya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan. *Support system* selama masa pengasuhan menjadi hal yang dapat membuat orang tua membagi menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai orang tua dan juga tugas lainnya. Seperti pada penelitian Kim, J., & Kang, S. (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima dapat meningkatkan kepuasan dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu dan pada akhirnya kepuasan tersebut dapat meningkatkan PSOC yang dimilikinya. Hasil penelitian tersebut juga peneliti temukan pada penelitian ini, bahwa orang tua dengan bantuan saat mengasuh anak baik dari *baby sitter*, atau pun dari keluarga memiliki tingkat PSOC yang lebih tinggi. Jika melihat pada penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa perempuan atau ibu memiliki peningkatan yang lebih besar dalam hal keyakinan terhadap pengasuhan salam periode tertentu dibanding laki-laki (Dumka, L. E., et al. (2016), namun pada penelitian ini hasilnya berbeda. Untuk jenis kelamin perempuan memiliki tingkat PSOC yang tergolong rendah dibanding dengan laki-laki. Hal ini bisa terjadi karena beberapa hal seperti usia ibu, status ekonomi, fungsi keluarga dan hal lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Di Indonesia, terdapat 64% orang tua mengalami *parental burnout* yang sedang. Hal ini disebabkan karena orang tua yang bekerja lebih rentan mengalami *burnout* karena mereka akan menghadapi beberapa sumber stres. Seperti tuntutan-tuntutan yang ada baik dalam pekerjaan dan maupun tuntutan keluarga di rumah (Fazny, 2021). Namun lain halnya dengan hasil pada penelitian ini, bahwa sebagian besar orang tua yang bekerja memiliki *parental burnout* yang tergolong rendah. Rendahnya *parental burnout* pada penelitian ini mungkin terjadi dikarenakan beberapa hal seperti kemampuan berpikir optimis, kepuasan dalam pengasuhan, memiliki dukungan eksternal dan usia anak. Bila dilihat dari hasil penelitian pada penelitian ini, orang tua yang bekerja memiliki tingkat keyakinan dan juga kepuasan terhadap pengasuhan yang tergolong tinggi, tentunya hal ini berdampak pada rendahnya *parental burnout* yang dimiliki. Seperti penjelasan Trillingsgaard, T. L., et al. (2021) orang tua yang merasa yakin dan puas dalam mengasuh anak, cenderung menerapkan gaya pengasuhan yang lebih efektif dan selanjutnya menurunkan risiko stres orang tua. Bila orang tua terhindar dari stres, maka *parental burnout* juga akan menjadi rendah.

Orang tua dengan dukungan eksternal juga dapat membantu meringankan beban pengasuhan sehari-hari (Mikolajczak & Roskam, 2018). Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa orang tua dengan bantuan *baby sitter* atau keluarga memiliki tingkat *parental burnout* yang rendah. Dukungan

yang positif dapat membantu orang tua mengatasi stres karena orang tua akan punya lebih banyak kesempatan untuk dapat mengatur dan membagi peran nya baik sebagai pekerja maupun sebagai orang tua sehingga mengurangi risiko *parental burnout*. Selain itu usia anak juga dapat memunculkan *parental burnout* pada orang tua. Pada penelitian ini ditemukan bahwa tingkat *parental burnout* yang rendah ditemukan pada orang tua bekerja yang memiliki anak usia 7-12 tahun. Menurut Le Vigoroux & Scola (2018) ketika memiliki anak dengan usia yang lebih muda, orang tua cenderung melaporkan kelelahan dibanding dengan yang lebih tua.

5 SIMPULAN

Orang tua yang bekerja dapat berdampak pada pengasuhan yang dilakukan. Pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *parenting sense of competence* (PSOC) terhadap *parental burnout* pada orang tua yang bekerja. Besar pengaruh antara PSOC terhadap *parental burnout* adalah 48,5%. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa tingkat PSOC orang tua yang bekerja di Indonesia tergolong tinggi, sedangkan tingkat *parental burnout* tergolong rendah. Berdasarkan data demografi pada penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki (ayah), usia anak 7-12 tahun, dan memiliki bantuan dalam pengasuhan melalui *baby sitter* atau keluarga memiliki PSOC yang tergolong tinggi dan *parental burnout* yang tergolong rendah.

Mengingat pentingnya PSOC untuk dimiliki oleh para orang tua yang bekerja untuk menghindari adanya *parental burnout*, orang tua diharapkan dapat meningkatkan rasa kompetensi dalam pengasuhan bisa dengan mengikuti pelatihan atau seminar terkait pengasuhan, berpikir positif terkait pengasuhan yang sudah dilakukan, mencari dukungan eksternal selama mengasuh dan mencoba untuk menyusun strategi yang tepat dalam menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan dalam pengasuhan. Selain itu, untuk menghindari munculnya *parental burnout*, orang tua bisa melakukan strategi pengelolaan stres pada orang tua seperti mengatur jam kerja dan mengurangi sumber stres yang mungkin dapat memicu munculnya stres selama proses pengasuhan.

Pada penelitian ini tentunya masih banyak terdapat kelemahan dan keterbatasan, seperti jumlah responden yang masih tergolong sedikit untuk mewakili wilayah Indonesia, karakteristik responden yang masih terlalu luas, dan belum menganalisis keterkaitan pengaruh antara data demografi yang ada dengan PSOC dan *parental burnout*. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema serupa, bisa memperbanyak dan memperluas jumlah sampel agar data yang diperoleh bisa lebih representatif menggambarkan masing-masing daerah. Untuk peneliti lain juga bisa lebih mengerucutkan karakteristik sampel, seperti pada ibu rumah tangga, atau orang tua dengan anak balita dsb. Selain itu bisa juga mengkaji pengaruh antara data demografi yang ada dengan PSOC dan *parental burnout*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan atau mengaitkan dengan variabel yang lainnya agar penelitian dengan tema ini semakin berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari Y. (2018). Fatherless in Indonesia and its impact on children's psychological development. *Psikoislamika*, 15(1):35-40.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- CNN Indonesia. (2021). *Kekerasan Terhadap Anak Meningkat Selama Pandemi*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211102142206-20-715544/kekerasan-terhadap-anak-meningkat-selama-pandemi>
- Craig, L., & Churchill, B. (2020). Dual-earner parent couples' work and care during Covid-19. *Gender, Work and Organization*, 66-79. doi:<https://doi.org/10.1111/gwao.12497>

- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47–85. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Crockenberg S. (1981). Infant irritability, mother responsiveness, and social support influences on the security of infant-mother attachment. *Child Development*, 1;52(3):857-65.
- de Haan, A. D., Prinzie, P., & Deković, M. (2009). Mothers' and fathers' personality and parenting: The mediating role of sense of competence. *Developmental Psychology*, 45(6), 1695–1707. <https://doi.org/10.1037/a0016121>.
- Delvecchio, E., Di Riso, D., Salcuni, S., Lis, A., & Mabilia, D. (2015). Self-efficacy and parental role: A comparison between mothers and fathers. *Europe's Journal of Psychology*, 11(1), 63–74. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i1.827>
- Dumka, L. E., Proctor, L. J., & Brown, C. (2016). Parenting self-efficacy and parenting practices over time in Mexican American families. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 105-115.
- Fazny, B. Y. (2021) Analysis Of Parental Burnout Conditions During The Covid-19 Pandemic In Indonesia. *Journal Of Advanced Guidance And Counseling*, 2(2). 109-122. <https://doi.org/10.21580/Jagc.2021.2.2.9200>.
- Gilmore L, Cuskelly M. (2008). Factor structure of the Parenting Sense of Competence scale using a normative sample. *Child Care Health Dev*, 34(2):249-56. doi: 10.1111/j.1365-2214.2007.00785.x.
- Johnston, C. & Mash, E.J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1;18(2):167-75. doi: 10.1207/s15374424jccp1802_8.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005) Potential roles of parental self- efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>.
- Kim, J., & Kang, S. (2018). Social Support and Parenting Sense of Competence Among Korean Mothers in the Early Parenting Period: The Mediating Role of Maternal Role Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 9, 411.
- Le Vigoroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in Psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2018.00887
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 134- 145. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter?. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 7–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Muchlisah. (2019). Efikasi Diri dan Kepuasan dalam Pengasuhan Anak : Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(1), 1-6.
- Office of The Chief Wellness Officer and College of Nursing. (2022). *Pandemic Parenting: Examining the Epidemic of Working Parental Burnout and Strategies to Help*. The Ohio State University.
- Ohan, J. L., Leung, D. W., & Johnston, C. (2000). The parenting sense of competence scale: Evidence of a stable factor structure and validity. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32(4), 251–261. <https://doi.org/10.1037/h0087122>
- Olson DH, Russell CS, Sprenkle DH. (1983). Circumplex model of marital and family systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process*. 22(2):243-258.
- Pew Research Center. (2020). *About Half of Lower Income Americans*. Retrieved from Pew Research Center: <https://www.pewsocialtrends.org/2020/04/21/about-half-oflower->

- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burn-out assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>.
- Roskam, Isabelle. Marie-Emilie Raes And Moïra Mikolajczak. (2017). Exhausted Parents: Development And Preliminary Validation Of The Parental Burnout Inventory. *Frontiers In Psychology*, Vol. 8 (1) Issn 1664-1078.
- Sevigny, P. R., & Loutzenhiser, L. (2010). Predictors of parenting self-efficacy in mothers and fathers of toddlers. *Child: Care, Health and Development*, 36(2), 179–189. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00980.x>
- Shumow, L., & Lomax, R. (2002). Parental self-efficacy: Predictor of parenting behavior and adolescent outcomes. *Parenting*, 2(2), 127–150. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0202_03.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Trillingsgaard, T. L., Maimburg, R. D., & Simonsen, M. (2021). Group-based parent support during the transition to parenthood: Primary outcomes from a randomised controlled trial. *Social Science & Medicine*, 287, 114340. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114340>
- Wang, W., Wang, S. N., Chen, S., & Li, Y. X. (2022). Parental burnout and job burnout in working couples: An actor-partner interdependence model. *Journal of Family Psychology Advance online publication*, 36(5), 704–712. <https://doi.org/10.1037/fam0000953>.
- Wang, W., Song, T., Chen, S., Li, Y., & Li, Y. (2023). *Work-family enrichment and parental burnout: The mediating effects of parenting sense of competence and parenting stress*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04874-w>
- Wijaya, A., & Lestari, S. M. (2022). Persepsi individu terhadap pernikahan dalam dinamika keluarga modern. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(2), 115–126. <https://doi.org/10.1234/jpp.v10i2.4567>
- Zhu, Y., Zhou, X., Yin, X., Yuan, S., Sun, N., An, R., & Gong, Y. (2022). Parenting sense of competence and its predictors among primiparous women: A longitudinal study in China. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04881-y>

Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu

Sutinah, Raidah Hanifah

Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: nafisahrahma73@gmail.com; rdhanifaah@gmail.com.

Diterima:
29 Oktober 2024

Diterima Setelah Revisi:
14 Juni 2025

Dipublikasikan:
30 Juni 2025

Abstrak

Penggunaan media sosial telah berkembang dengan pesat, sehingga banyak individu secara aktif terlibat dalam berbagai *platform*. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan munculnya gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dipicu oleh pembaruan aktivitas orang lain di media sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi FoMO adalah kontrol diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas X SMK X Pringsewu dengan jumlah sampel sebanyak 216 siswa. Hasil analisis *product moment* menggunakan SPSS 27.0 for Windows menunjukkan $r = -0,503$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Nilai koefisien determinasi (*R squared*) sebesar 0,253. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO. Temuan mengungkapkan bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 25,3% terhadap FoMO.

Kata Kunci: Kontrol diri, FoMO, Siswa

Abstract

A feeling of worry or fear of missing out on news and events presented on social media if you don't participate in it is called Fear of Missing Out (FoMO), and it can lead to people becoming more and more reliant on social media. Self-control is one component that affects FoMO. The research objective was to determine the correlation between self-control and FoMO among students as user of social media at Vocational High School X Pringsewu. This research uses a quantitative approach with a cluster random sampling technique. The population in this study consisted of all class X students at SMK X Pringsewu with a sample size of 216 students. The results of product-moment analysis using SPSS 27.0 for Windows show $r = -0.503$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant negative correlation between self-control and FoMO. Findings revealed that self-control contributed 25.3% to FoMO.

Keywords: Self-Control, FoMO, Students

1 PENDAHULUAN

Individu adalah makhluk sosial yang menghargai cara orang lain berpikir dan bertindak, serta merefleksikan diri sehingga dunia digital semakin menonjol dalam kehidupan sehari-hari, individu menggunakan media sosial untuk mengamati apa yang terjadi dalam kehidupan orang lain (Abel et al., 2016). Media sosial telah menjadi sumber berita dan informasi utama bagi banyak orang,

platform ini memberikan pembaruan *real-time* mengenai peristiwa, tren, dan isu global, seringkali lebih cepat dibandingkan *outlet* berita tradisional (Wahyunindya et al., 2021). Cara tradisional untuk mendapatkan informasi yaitu melalui koran, radio, dan televisi. Namun dengan munculnya internet cara tradisional dalam mendapatkan informasi tergeserkan dengan cara yang mudah di akses yakni menggunakan media sosial yang aplikasinya dapat di unduh dengan mudah (Wijaya et al., 2022). Asosiasi penyelenggara jasa layanan internet pada tahun 2023, memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat penetrasi internet dan perilaku internet di Indonesia mencapai 78,19% yang menunjukkan bahwa 215.626.156 dari 275.773.901 orang di Indonesia sudah terhubung dengan internet sementara itu, 98,88% remaja di Indonesia terhubung dengan internet, dan 3,33% di antaranya menggunakannya untuk mengakses media sosial (APJII, 2023). Tingkat penetrasi internet Indonesia meningkat 1,31% dibandingkan periode sebelumnya, menurut hasil survei APJII pada tahun 2024. Tingkat penetrasi mencapai 79,5% sebanyak 59,9% pengguna internet berjenis kelamin laki-laki dan 49,1 % berjenis kelamin perempuan (APJII, 2024). Setiap inovasi yang dibuat dengan tujuan meningkatkan kehidupan manusia menawarkan cara baru untuk melakukan sesuatu, demikian juga platform media sosial yang mempermudah kebutuhan hidup dan memungkinkan orang mengakses apa pun dan kapan pun tanpa batas waktu, ruang, dan menyediakan informasi dari berbagai belahan dunia di era teknologi ini (Pratama et al., 2023).

Pada bulan Januari 2024, *We Are Social* (statistik pengguna internet dunia) melaporkan terdapat 276,4 juta orang di Indonesia, dengan 167 juta pengguna dalam rentang usia 13-17 tahun yang merupakan usia remaja (*We Are Social*, 2024). Remaja dalam proses menemukan identitasnya seringkali mengalami fase yang disebut dengan “eksplorasi identitas”. Periode ini ditandai dengan berbagai karakteristik dan tantangan utama, khususnya tertarik dengan dunia sosial yang lebih luas melalui media sosial sehingga mereka rutin mengunggah konten untuk mengikuti tren terkini dan menghindari rasa tertinggal (Sachiyati et al., 2023). Penggunaan media sosial secara berlebihan, dapat menyebabkan gejala yang biasanya dikaitkan dengan kecanduan (misalnya, penarikan diri, konflik, dan kehilangan kendali), meskipun penelitian tentang kecanduan media sosial masih terbatas, namun secara medis adanya gejala serupa telah terjadi divalidasi dalam konteks kecanduan internet (Kuss & Griffiths, 2017). Durkee et al., (2012) berpendapat bahwa orang tidak kecanduan pada teknologi itu sendiri, melainkan pada aktivitas spesifik (sosial) yang mereka lakukan pada teknologi tersebut. Misalnya, aktivitas *online* interaktif, seperti bermain *game*, mengobrol, dan jejaring sosial, Hal ini menyebabkan seseorang tetap *online* lebih lama dari yang mereka perkirakan sehingga meningkatkan risiko kecanduan.

Penelitian yang dilakukan terhadap 68 remaja Karang Taruna di Bekasi Utara menemukan bahwa 69,1% menggunakan media sosial lebih dari 5 jam sehari adalah hal biasa di kalangan remaja. Hal ini menunjukkan tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja (Wahyunindya et al., 2021). Selanjutnya Sujarwo dan Rosada (2023) melakukan studi tentang siswa SMA Bina Warga 2 Palembang dan menemukan bahwa mereka menggunakan media sosial selama lebih dari 12 jam setiap hari dapat menimbulkan dampak yang signifikan dan berpotensi membahayakan kesejahteraan mental, fisik, dan sosial remaja. Media sosial tidak hanya memberikan akses yang luas dengan biaya yang relatif terjangkau dan fleksibel, namun juga mudah untuk diakses sehingga inovasi canggih ini menjadi sasaran empuk bagi penggunanya yang dapat menimbulkan dampak positif dan negatif yang perlu diwaspadai (Silitonga, 2023). Salah satu dampak negatif media sosial, menurut Mandas dan Silfiyah (2022) adalah ketidakmampuan masyarakat untuk berhenti menggunakan teknologi karena takut melewatkan peristiwa atau kegiatan penting. Kondisi ini disebut *Fear of Missing Out* (FoMO).

FoMO digambarkan sebagai ketakutan dan kekhawatiran seseorang terhadap peristiwa menyenangkan yang terjadi di tempat lain yang bukan merupakan bagiannya (Przybylski et al., 2013). FoMO ditandai dengan keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan orang lain dan aktivitasnya, yang dapat menimbulkan kecemasan ketika individu merasa kehilangan pengalaman tersebut, fenomena ini dapat berdampak signifikan pada siswa, memengaruhi kesehatan mental, kinerja akademik, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Utami & Aviyani, 2021).

Individu seperti ini mencari penerimaan sosial dan berusaha menjaga hubungan dengan menghindari penolakan, yang sering kali melibatkan koneksi terus-menerus ke media sosial untuk mengetahui aktivitas yang sedang berlangsung (Sianipar & Kaloeti, 2019). FoMO tidak hanya terikat pada aktivitas *online*, hal ini sering kali mengarah pada penggunaan media sosial *online* karena memberikan penguatan positif, memenuhi kebutuhan sosial, dan meningkatkan harga diri (Sette et al., 2020).

Menurut Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow, kebutuhan sosial seperti afiliasi, penerimaan, dan kasih sayang merupakan salah satu motivasi paling mendasar dalam perilaku manusia, mengikuti kebutuhan fisiologis (Mandas & Silfiah, 2022). FoMO mencakup keharusan untuk terlibat dengan orang lain dan tetap mendapat informasi tentang apa yang diskusikan, dilakukan, dan diposting orang lain di media sosial (Sette et al., 2020). Menurut (Rahmah & Putri, 2023) jika rasa takut kehilangan informasi terus diabaikan, individu mungkin mulai memprioritaskan internet dibandingkan kehidupan nyata. Penetapan prioritas ini menghasilkan keinginan yang terus-menerus untuk melihat postingan orang lain dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri, yang mengarah pada masalah kesejahteraan psikologis dan perilaku, seperti memeriksa media sosial secara kompulsif dan merasa cemas atau tertekan jika ada pembaruan yang terlewat (Tamri et al., 2023). Dampak FoMO pada individu antara lain pengabaian terhadap perawatan diri dan lingkungan sekitar, obsesi terhadap ponsel pintar, pola makan dan tidur yang terganggu, serta perasaan terbebani dengan kenyataan yang seringkali berujung pada perasaan tidak mampu (Akbar et al., 2019).

Sachiyati et al., (2023) menyatakan bahwa mengatasi dampak FoMO memerlukan pengembangan kontrol diri, seperti membatasi penggunaan media sosial, terlibat dalam aktivitas kehidupan nyata yang bermakna, menghargai waktu yang dihabiskan saat *offline*, dan memperkuat hubungan sosial saat *offline*. Sedangkan (Putra, 2023) mencatat bahwa generasi milenial dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mengatur tindakannya di media sosial dengan lebih efektif. Temuan ini didukung oleh penelitian Maza & Apriyanti (2022) yang menemukan hubungan signifikan dan kuat antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri pada remaja pengguna media sosial, semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang mereka alami. Sebaliknya, jika tingkat kontrol diri remaja semakin rendah, maka tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) mereka akan semakin tinggi. Kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengubah tingkah laku, memprioritaskan fakta, dan bertindak sesuai keyakinan pribadi (Averill, 1973).

Hasil observasi siswa di SMK X Pringsewu menunjukkan bahwa mereka sering mengakses media sosial untuk melihat pesan dan *update* yang diposting orang lain. Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa di SMK X Pringsewu untuk mendapatkan wawasan lebih dalam tentang penggunaan media sosial dan pengalaman mereka dengan FoMO. Wawancara ini menyoroti dampak FoMO terhadap kehidupan sehari-hari siswa, termasuk kesehatan mental, pola tidur, dan interaksi sosial. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya mengatasi FoMO dan mempromosikan kebiasaan media sosial yang sehat di kalangan pelajar. Berdasarkan temuan wawancara dan observasi, peneliti menyimpulkan bahwa beberapa siswa di SMK X Pringsewu, menunjukkan tanda-tanda FoMO.

Berdasarkan analisis fenomena dan penelitian terdahulu, maka dianggap perlu melakukan penelitian “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu”. Studi ini akan mengeksplorasi bagaimana kontrol diri memiliki hubungan terhadap FoMO di kalangan siswa dan berupaya memberikan wawasan dalam mengelola penggunaan media sosial secara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan perilaku siswa.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.1.1 *Definisi fear of Missing Out* (FoMO)

FoMO didefinisikan sebagai rasa takut kehilangan momen atau aktivitas yang dialami dan dibagikan orang lain, yang dapat meningkatkan kehidupan sosial mereka (Przybylski et al., 2013). Menurut Zhang et al (2020) FoMO menggambarkan sebagai kekhawatiran yang dirasakan individu tentang pengalaman yang hilang yang dapat bermanfaat bagi kesejahteraan sosialnya. Holte dan Ferraro (2020) menekankan bahwa FoMO muncul ketika individu menganggap orang lain memperoleh pengalaman berharga melalui keterlibatan mereka yang berkelanjutan dengan media sosial. Carolina dan Mahestu (2020) menghubungkan FoMO dengan kecanduan internet, menggambarkan sebagai rasa takut ketinggalan berita dan peristiwa yang beredar di media sosial.

2.1.2 Dimensi *Fear of Missing out* (FoMO)

FoMO mencakup beberapa dimensi utama yang berkontribusi terhadap dampak psikologisnya pada individu, sebagaimana diuraikan oleh Sette et al., (2020):

1. Kecemasan (*Anxiety*)
Kecemasan dalam konteks FoMO mengacu pada ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakan individu karena kehilangan acara, pengalaman, atau interaksi sosial. Kecemasan ini didorong oleh rasa takut dikucilkan atau tidak mengetahui pembaruan orang lain di media sosial.
2. Kebutuhan untuk dimiliki (*Need to belong*)
FoMO dapat menyebabkan kecanduan, ditandai dengan kebutuhan kompulsif untuk terus-menerus memeriksa platform media sosial. Kecanduan ini bermanifestasi sebagai ketidakmampuan psikologis dan terkadang fisik untuk melepaskan diri dari media sosial, meskipun terdapat konsekuensi negatif seperti hilangnya produktivitas atau pola tidur yang terganggu.
3. Kecanduan (*Addiction*)
Ketidakmampuan psikologis dan fisik untuk berhenti menggunakan media sosial sehingga mengakibatkan terlalu banyak waktu mengakses media sosial.
4. Kebutuhan popularitas (*Need for popularity*)
Dimensi FoMO ini mengacu pada keinginan untuk mendapatkan penerimaan sosial dan persetujuan dari orang lain di platform media sosial. Individu mencari validasi melalui suka, komentar, atau pengikut, dan memandang hal ini sebagai indikator status sosial atau popularitas mereka.

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Definisi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku dan emosi secara efektif, mengubah perilaku, menyesuaikan pentingnya informasi dan bertindak sesuai keinginan seseorang. Definisi ini menyoroti kontrol diri sebagai keterampilan mendasar yang melibatkan adaptasi perilaku dan pengambilan keputusan berdasarkan preferensi pribadi. Wahyuni dan Nasution (2024) mendeskripsikan kemampuan untuk beradaptasi dengan norma sosial dan tuntutan yang diberikan menekankan kontrol diri sebagai keterampilan sosial dan adaptif yang diperlukan untuk menjaga keharmonisan sosial dan memenuhi harapan masyarakat. Ahmad (2021) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengelola emosi, khususnya dalam situasi stres atau ketika menghadapi permusuhan, tanpa merespons dengan cara negatif serupa.

2.2.2 Bentuk-Bentuk Kontrol Diri

Berdasarkan kategorisasi Averill (1973) kontrol diri diwujudkan dalam tiga bentuk utama: mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Berikut penjelasan masing-masing:

1. Mengontrol Perilaku
Mengontrol perilaku mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola dan menyesuaikan tindakan dan perilakunya dalam berbagai situasi sesuai dengan keadaan yang ada.
2. Mengontrol kognitif
Mengontrol kognitif melibatkan kemampuan untuk menangani dan memproses informasi yang tidak diinginkan atau mengganggu melalui mekanisme kognitif seperti perhatian, memori, dan penalaran.
3. Mengontrol Keputusan
Mengontrol keputusan berkaitan dengan kapasitas seseorang untuk membuat pilihan yang disengaja dan menetapkan tujuan berdasarkan keinginan, preferensi, dan nilai-nilainya sendiri pilihan dengan cermat, dan membuat keputusan yang selaras dengan tujuan jangka panjang atau nilai-nilai pribadi.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif dan mengumpulkan data primer. Menurut Azwar (2018) data primer merujuk pada informasi yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari subjek atau responden menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data. Dalam penelitian ini, data primer difokuskan pada penggunaan skala FoMO dan skala kontrol diri sesuai dengan tujuan riset. Penelitian ini secara khusus berfokus untuk mengeksplorasi hubungan kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna aktif media sosial di SMK X Pringsewu. Penelitian ini dilaksanakan di SMK X Pringsewu dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologis yang dikelola secara *offline* untuk menilai sikap, opini, dan persepsi subjek menggunakan skala Likert. Metode pengukuran ini melibatkan konversi penilaian tersebut menjadi indikator variabel, yang digunakan untuk mengembangkan instrumen penelitian.

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan IBM *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 27.0 *for Windows*. Fokus analisis adalah menguji hubungan antara kontrol diri (variabel bebas) dan FoMO (variabel terikat) pada siswa SMK X Pringsewu. Teknik statistik utama yang digunakan adalah korelasi *product moment*, untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel (Sugiyono, 2017). Sebelum menguji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi dalam bentuk uji normalitas dan uji linearitas. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala FoMO dan skala kontrol diri sebagai berikut:

3.1 Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Skala FoMO berjumlah 40 item disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sette (2020), yang terbagi menjadi empat dimensi, yaitu *anxiety*, *need to belong*, *addiction*, dan *need for popularity*. Berikut merupakan tabel sebaran aitem alat ukur FoMO setelah dilakukan uji coba.

Tabel 1. Sebaran item skala FoMO

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	10, 8, 9, 11, 7	21, 20, 18, 19, 17	10

2	Kebutuhan untuk dimiliki (<i>Need to belong</i>)	4, 2, 3, 1	22, 25, 24, 26, 23	9
3	Kecanduan (<i>Addiction</i>)	14, 13, 15, 16, 12	27, 28, 29	8
4	Kebutuhan akan popularitas (<i>Need for popularity</i>)	5, 6	33, 32, 31, 30	6
	Jumlah	16	17	33

Dari 40 item awal, 33 item dianggap valid berdasarkan koefisien korelasinya yang berkisar antara 0,309 hingga 0,61. Sisanya 7 item dikeluarkan karena koefisien korelasinya $\leq 0,309$. Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha yang diperoleh dari analisis ini adalah 0,898 yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi di antara item-item dalam skala FoMO. Nilai Alpha yang tinggi ini (mendekati 1,00) menunjukkan bahwa skala FoMO dapat diandalkan dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

3.2 Skala Kontrol Diri

Peneliti membuat skala kontrol diri yang berjumlah 48 item didasarkan pada klasifikasi kontrol diri yang diajukan oleh Averill (1973), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Peneliti kemudian melakukan uji coba pada alat ukur yang telah disusun dan menghasilkan sebaran aitem sebagai berikut.

Tabel 2. Sebaran aitem skala kontrol diri

No	Bentuk-bentuk	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Mengontrol perilaku (<i>Behavioral control</i>)	1, 6, 7, 20, 22	11, 12, 16, 17, 21	10
2	Mengontrol kognitif (<i>Cognitive control</i>)	23, 25	24	3
3	Mengontrol keputusan (<i>Decisional control</i>)	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10	13, 14, 15, 18, 19	12
	Jumlah	14	11	25

Dari 48 item tersisa 25 item yang valid karena memiliki koefisien korelasi berkisar antara 0,316 -0,763 dan 23 yang lain gugur berdasarkan koefisien korelasi $\leq 0,3$ sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis tersebut juga diperoleh koefisien reliabilitas skala Alpha sebesar 0,903. Hasil uji reliabel skala kontrol diri ini memiliki nilai alpha yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, penting untuk menguji data yang dikumpulkan untuk hipotesis tertentu untuk memastikan bahwa keputusan yang diambil berdasarkan analisis tersebut sah dan terpercaya. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas distribusi dan uji linieritas, terutama karena penelitian ini menggunakan model analisis korelasi product moment.

4.1.1 Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran skor subjek terhadap variabel-variabel yang dianalisis mengikuti distribusi normal. Tes ini membantu dalam menentukan

apakah suatu sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan uji one-sample Kolmogorov-Smirnov, dimana nilai probabilitas sebesar 0,05 atau lebih ($\geq 0,05$) menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal, sedangkan nilai probabilitas di bawah 0,05 ($\leq 0,05$) menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas masing-masing variabel disajikan pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Tabel Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
Kontrol Diri	0,61	0,053	Normal
FoMO	0,52	0,200	Normal

4.1.2 Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat, artinya dapat ditarik garis lurus dari sebaran titik-titik yang mewakili nilai-nilai variabel penelitian. Kriteria pengujian linearitas adalah jika nilai signifikansi linearitas kurang dari 0,05 ($< 0,05$) dan deviasi linearitas lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$), maka terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian linearitas dilakukan dengan SPSS 27.0 for Windows. Hasil pengujian linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	Deviation From Linearity (F)	Signifikansi Linearity (p)	Keterangan
Kontrol Diri dengan FoMO	0,274	0,000	Linear

Uji linearitas hubungan kontrol diri dengan FoMO diperoleh nilai linearitas signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan deviasi linearitas sebesar 0,274 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara kontrol diri dengan FoMO.

4.1.3 Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji *Product Moment*

<i>Correlations</i>			
		Kontrol Diri	FoMO
Kontrol diri	Pearson Correlation Sig. (1-tailed)	1	-.503** .000
	N	216	216
FoMO	Pearson Correlation	-.503	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	216	
Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).			

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis product moment (Pearson) untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan FoMO. Berdasarkan hasil perhitungan, koefisien korelasi antara kontrol diri dengan FoMO adalah $R = -0,503$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. Artinya semakin tinggi

kontrol diri maka semakin rendah FoMO pada siswa yang menggunakan media sosial di SMK X Pringsewu. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula FoMO pada siswa tersebut.

Analisis tambahan dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel independen (kontrol diri) terhadap variabel dependen (FoMO) dengan menggunakan koefisien determinasi atau yang disebut *R Squared* yang di simbolkan dengan R^2 semakin mendekati angka 1 maka pengaruh variabel X terhadap Y semakin kuat.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

<i>Measures of Association</i>				
FoMO * Kontrol Diri	R	<i>R Squared</i>	Eta	<i>Eta Squared</i>
	.503	.253	.631	.398

Hasil penelitian ini diperoleh sumbangan efektif sebesar 25,30% artinya variabel kontrol diri memiliki hubungan terhadap variabel FoMO sebesar 25,30%, adapun 74,70% lainnya dipengaruhi oleh variabel dan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti usia, gender, kesejahteraan psikologis dan kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi.

4.2 Pembahasan

Data demografi subjek penelitian berjumlah 216 siswa. Gambaran terkait subjek dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Data Responden

No	Deskripsi Subjek	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Gender	Laki-laki	151	69,9%
		Perempuan	65	30,1%
2	Jurusan	Teknik Kontruksi dan Properti	26	12%
		Animasi	27	12,5%
		Desain Komunikasi Visual	100	46,3%
		Teknik Elektronika Industri	63	29,2%

Berdasarkan deskripsi data subjek penelitian terdapat 216 subjek (100%) dengan kriteria gender sebanyak 151 subjek (69,9%) laki-laki dan 65 subjek (30,1%) perempuan. Adapun kriteria jurusan 26 subjek (12%) jurusan teknik kontruksi dan properti, 27 subjek (12,5%) jurusan animasi, 100 subjek (46,3%) jurusan desain komunikasi visual, dan 63 subjek (29,2%) jurusan teknik elektronika industri.

Menurut Vadincha dan Arumi (2024) penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan munculnya gejala FoMO yang dipicu oleh pembaruan aktivitas orang lain melalui *platform* tersebut. Remaja yang mengalami FoMO tidak hanya khawatir tentang kehilangan informasi di media sosial, tetapi juga secara sengaja memamerkan diri dengan membagikan gambar dan postingan yang mungkin tidak sepenuhnya akurat, hanya untuk terlihat update (Nadzirah et al., 2022).

Menurut Sachiyati et al., (2023) untuk mengatasi FoMO, penting untuk mengembangkan kontrol diri dalam membatasi waktu penggunaan media sosial, dan lebih fokus pada aktivitas yang lebih bermakna dalam kehidupan nyata. Kontrol diri secara prinsip berperan penting dalam penyesuaian diri, untuk mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan siswa secara mandiri saat terjadi konflik antara tujuan jangka panjang dengan kepuasan jangka pendek sehingga kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan tingkah laku yang dapat merugikan berbagai pihak termasuk diri sendiri dan juga orang lain (Duckworth et al., 2019). Menurut Vadincha dan Arumi (2024) siswa dengan tingkat

kontrol diri yang tinggi biasanya menunjukkan perilaku positif dan bertanggung jawab, seperti memprioritaskan tugas akademik sebagai tanggung jawabnya sebagai siswa. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah mungkin kesulitan untuk mengarahkan atau mengatur perilaku mereka secara efektif dan membuat pilihan yang tepat, yang berpotensi mengarah pada perilaku menyimpang (Dwi, Marsela & Supriatna, 2019).

Tabel 8. Kategorisasi FoMO

Interval	Subjek		Persentasi
	Kategori	Frekuensi	
$X < 74$	Rendah	64	29,6%
$74 \leq X < 87$	Sedang	118	54,6%
$87 \leq X$	Tinggi	34	15,8%
Jumlah		216	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel FoMO diperoleh bahwa dari 216 subjek penelitian terdapat 64 subjek (16,2%) mengalami FoMO dengan kategori rendah, 118 subjek (69%) mengalami FoMO dengan kategori sedang, dan 34 subjek (15,7%) mengalami FoMO dengan kategori tinggi. Kategorisasi FoMO pada siswa menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami FoMO pada kategori sedang. Menurut Wahyunindya et al (2021), penelitian bertajuk “Kontrol Diri dan FoMO pada Remaja di Karang Taruna Bekasi Utara” menunjukkan bahwa kontrol diri yang lebih tinggi berkorelasi dengan rendahnya kecanduan media sosial pada remaja. Selain itu, seiring dengan meningkatnya kecanduan media sosial, ketakutan akan ketinggalan (FoMO) juga meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wahyunindya et al., (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat FoMO siswa yang menggunakan media sosial di SMK X Pringsewu dipengaruhi oleh kontrol diri. Hasil uji kategori kontrol diri pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu menunjukkan distribusi subjek dalam tiga kategori yang berbeda.

Tabel 9. Kategorisasi Kontrol Diri

Interval	Subjek		Persentasi
	Kategori	Frekuensi	
$X < 68,7$	Rendah	35	16,2%
$68,7 \leq X < 84,3$	Sedang	149	69%
$84,3 \leq X$	Tinggi	32	14,8%
Jumlah		216	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kontrol diri diperoleh bahwa 35 subjek (16,2%) memiliki kontrol diri rendah, 149 subjek (69%) memiliki kontrol diri sedang dan 32 subjek (14,8%) memiliki kontrol diri tinggi. Hasil kategorisasi variabel kontrol diri diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki kontrol diri yang sedang. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki kontrol diri yang cukup sebagai upaya untuk menghambat perilaku yang menyimpang dari norma dan aturan.

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan metode *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi $R = -0,503$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri terdapat hubungan negatif terhadap FoMO. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat FoMO, sedangkan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat FoMO. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Hal demikian didukung oleh temuan penelitian sebelumnya seperti yang disimpulkan oleh peneliti Savitri dan Suprihatin (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian lanjutan oleh Maza dan Amalia (2022) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO. Temuan mereka menunjukkan bahwa

tingkat kontrol diri yang lebih tinggi di kalangan remaja pengguna media sosial berkorelasi dengan tingkat FoMO yang lebih rendah. Sebaliknya, tingkat kontrol diri yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi di kalangan remaja.

Menurut Carolina dan Mahestu (2020) FoMO merupakan kekhawatiran tentang ketinggalan informasi, yang berkembang karena ketergantungan pada penggunaan internet. Dampak negatif dari FoMO adalah individu mengalami ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran, pada saat tidak terhubung dengan peristiwa, kejadian, atau percakapan dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). Kontrol diri mengacu pada kapasitas individu untuk mengatur perilakunya dan mematuhi norma-norma masyarakat, apabila kontrol diri rendah memiliki dampak yang signifikan pada perilaku individu yaitu munculnya FoMo yang tinggi sehingga remaja cenderung aktif dalam aktivitas online, terutama di media sosial, karena khawatir melewatkan peristiwa yang dianggap penting Vadincha dan Arumi (2024). Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami FoMO dengan kategori tinggi sebanyak 34 orang.

Menurut Barnes et al., (Leijse et al., 2023) remaja dengan tingkat kontrol diri yang lebih rendah akan terpengaruh oleh konteks sosial, baik atau buruk. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah saat menggunakan media sosial seringkali mengalami kesulitan, termasuk timbulnya gejala yang berhubungan dengan FoMO (Servidio, 2021). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menolak keinginan atau desakan sesaat, menekankan tanggung jawab pribadi, efikasi diri, dan rasa kemandirian (otonomi) atau kebebasan dari pengaruh orang lain (Wahyuni & Nasution, 2024). Salah satu dampak negatifnya adalah perubahan perilaku yang terlihat ketika siswa kecanduan media sosial, di mana mereka cenderung menjadi malas dan terlalu fokus pada aktivitas di platform tersebut. Selain itu, mereka dapat mengabaikan tanggung jawab mereka sebagai pelajar (Gani, 2020).

Berdasarkan teori dan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah FoMO pada siswa di SMK X Pringsewu. Begitu sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi FoMO pada siswa di SMK X Pringsewu. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap FoMO sebesar 25, 30%, meskipun sumbangan efektif kontrol diri tidak terlalu besar, kontrol diri masih memiliki pengaruh. Faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini yang mungkin bisa mempengaruhi rendahnya FoMO Variabel seperti usia, gender, kesejahteraan psikologis, kebutuhan psikologis, dan keterhubungan orang lain.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah responden dalam penelitian ini hanya 216 siswa, tentunya masih sangat kurang untuk menggambarkan populasi seluruhnya. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden terkadang tidak menunjukkan pendapat atau respon yang sebenarnya, hal ini terjadi karena anggapan dan pemahaman yang berbeda setiap responden, juga faktor lain seperti kejujuran responden saat mengisi skala.

5 SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO pada siswa pengguna media di SMK X Pringsewu, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. Begitu sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu.

5.2 Saran

Peneliti menyarankan agar siswa yang merasa mengalami FoMO sebaiknya mengambil langkah proaktif dalam mengelola penggunaan media sosialnya. Hal ini dapat dilakukan seperti

mematikan notifikasi media sosial untuk mengurangi godaan untuk terus-menerus memeriksa pembaruan, menggunakan alarm dan pengatur waktu di ponsel mereka untuk membatasi dan mengatur jumlah waktu yang dihabiskan di *platform* media sosial. Bagi sekolah peneliti menyarankan agar melaksanakan program atau lokakarya yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri dan manajemen waktu siswa, memberikan sumber daya dan dukungan bagi siswa yang berjuang dengan FoMO, termasuk layanan konseling dan sesi pendidikan tentang dampak penggunaan media sosial yang berlebihan. Adapun peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan fenomena FoMO dan kontrol diri, mengeksplorasi dinamikanya dalam konteks dan populasi yang berbeda, serta memperluas sampel penelitian untuk mencakup kelompok yang partisipan yang lebih beragam dan representatif, yang dapat membantu menggeneralisasi temuan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Ahmad, H. (2021). HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 6(2).
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Averill. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan Fomo. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1).
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Winkler, L. E., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373–399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Durkee, T., Kaess, M., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., & Balazs, J. (2012). Prevalence of patho logical internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12). <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
- Dwi, Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42.
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Leijse, M. M. ., Koning, I. M., & Eijnden, R. J. . . M. V. D. (2023). The influence of parents and peers on adolescents' problematic social media use revealed. *Computers in Human Behavior*, 143(107705). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107705>
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. Skripsi . Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27. <https://sinestesia.pustaka.my.id/jurnal/article/view/78>

- Maza, S., & Amalia, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3).
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). DAMPAK SINDROM FoMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(01), 54–60.
- Pratama, A. A. P., Narti, S., & Yanto, Y. (2023). Analisis Perilaku Komunikasi Pengguna Media Sosial Tik Tok. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 10(2), 775–786. <https://doi.org/10.37676/professional.v10i2.5276>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Com puters in Human Behavior Motivational , emotional , and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putra, I. F. (2023). Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan fear of missing out ? *Universitas*, 4(01), 93–105.
- Rahmah, P., Putri, M., U. S. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 859–866.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November).
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 336–346.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Silitonga, P. (2023). *Pengaruh Positif dan Negatif Media sosial terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia*. 2(4), 13076–13089.
- Sujarwo, S., & Maula Rosada, M. (2023). Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- Tamri, T., Erwandi, R., & Slamati, J. (2023). Implikasi Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak Remaja). *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 343–349. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.7344>
- Utami, P. D., & Aviyani, Y. . (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185.
- Vadincha, A. L., & Arumi, M. S. (2024). HUBUNGAN ANTARA SELF-CONTROL DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(3), 1–12.
- Wahyuni, I., & Nasution, F. Z. (2024). Hubungan Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Siswa Di SMKS Budi Agung. *Psikologika Journal*, 1(1), 99–111. <http://kti.potensi-utama.ac.id/index.php/Psikologika>
- Wahyunindya, W., Putri, B., & Silaen, J. M., S. (2021). Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1–8. www.apjii.or.id
- Wijaya, P. M. N., Suandita, I. K. E., Maharani, N. M. Della, & Parwita, G. B. S. (2022). 415PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDSOS TIKTOK: TikTok

Sebagai Media Edukasi dan Aktivitas. *Prosiding Webinar Nasional Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR)*.

Zhang, Z., Jimenez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of Missing Out Scale: A Self concept perspective. *Psychology and Marketing*, 37(11), 1619–1634.

Peran Disregulasi Emosi terhadap *Parenting Style* Orang Tua dalam Mengasuh Anak

Rahmi Habibah, Dyah Rachman Kuswartanti, Nabila Putri Utami

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: rahmihabibah@unibi.ac.id; dyahrachman@unibi.ac.id; nabilaputriutami11@gmail.com.

Diterima:
22 Mei 2025

Diterima Setelah Revisi:
14 Juni 2025

Dipublikasikan:
30 Juni 2025

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh disregulasi emosi orang tua terhadap *parenting style* yang dipilih untuk mengasuh anak. Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif dilakukan untuk mengukur peran disregulasi emosi terhadap *parenting style* yang dipilih orang tua dalam mengasuh anak. Responden penelitian ini berjumlah 92 orang tua di Jawa Barat yang memiliki minimal satu orang anak. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia yakni *Brief Version Difficulties in Emotion-Regulation Scale* yang terdiri dari 16 item dan *Parenting Style Quisionnare* yang terdiri dari 30 item. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana pada disregulasi emosi terhadap *parenting style*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $<0,001$ yang menunjukkan adanya pengaruh disregulasi emosi terhadap *parenting style* orang tua dalam mengasuh anak.

Kata Kunci: Disregulasi Emosi, *Parenting Style*, Orang Tua, Anak.

Abstract

This study was conducted to examine the influence of parental emotion dysregulation on the parenting style chosen to raise children. A quantitative approach was used to measure the role of emotional dysregulation in determining the parenting style selected by parents. The study involved 92 parents in West Java who had at least one child. The instruments used were adapted into Indonesian, namely the Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale, which consists of 16 items, and the Parenting Style Questionnaire, which consists of 30 items. The hypothesis was tested using a simple regression analysis to assess the effect of emotional dysregulation on parenting style. The results showed a significance value of <0.001 , indicating that emotional dysregulation has an influence on the parenting style adopted by parents in raising their children.

Keywords: Emotional Dysregulation, Parenting Style, Parents, Children.

1 PENDAHULUAN

Memiliki anak merupakan suatu anugerah bagi pasangan suami dan istri. Adanya perasaan bahagia ketika pasangan suami istri dikaruniai anak yang menjadi pelengkap bagian rumah tangga yang telah mereka bangun bersama dalam pernikahan. Luthar dan Ciciola (2016) menjelaskan bahwa banyak pasangan yang merasakan peningkatan kualitas hidup setelah memiliki anak. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran anak dalam keluarga membawa kebahagiaan yang tidak terukur. Saat anak lahir dan menjadi bagian dalam suatu keluarga, tidak hanya memberikan kebahagiaan tetapi juga memberikan tanggung jawab baru bagi pasangan suami istri saat berubah statusnya menjadi

orang tua. Tanggung jawab yang diemban oleh orang tua ketika memiliki anak akan berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan dan pemberian pengasuhan yang efektif bagi anak mereka. Sahithya dan Raman (2021) mengungkapkan bahwa pola pengasuhan (*parenting style*) merupakan cara yang dilakukan orang tua dalam membersarkan anak yang dilihat dari bagaimana orang tua mengontrol, merespon, bersikap hangat atau memberikan hukuman kepada anak di berbagai situasi untuk mengelola atau mengarahkan perilaku anak-anak mereka.

Baumrind (1991) mengklasifikasikan pola pengasuhan orang tua kedalam empat kelompok yang menjelaskan bagaimana orang tua mencoba memenuhi kebutuhan anak-anak selama mengasuh dan memberikan aturan terhadap batasan-batasan kepada anak. Keempat klasifikasi pola asuh tersebut yakni *authoritative*, otoritatif, permisif dan penolakan (*rejection*). *Parenting style* yang orang tua terapkan kepada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni karakteristik orang tua dan karakteristik anak (Sahithya & Raman, 2021). Pada karakteristik orang tua, kepribadian dan kondisi psikologis orang tua menjadi faktor penting yang mempengaruhi penerapan pola pengasuhan orang tua kepada anak. Morris dkk (Goagoses et al., 2023) menjelaskan bahwa *parenting style* merupakan inti dari kondisi atau iklim emosional dalam keluarga. Pola pengasuhan yang orang tua terapkan dalam perilakunya untuk mengasuh anak berkaitan erat dengan kemampuan orang tua dalam meregulasi emosinya yang pada akhirnya mempengaruhi perkembangan regulasi emosi anak (Goagoses et al., 2023). Morris dkk (Goagoses et al., 2023) juga menjelaskan bahwa orang tua yang mampu meregulasi emosinya akan menerapkan *parenting style* yang responsif, mendukung dan konsisten sehingga iklim keluarga yang terbentuk menjadi positif. Hal ini membuat anak merasa aman dan bebas untuk mengekspresikan emosinya. Sebaliknya, orang tua yang mengalami disregulasi emosi (kesulitan dalam meregulasi emosi) akan menerapkan pola pengasuhan yang mengarah pada banyaknya aturan yang harus dipatuhi anak, penuh tuntutan dan seringkali perilaku orang tua menjadi tidak bisa diprediksi. Hal ini akan mengakibatkan munculnya iklim keluarga negatif yang menyebabkan anak-anak merasa kurang aman dan menjadi reaktif secara emosional (Goagoses et al., 2023).

Crandall et al (2015) menyatakan bahwa hampir semua orang tua ingin menjadi orang tua yang terbaik dengan menerapkan *parenting style* yang efektif kepada anak serta menginginkan hasil yang terbaik bagi anak-anaknya. Namun, keinginan orang tua untuk menerapkan *parenting style* yang efektif dalam mengasuh anak seringkali tidak tercermin dalam perilakunya dan *parenting style* selama mengasuh anak. Zalewski et al (2018) menjelaskan bahwa disregulasi emosi pada orang tua akan berpengaruh terhadap pemberian pola asuh yang buruk kepada anak. Selain itu, orang tua yang kesulitan untuk mengatur emosi mereka sendiri akan lebih rentan untuk terlibat dalam hal-hal negatif seperti menolak untuk memberikan pengasuhan kepada anak, kurang menunjukkan kehangatan kepada anak dan lebih rentan untuk terlibat dalam penganiayaan atau kekerasan kepada anak sehingga kemampuan untuk mengatur emosi menjadi sangat penting dalam memberikan pengasuhan anak yang efektif (Zalewski et al., 2018). Shaw dan Starr (2019) juga menjelaskan bahwa orang tua dapat menerapkan pola asuh yang keras dan kurang responsif kepada anak ketika mereka kurang mampu untuk meregulasi emosinya.

Memiliki buah hati merupakan sesuatu yang membahagiakan bagi orang tua, akan tetapi hal ini juga diiringi dengan tanggung jawab untuk membesarkan anak dengan baik agar anak tidak mengalami hambatan dan tumbuh sesuai dengan tahap perkembangannya. Untuk melakukan hal tersebut, orang tua perlu menerapkan *parenting style* yang efektif bagi anak-anaknya. Menerapkan *parenting style* yang efektif kepada anak perlu juga diiringi dengan kemampuan orang tua dalam meregulasi emosinya. Ketika orang tua mengalami disregulasi emosi maka *parenting style* yang dipilih menjadi tidak efektif yang berakibat pada terhambatnya perkembangan anak, terutama dalam perkembangan emosionalnya. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran disregulasi emosi terhadap *parenting style* yang dipilih orang tua dalam mengasuh anak. Adapun manfaat penelitian ini dilakukan sebagai referensi tambahan bagi keilmuan psikologi khususnya pada topik mengenai pola asuh orang tua dan disregulasi emosi.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Parenting Style*

Baumrind (1991) mengklasifikasikan pola pengasuhan orang tua kedalam empat kelompok yang menjelaskan bagaimana orang tua mencoba memenuhi kebutuhan anak-anak selama mengasuh dan memberikan aturan terhadap batasan-batasan kepada anak. Keempat klasifikasi pola asuh tersebut yakni *authoritative*, otoritatif, permisif dan penolakan (*rejection*). Orang tua yang menerapkan pola asuh tipe *authoritative* merupakan orang tua yang selalu memberikan aturan yang jelas untuk perilaku anak-anak mereka. Mereka tegas tetapi tidak membatasi atau mengganggu anak-anak mereka. Orang tua yang menerapkan pola asuh ini menginginkan anak-anak mereka menjadi tegas serta bertanggung jawab secara sosial, kooperatif dan mampu mengurus diri mereka sendiri. Orang tua dengan pola asuh tipe otoriter merupakan orang tua yang menuntut dan selalu mengarahkan anak-anak mereka tetapi tidak responsif. Mereka berorientasi pada kepatuhan dan berharap agar anak mematuhi mereka tanpa diberikan penjelasan. Mereka akan membuat aturan yang jelas dan memantau aktivitas anak-anak mereka secara ketat. Orang tua dengan pola asuh tipe permisif akan bersikap lebih responsif tetapi tidak mengatahkan dan menuntut anak-anak mereka. Orang tua dengan pola asuh tipe penolakan (*rejection*) tidak mau terlibat dalam kegiatan mengasuh anak, tidak menuntut dan juga tidak responsif kepada anak. Mereka tidak hanya tidak membuat aturan, tidak memantau dan tidak mendukung anak tetapi secara aktif menolak atau mengabaikan tanggung jawab untuk mengasuh anak.

Skinner et al (2005) menjelaskan tiga dimensi inti dari parenting style yakni kehangatan vs penolakan (*warmth vs rejection*), terstruktur vs tidak terarah (*structure vs chaos*) dan dukungan otonomi vs paksaan (*autonomy support vs coercion*). Pada dimensi pertama yakni kehangatan (*warmth*) merupakan bentuk pola pengasuhan yang mengarah pada ekspresi kasih sayang, cinta, penghargaan, adanya dukungan emosional dan kepedulian yang tulus diberikan orang tua kepada anak-anaknya. Bentuk pola pengasuhan ini terlihat saat anak mencari kehangatan dan interaksi orang tua kepada anak termasuk ketika memberikan disiplin. Kebalikan dari bentuk pengasuhan kehangatan yakni penolakan (*rejection*) dimana orang tua menolak atau tidak menyukai anak-anak mereka yang ditunjukkan dengan ketidakinginan terlibat dalam mengasuh anak, menunjukkan sikap permusuhan kepada anak, melakukan kekerasan, mudah marah dan meledak-ledak. Orang tua juga menunjukkan sikap komunikasi secara terang-terangan mengenai hal-hal negatif kepada anak seperti kritik, mengejek dan ketidaksetujuan.

Dimensi kedua dari *parenting style* yang dibahas yakni terstruktur (*structure*) yang mengacu pada pemberian batasan yang jelas dan konsisten kepada anak yang digambarkan dalam bentuk kontrol tegas orang tua kepada anak dengan menetapkan komunikasi dan disiplin yang jelas. Kebalikan dari terstruktur adalah tidak terarah (*chaos*) yang merujuk pada perilaku pengasuhan tidak konsisten, tidak menentu, tidak dapat diprediksi atau secara umum mengganggu atau mengaburkan tujuan dalam memberikan pengasuhan kepada anak. Dimensi ketiga yakni dukungan autonomi (*autonomy support*) yang berfokus pada ketiadaan kontrol psikologis atau paksaan orang tua kepada anak-anaknya. Tidak hanya sekedar memberikan kebebasan kepada anak untuk memilih dan berekspresi, akan tetapi pola pengasuhan ini juga mengkomunikasikan rasa hormat dan penghargaan yang tulus serta mendorong anak untuk aktif mengeksplorasi, menemukan pandangan, tujuan dan preferensi mereka sendiri. Kebalikan dari pola asuh dukungan autonomi, *parenting style* yang mengarah pada paksaan (*coercion*) menggambarkan pola pengasuhan yang otokratis yang berlebihan dan membatasi dengan tuntutan yang besar akan ketaatan.

2.2 *Disregulasi Emosi*

Secara umum, definisi disregulasi emosi merujuk pada pola emosi yang dirasakan atau dialami oleh individu yang menghambat munculnya perilaku yang sesuai dengan “tujuan yang diinginkan”.

Tujuan yang dimaksud dalam definisi tersebut merupakan tujuan seseorang untuk bisa meregulasi emosinya dengan efektif. Regulasi emosi yang efektif akan menyebabkan individu merasa tenang dan tetap baik-baik saja bahkan ketika ia mengalami suatu kondisi yang sulit, dapat menggerakkan dirinya untuk bisa menghadapi tantangan dan dapat berpikir dengan jernih. Disregulasi emosi terlihat ketika tujuan-tujuan ini tidak dapat tercapai dan memunculkan berbagai bentuk respon emosi yang maladaptif seperti mengekspresikan emosi yang tidak sesuai dengan konteks yang saat ini sedang terjadi (Thompson, 2019b).

Gratz dan Roemer (2004) mengkonseptualisasikan regulasi emosi dengan memiliki kesadaran dan pemahaman tentang emosi, mampu menerima emosi yang dirasakan, memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan tetap bisa berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan saat mengalami emosi negatif serta memiliki kemampuan untuk bisa menggunakan berbagai strategi regulasi emosi secara fleksibel untuk mengubah respon emosi seperti yang diinginkan agar bisa memenuhi tujuan dan tuntutan situasional. Hilangnya salah satu atau semua yang telah disebutkan diatas maka individu tersebut menunjukkan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi atau disregulasi emosi.

Cole, Hall dan Hajal (Thompson, 2019b) mengkonseptualisasikan disregulasi emosi ke dalam beberapa bentuk yaitu disregulasi emosi sebagai bentuk ketidakmampuan individu dalam berusaha untuk meregulasi emosinya, disregulasi emosi merupakan bentuk emosi yang dapat mengganggu munculnya perilaku yang sesuai, disregulasi emosi sebagai bentuk kesulitan untuk mengekspresikan emosi yang sesuai dengan konteks yang sedang terjadi dan disregulasi emosi sebagai bentuk emosi yang dapat berubah dengan sangat cepat atau sangat lambat.

Gratz dan Roemer (2004) menyebutkan bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi dapat dicerminkan ke dalam empat dimensi dan enam indikator perilaku yang disebutkan sebagai berikut :

1. Kesadaran dan pemahaman tentang emosi
Dalam dimensi ini, indikator perilaku yang mencerminkan disregulasi emosi yaitu :
 - a. *Lack of emotional awareness (awareness)*
Memiliki kesadaran akan emosi yang dirasakan dapat ditunjukkan dengan memiliki kecenderungan untuk memperhatikan dan mengakui emosi yang dirasakannya. Jika individu mengalami sebaliknya yaitu kurang memperhatikan dan kurang memiliki kesadaran akan respon emosionalnya maka individu tersebut kehilangan atau kurang menyadari emosi yang dirasakannya.
 - b. *Lack of emotional clarity (clarity)*
Indikator dalam perilaku ini menunjukkan sejauh mana individu mengetahui dengan jelas mengenai emosi yang mereka alami.
2. Penerimaan emosi
Indikator perilaku yang mencerminkan disregulasi emosi dalam dimensi ini yaitu :
 - a. *Nonacceptance of emotional responses (nonacceptance)*
Indikator dalam perilaku ini merefleksikan kecenderungan memiliki respon atau reaksi negatif dan tidak menerima tekanan atau distress yang dialami.
3. Kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan dan menahan diri dari perilaku impulsif saat mengalami emosi negatif
Indikator perilaku yang tercermin dalam dimensi ini yaitu :
 - a. *Impulse control difficulties (impulse)*
Indikator ini mencerminkan kesulitan seseorang dalam mengendalikan perilakunya ketika ia mengalami emosi negatif.
 - b. *Difficulties engaging in goal directed behavior (goals)*
Indikator ini mencerminkan kesulitan untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif.
4. Akses untuk menemukan strategi regulasi emosi yang efektif
Indikator perilaku dalam dimensi ini yaitu :

a. Limited access to emotion regulation strategies (strategies)

Indikator ini mencerminkan bahwa hanya ada sedikit yang bisa dilakukan seseorang untuk mengatur emosi mereka secara efektif ketika sedang mengalami emosi-emosi negatif.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif yang menguji bagaimana pengaruh antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yakni disregulasi emosi dan variabel terikat dalam penelitian ini yakni *parenting style*. Adapun subjek yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini yakni orang tua yang telah memiliki anak di wilayah Jawa Barat. Peneliti mengambil sampel dalam populasi tersebut dengan menggunakan teknik purposive sampling untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelum penelitian ini dilakukan. Kriteria subjek yang dijadikan sebagai sampel penelitian ini yakni orang tua yang telah memiliki anak minimal satu orang anak, berlokasi di wilayah Jawa Barat dan bersedia untuk menjadi subjek atau responden dalam penelitian ini. Berdasarkan teknik pengambilan sampel dan kriteria yang telah ditentukan, peneliti menemukan 92 orang sebagai subjek dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa instrument alat ukur masing-masing variabel yakni mengukur disregulasi emosi orang tua dan *parenting style* yang diterapkan kepada anak. Peneliti menggunakan alat ukur disregulasi emosi yang telah di publikasikan dan di terjemahkan kedalam Bahasa Indonesia yakni *Brief Version Difficulties in Emotion-Regulation Scale* (DERS) dikembangkan oleh Bjureberg et al (2016) dengan memodifikasi DERS versi 36 item yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer tahun 2004 menjadi versi yang lebih singkat yakni memilih item-item menjadi 16 pernyataan dengan lima indikator perilaku disregulasi emosi Gratz dan Roemer tahun 2004. Dalam alat ukur ini, terdapat lima pilihan jawaban dengan rentang mulai dari “hampir tidak pernah” hingga “hampir selalu”. Alat ukur yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia ini, dilakukan pengujian mengetahui kualitas alat ukur tersebut dengan melakukan uji reliabilitas dan validitas. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan hasil *cronbach alpha* sebesar 0,945 yang menunjukkan bahwa DERS-16 items yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia ini memiliki reliabilitas yang baik. Hasil uji validitas yang dilakukan menunjukkan bahwa item-item yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia ini memiliki nilai korelasi dengan signifikansi seluruhnya di bawah 0,05 yang menunjukkan bahwa item-item tersebut mengukur indikator yang diukur. Adapun *blueprint* pada alat ukur DERS-16 items yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut :

Tabel 1. *Blueprint* DERS-16 Items

Indikator Disregulasi Emosi	Nomor Item Pernyataan
<i>CLARITY (Lack of emotional clarity)</i>	1, 2
<i>GOALS (Difficulties engaging in Goal Directed Behavior)</i>	3, 7, 15
<i>IMPULSE (Impulse control difficulties)</i>	4, 8, 11
<i>STRATEGIS (Limited Access to Effective Emotion Regulation Strategies)</i>	5, 6, 12, 14, 16
<i>NONACCEPTANCE (Nonacceptance of emotional responses)</i>	9, 10, 13

Selain menggunakan alat ukur DERS-16 items, peneliti juga menggunakan instrumen alat ukur untuk *parenting style* yang telah di publikasikan dan diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia yakni *Parenting Style Quisinnare* yang dikembangkan oleh Robinson et al (1995) dengan tiga tipe pola asuh yang dikembangkan oleh Baumrind tahun 1971 yaitu *authoritative*, *authoritarian* dan *permissive*. Ketiga pola asuh ini digunakan untuk alat ukur *parenting style quisinnare* karena tipe pola asuh ini banyak digunakan dan diteliti untuk mengetahui pola asuh orang tua serta dampaknya

bagi perkembangan anak. Alat ukur ini berjumlah 30 item pernyataan yang terdiri dari 13 item pernyataan *authoritative parenting style*, 13 item pernyataan *authoritarian parenting style* dan 4 item pernyataan *permissive parenting style*. Dalam alat ukur ini, terdapat lima pilihan jawaban dengan rentang mulai dari “tidak pernah” hingga “selalu”. Alat ukur yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia ini, dilakukan pengujian mengetahui kualitas alat ukur tersebut dengan melakukan uji reliabilitas dan validitas. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan hasil *cronbach alpha* sebesar 0,816 yang menunjukkan bahwa *parenting style quisionnaire* yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia ini memiliki reliabilitas yang baik. Hasil uji validitas yang dilakukan menunjukkan bahwa item-item yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia ini memiliki nilai korelasi sebagian besar 0,05 yang menunjukkan bahwa item-item tersebut mengukur indikator yang diukur. Terdapat satu item pernyataan yang memiliki nilai korelasi dengan signifikansi diatas 0,05 sehingga item tersebut dinyatakan gugur dan tidak dapat dimasukkan kedalam alat ukur *parenting style quisionnaire* ini.

Adapun *blueprint* pada alat ukur *parenting style quisionnaire* yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut :

Tabel 2. *Bluepirnt Parenting Style Quisionnaire*

Tipe Parenting Style	Nomor Item Pernyataan
<i>Authoritative</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
<i>Authoritarian</i>	14, 15, 16, 17, 18*, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26
<i>Permissive</i>	27, 28, 29, 30

* item yang gugur

Peneliti membagikan kedua alat ukur ini secara bersamaan kepada seluruh responden penelitian dengan mengirimkan googleform yang berisikan pernyataan kesediaan dan alat ukur penelitian ini. Setelah mendapatkan hasil pengisian googleform tersebut dari responden, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis data berupa regresi sederhana. Teknik analisis ini dipilih karena analisis regresi sederhana dilakukan untuk menguji pengaruh antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat dimana tujuan analisis ini dilakukan sama seperti tujuan penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh disregulasi emosi (variabel bebas) terhadap *parenting style* (variabel terikat) orang tua dalam mengasuh anak. Dalam melakukan teknik analisis regresi sederhana, terdapat dua syarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu yakni data harus berdistribusi normal dan linear.

Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan dari *IBM SPSS Statistic 27*. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya $> 0,05$ dan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansinya $< 0,05$. Uji linearitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari *IBM SPSS Statistic 27*. Suatu data dinyatakan linear jika nilai signifikansinya $> 0,05$ dan tidak linear jika nilai signifikansinya $< 0,05$. Jika data dinyatakan berdistribusi normal dan linear maka syarat untuk dilakukan uji regresi sederhana dapat dilakukan. Jika nilai signifikansi uji regresi sederhana $< 0,05$ hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai signifikansi regresi sederhana $> 0,05$ hal ini menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang menunjukkan nilai tersebut $> 0,05$. Hal ini berarti bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hasil uji linearitas yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi 0,189 yang menunjukkan nilai tersebut $> 0,05$. Hal ini berarti bahwa variabel bebas

dalam penelitian ini yakni disregulasi emosi memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat yakni *parenting style*.

Hasil uji regresi sederhana dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar $<0,001$ yang menunjukkan nilai tersebut $<0,05$. Hal ini berarti bahwa disregulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *parenting style* orang tua dalam mengasuh anak-anaknya. Nilai R^2 yang diperoleh sebesar 0,661 yang menunjukkan besarnya pengaruh disregulasi emosi terhadap *parenting style* orang tua dalam mengasuh anak-anaknya sebesar 66,1%. Selain itu, diperoleh juga nilai R sebesar 0,813 menunjukkan besarnya nilai korelasi antara disregulasi emosi dan *parenting style*. Nilai *coefficients* yang diperoleh sebesar 0,149 bernilai positif yang menunjukkan pengaruh antara disregulasi emosi terhadap *parenting style* mengarah pada pengaruh positif.

Peneliti juga melakukan uji regresi sederhana pada masing-masing tipe *parenting style* yang diukur dan menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Regresi Sederhana Disregulasi Emosi dan Masing-masing Tipe *Parenting Style* yang Diukur

	Disregulasi Emosi- <i>Authoritative Parenting Style</i>	Disregulasi Emosi- <i>Authoritarian Parenting Style</i>	Disregulasi Emosi- <i>Permissive Parenting Style</i>
Nilai R	0,335	0,439	0,444
Nilai R^2	0,112	0,192	0,192
Signifikansi	0,001	$<0,001$	$<0,001$
Nilai <i>coefficients</i>	-0,189	0,268	0,097

4.2 Pembahasan

Hasil uji regresi sederhana yang dilakukan menunjukkan adanya pengaruh disregulasi emosi terhadap *parenting style* orang tua dalam mengasuh anak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Crandall et al (2015) menunjukkan adanya hubungan antara rendahnya kemampuan ibu dalam meregulasi emosi terhadap tingginya kemungkinan ibu memilih *parenting style* kearah negatif seperti disiplin yang keras dan kaku. Selain itu, ibu yang mengalami disregulasi emosi tersebut, memiliki resiko yang lebih tinggi untuk melakukan kekerasan terhadap anak tanpa memandang usia anak. Hal yang sama juga terlihat pada ayah yang menunjukkan adanya pengaruh disregulasi emosi terhadap perilaku ayah dalam mengasuh anak. Shaw dan Starr (2019) menjelaskan hal serupa bahwa kemampuan orang tua dalam meregulasi emosi berkaitkna dengan *parenting style* yang diterapkan dalam mengasuh anaknya dimana hal ini juga mempengaruhi bagaimana perkembangan emosi anak. Penelitian yang dilakukan oleh Morris et al (2007) juga menunjukkan hasil serupa bahwa kemampuan orang tua dalam meregulasi emosi mereka sendiri mempengaruhi bagaimana emosi disalurkan serta mempengaruhi cara orang tua dalam berkomunikasi kepada anak-anak. Kemampuan orang tua dalam meregulasi emosinya akan mempengaruhi bagaimana iklim emosional keluarga dimana hal ini tercermin dari keterikatan dalam keluarga, hubungan antara suami dan istri dan *parenting style* yang diterapkan orang tua kepada anak. Iklim emosional dalam keluarga ini akan memberikan dampak penting terhadap perkembangan emosi dan kemampuan regulasi emosi anak.

Besarnya peran disregulasi emosi terhadap *parenting style* yang orang tua terapkan kepada anak sebesar 66,1% yang menunjukkan bahwa disregulasi emosi orang tua ini memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *parenting style* yang diterapkan dalam mengasuh buah hatinya. Seperti yang diketahui bahwa disregulasi emosi merupakan kesulitan individu dalam mengelola emosi yang dirasakannya sehingga menghambat munculnya perilaku yang sesuai pada tujuan diinginkan yakni mampu meregulasi emosi secara efektif. Regulasi emosi yang efektif akan menyebabkan individu merasa tenang dan tetap baik-baik saja bahkan ketika ia mengalami suatu kondisi yang sulit, dapat

menggerakkan dirinya untuk bisa menghadapi tantangan dan dapat berpikir dengan jernih (Thompson, 2019a). Disregulasi emosi yang dialami orang tua dapat menghambat munculnya perilaku yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Hal ini dapat diartikan bahwa disregulasi emosi dapat membuat orang tua mengalami kesulitan untuk merasa tenang dalam menghadapi kesulitan dengan berpikir jernih. Hal ini menyebabkan orang tua memberikan respon yang tidak sesuai dalam mengasuh anak seperti sulit merasa tenang sehingga akan bersikap reaktif terhadap perilaku anak terutama jika tidak sesuai dengan keinginannya serta sulit berpikir jernih saat mengalami kesulitan dalam mengasuh anak yang berpotensi pada munculnya tindak kekerasan orang tua terhadap anak. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Shaw dan Starr (2019) menjelaskan bahwa kemampuan orang tua dalam meregulasi emosinya mempengaruhi *parenting style* yang diterapkan dan menghadapi tuntutan selama mengasuh anak, sehingga regulasi emosi atau disregulasi emosi orang tua menjadi hal yang penting bagi orang tua dalam mengasuh anak. Warmingham et al (2020) juga menjelaskan bahwa disregulasi emosi yang dialami oleh ibu berhubungan dengan munculnya tindak kekerasan terhadap anak dan perkembangan disregulasi emosi pada anak.

Hasil uji regresi sederhana lain yang dilakukan yakni peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh disregulasi emosi terhadap tipe-tipe *parenting style* yang diukur. Hasil ini menunjukkan bahwa ketiga tipe *parenting style* yang diukur yakni *authoritative*, *authoritarian* dan *permissive* dipengaruhi oleh disregulasi emosi orang tua. Hasil ini menunjukkan bahwa *parenting style* yang diterapkan orang tua dalam mengasuh anak dipengaruhi oleh mampu atau tidaknya orang tua dalam meregulasi emosinya. Nilai *coefficients* yang diperoleh pada uji regresi disregulasi emosi dan *authoritative style* yakni -0,189 menunjukkan pengaruh disregulasi emosi terhadap *authoritative style* mengarah pada pengaruh negatif. Hasil ini dapat diartikan bahwa *authoritative style* yang diterapkan orang tua menunjukkan rendahnya disregulasi emosi orang tua. Orang tua yang memiliki kemampuan mengelola emosinya atau memiliki tingkat disregulasi emosi rendah, akan cenderung menerapkan pola asuh yang positif seperti pola asuh *authoritative* dimana orang tua akan merespon perilaku anak dengan penuh empati dan memberikan ketegasan secara konsisten, bukan secara reaktif (Crandall et al., 2015). Şiţoiu dan Pânişoară (2022) menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki kemampuan regulasi emosi baik akan berdampak pada parenting style yang diterapkan kepada anak yakni orang tua akan mampu memberikan respon yang tepat secara emosi dan perilaku kepada anak-anaknya. Parenting style yang diterapkan ini mengarah pada parenting style *authoritative* yakni orang tua memberikan aturan yang jelas, konsisten, mendukung dan responsif sehingga anak dapat merasa aman untuk mengekspresikan emosinya (Morris et al., 2007).

Hasil uji regresi pada disregulasi emosi terhadap *authoritarian* dan *permissive style* menunjukkan adanya pengaruh yang mengarah pada pengaruh positif (nilai *coefficients* 0,268 dan 0,097). Hal ini dapat diartikan bahwa orang tua menerapkan *parenting style authoritarian* dan *permissive* dipengaruhi oleh disregulasi emosi yang dialami orang tua. (Shaw & Starr, 2019) menjelaskan bahwa orang tua yang mengalami disregulasi emosi akan menerapkan *parenting style* tipe *authoritarian* seperti meningkatkan disiplin yang ketat serta tidak terlibat secara emosional kepada anak. Orang tua akan berbicara dengan kasar dan mengkritik anak dengan keras namun seringkali tidak responsif terhadap kebutuhan anak. Orang tua yang mengalami disregulasi emosi akan mempengaruhi bias atribusi. Hal ini ditunjukkan bahwa orang tua seringkali memberikan penilaian negatif terhadap perilaku anak-anak mereka. Selain itu, Morris et al (2007) menjelaskan bahwa orang tua dengan disregulasi emosi tinggi akan cenderung menunjukkan perilaku otoriter, permisif atau tidak konsisten dalam menerapkan pola asuh kepada anak.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa disregulasi emosi yang dialami orang tua mempengaruhi *parenting style* yang diterapkan kepada anak-anaknya. Orang tua yang menerapkan *parenting style* tipe *authoritative*, *authoritarian* dan *permissive* dipengaruhi cukup besar oleh mampu atau tidaknya orang tua meregulasi emosinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Crandall, A. A., Deater-Deckard, K., & Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. In *Developmental Review* (Vol. 36, pp. 105–126). Mosby Inc. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.004>
- Goagoses, N., Bolz, T., Eilts, J., Schipper, N., Schütz, J., Rademacher, A., Vesterling, C., & Koglin, U. (2023). Parenting dimensions/styles and emotion dysregulation in childhood and adolescence: a systematic review and Meta-analysis. *Current Psychology*, 42(22), 18798–18822. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03037-7>
- 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(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Luthar, S. S., & Ciciola, L. (2016). What it means to be a good mother: Cultural perspektive and practical implications. *Developmental Psychology*, 52(3), 1–11.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Robinson, C. C., Mandleco, B., Frost Olsen, S., & Hart, C. H. (1995). AUTHORITATIVE, AUTHORITARIAN, AND PERMISSIVE PARENTING PRACTICES: DEVELOPMENT OF A NEW MEASURE '. In *O Psychological Reports* (Vol. 77).
- Sahithya, B. R., & Raman, V. (2021). Parenting Style, Parental Personality, and Child Temperament in Children with Anxiety Disorders—A Clinical Study from India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(5), 382–391. <https://doi.org/10.1177/0253717620973376>
- Shaw, Z. A., & Starr, L. R. (2019). Intergenerational Transmission of Emotion Dysregulation: The Role of Authoritarian Parenting Style and Family Chronic Stress. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3508–3518. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01534-1>
- Șițoiu, A., & Pânișoară, G. (2022). Emotional Regulation in Parental Optimism—The Influence of Parenting Style. *Sustainability (Switzerland)*, 14(8). <https://doi.org/10.3390/su14084509>
- Skinner, E., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six Dimensions of Parenting: A Motivational Model. *Parenting*, 5(2), 175–235. https://doi.org/10.1207/s15327922par0502_3
- Thompson, R. A. (2019a). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Thompson, R. A. (2019b). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Warmingham, J. M., Rogosch, F. A., & Cicchetti, D. (2020). Intergenerational maltreatment and child emotion dysregulation. *Child Abuse and Neglect*, 102(December 2019), 104377. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104377>
- Zalewski, M., Lewis, J. K., & Martin, C. G. (2018). Identifying novel applications of dialectical behavior therapy: considering emotion regulation and parenting. *Current Opinion in Psychology*, 21, 122–126. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.013>

Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Putri

Tsabita Al-Hana, Fixi Intansari

Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: alhanatsabita@gmail.com.

Diterima:
30 Juli 2024

Diterima Setelah Revisi:
19 Juni 2025

Dipublikasikan:
30 Juni 2025

Abstrak

Dalam upaya meningkatkan penerimaan diri, wanita dewasa awal melakukan peningkatan dan memperbaiki penampilannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah *body image*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri di Universitas X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian berjumlah 3.402 dan jumlah sampel sebanyak 221 mahasiswa putri. Teknik analisis menggunakan *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS 22 for Windows. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,733 dan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Semakin positif *body image* pada mahasiswa putri maka, semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswa putri maka, semakin rendah penerimaan diri yang dimilikinya. *Body image* memiliki kontribusi terhadap penerimaan diri sebesar 53,7 %.

Kata Kunci: *Body Image*, Penerimaan Diri, Mahasiswa Putri

Abstract

In an effort to increase self-acceptance, early adult women make improvements and improve their appearance. One of the factors that affect self-acceptance is body image. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and self-acceptance in female students at X University. This study uses a quantitative approach with sampling techniques using purposive sampling techniques. The study population was 3,402 and the sample size was 221 female students. The analysis technique used Spearman Rho with the help of SPSS 22 for Windows. The result of the correlation coefficient is 0.733 and a significant value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$), meaning that there is a very significant positive relationship between body image and self-acceptance in female students. The more positive body image in female students, the higher the level of self-acceptance they have. Vice versa, the more negative the body image of female students, the lower the self-acceptance they have. Body image has a contribution to self-acceptance of 53.7%.

Keywords: *Body image, Self-acceptance, Female student*

1 PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu berusia 18-25 tahun yang berada dalam masa dewasa awal dan ditandai oleh perubahan minat, termasuk minat terhadap penampilan fisik (Hulukati & Djibran, 2018; Hurlock, 2017). Pada masa ini, wanita cenderung lebih memperhatikan dan memperbaiki penampilannya untuk meningkatkan daya tarik fisik mereka (Dinata & Pranata, 2022; Malau & Resito, 2023). Survei Merz Aesthetics dengan Frost & Sullivan (2019) di 11 negara Asia Pasifik, termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa 90% responden dari 3.210 responden secara terbuka menyatakan perawatan estetika medis untuk memperbaiki penampilan. Dalam laporan Indonesia Beauty Confidence Report tahun 2017 oleh Dove (2018), sebanyak 38% wanita Indonesia cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang terkait erat dengan penerimaan diri (Permatasari & Gamayanti, 2016). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ZAP Beauty (2022) pada 9.010 responden, permasalahan yang terjadi pada dewasa awal adalah melakukan perawatan atau *treatment* di klinik sebesar 59% dan memperbaiki penampilan dengan belanja pakaian, sepatu atau tas sekitar 19 %.

Peneliti melakukan wawancara dengan lima mahasiswi di Universitas X pada 22 Januari 2024 mengungkapkan bahwa sebagian mahasiswa masih sulit menerima diri mereka sendiri. Mereka kurang menyadari kelebihan, ragu akan kemampuan, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Masalah penerimaan diri ini ditandai dengan perasaan putus asa, ketidakmampuan menyesuaikan diri, dan pesimisme (Baitina, 2020). Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, menghargai, dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya (Oktaviani, 2019). Rendahnya penerimaan diri cenderung berdampak negatif, seperti kurangnya keyakinan dan kemampuan menghadapi masalah, perasaan ditolak, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain (Noor, Atleka, & Yunisa, 2020). Persepsi dan evaluasi diri yang positif membantu individu menerima dirinya sendiri, termasuk kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya (Maryam & Ifdil, 2019). Pandangan ini termasuk penerimaan diri.

Penerimaan diri merupakan kondisi individu yang mempunyai perilaku yang positif terhadap dirinya dengan menghargai dan menerima kelebihan serta kekurangan dalam dirinya (Oktaviani, 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah citra tubuh (*body image*), yang mencakup evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif (Febriani & Rahmasari, 2022). *Body image* mencerminkan sikap individu terhadap ukuran tubuh, bagian tubuh, dan penampilan fisik secara keseluruhan, baik dari penilaian diri sendiri maupun orang lain (Alfita & Sianipar, 2021; Marjo Mamesah & Nurjanah, 2017). Individu dengan *body image* positif cenderung merasa percaya diri dan menerima penampilannya, sedangkan *body image* negatif dapat menyebabkan rasa rendah diri dan kurang percaya diri (Alfita & Sianipar, 2021).

Penelitian yang dilakukan Diana, Retnaningdyastuti dan Primaningrum (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan penerimaan diri yang signifikan dari kedua variabel. Hutapea dan Siahaan (2023) juga menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa/i SMK N 1 Kisaran. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tambunan dan Prasetya (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan penerimaan diri. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri di Universitas X dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri di Universitas X.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah suatu keadaan di mana individu menyadari dan mengakui kelemahan serta kelebihan dirinya, yang mendorong pengembangan kemampuan pribadi (Maryam & Ifdil,

2019). Chaplin (Febriani & Rahmasari, 2022) menjabarkan bahwa penerimaan diri sebagai kepuasan individu terhadap dirinya yang meliputi bakat, status, dan kesadaran akan kelemahan. Oktaviani (2019) menambahkan bahwa penerimaan diri mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, dengan menghargai dan menerima kelebihan serta kekurangan. Ellis (Bernard, 2013) menekankan penerimaan diri tanpa syarat sebagai kemampuan menerima semua aspek diri tanpa penilaian atau syarat tertentu.

2.1.1 Elemen Penerimaan Diri

Menurut Ellis (Bernard, 2013), penerimaan diri tanpa syarat terdiri dari tiga elemen:

1. *Self* (Diri): Kumpulan dari pikiran, perasaan, kondisi fisik, dan karakteristik unik individu.
2. *Acceptance* (Penerimaan): Mengakui dan menerima semua aspek diri tanpa penolakan.
3. *Unconditional* (Tanpa Syarat): Tidak bergantung pada penilaian orang lain atau hasil tertentu.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (1974) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, termasuk:

1. Wawasan Diri: Kesadaran dan penilaian jujur terhadap diri sendiri.
2. Harapan yang Realistik: Harapan yang sesuai dengan kemampuan individu.
3. Pengaruh Keberhasilan: Keberhasilan dan kegagalan mempengaruhi penerimaan diri.
4. Sikap Sosial yang Baik: Pandangan positif dari masyarakat membantu penerimaan diri.
5. Tidak Adanya Hambatan Lingkungan: Lingkungan yang mendukung memudahkan pencapaian harapan.
6. Tidak Adanya Tekanan Emosional yang Tinggi, Menghindari tekanan emosional berlebihan.
7. Perspektif Diri: Pemahaman diri dan orang lain secara luas.
8. Pola Asuh yang Baik di Masa Kecil: Pengasuhan demokratis mempengaruhi konsep diri.
9. Konsep Diri yang Stabil: Konsep diri yang baik membantu penerimaan diri.
10. Body Image: Evaluasi individu terhadap penampilan fisik mempengaruhi penerimaan diri (Maryam & Ifdil, 2019).

2.2 Body Image

Body image adalah pandangan individu mengenai penampilan fisik, meliputi persepsi dan sikap terhadap bentuk tubuh (Cash, 2012). *Body image* mencakup penilaian terhadap penampilan dari kepala hingga kaki, yang dipengaruhi oleh persepsi dan perasaan individu (Alfita & Sianipar, 2021). *Body image* juga melibatkan keinginan individu untuk mencapai bentuk tubuh ideal yang dipengaruhi oleh pandangan orang lain (Febriani & Rahmasari, 2022; Denich & Ifdil, 2015).

2.2.1 Aspek-Aspek Body Image:

Menurut Cash (2012), aspek *body image* meliputi:

1. Evaluasi Penampilan: Penilaian individu terhadap penampilannya secara keseluruhan.
2. Orientasi Penampilan: Upaya untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan.
3. Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh: Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu.
4. Kecemasan Menjadi Gemuk: Kecemasan terkait dengan kenaikan berat badan.
5. Pengkategorian Ukuran Tubuh: Penilaian fisik dan pengkategorian ukuran tubuh.

2.3 Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara *body image* dan penerimaan diri, seperti penelitian yang dilakukan oleh Diana et al. (2022) menemukan hubungan

signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada siswa SMA, sementara Hutapea & Siahaan (2023) menunjukkan hubungan positif pada remaja SMK. Tambunan & Prasetya (2022) meneliti mindfulness dan penerimaan diri, yang berbeda dari fokus penelitian ini pada *body image*. Qian et al. (2022) menemukan hubungan antara harga diri dan penerimaan diri di mahasiswa Tiongkok, sedangkan Li et al. (2023) menemukan hubungan antara ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri. Dames et al. (2024) menunjukkan hubungan positif antara *body image* dan penerimaan diri pada wanita muda di Yordania.

2.4 Hipotesis

Terdapat hubungan positif antara *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Semakin positif *body image*, semakin tinggi penerimaan diri, dan sebaliknya.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Peneliti melakukan penelitian dengan desain penelitian kuantitatif dan menggunakan sumber data primer. Sumber data primer adalah sumber data yang peneliti peroleh langsung dari subjek penelitian atau responden dengan menggunakan alat ukur data yaitu skala (Azwar, 2022). Peneliti mendapatkan data primer dengan cara menyebarkan skala untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di Universitas X, Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri dari 3.402 mahasiswa putri di Universitas X. Sampel yang digunakan berjumlah 221 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswi S1 reguler dan status aktif,
2. Berusia 18-25 tahun, dan,
3. Bersedia menjadi responden.

3.3 Pengolahan Data

Data dikumpulkan menggunakan skala Likert melalui penyebaran lembaran kertas yang berisi pernyataan terkait *body image* dan penerimaan diri. Skala Likert digunakan untuk menilai pendapat responden dengan pilihan jawaban: SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai).

Penelitian ini menggunakan instrument penelitian skala penerimaan diri yang dirancang oleh peneliti berdasarkan dari elemen penerimaan diri yang diusulkan oleh Ellis (Bernard, 2013), dan Skala *body image* dirancang peneliti berdasarkan aspek-aspek yang diusulkan oleh Cash (2012).

Uji validitas menggunakan validitas isi yakni, keselarasan makna isi dengan tujuannya dan item-item yang dibuat adalah hasil dari atribut yang akan diungkapkan, serta adanya kesepakatan dari beberapa ahli bidangnya. Uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah Cronbach Alpha dengan kategori yang diharapkan yaitu sebesar 0,75 maka reliabilitas dapat diterima (Herlina, 2019). Data diproses melalui tahap penyortiran, tabulasi, dan estimasi reliabilitas. Penyortiran dilakukan untuk membersihkan data dari angka yang tidak relevan, sementara tabulasi memudahkan pengorganisasian data untuk analisis lebih lanjut.

3.4 Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 22.0. Teknik analisis yang digunakan adalah Spearman Rho untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara *body image* dan penerimaan diri. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan distribusi data dan hubungan linear antar variabel (Azwar, 2017).

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Deskriptif Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan respon subjek terhadap variabel *body image* dan penerimaan diri. Tabel 1 menunjukkan deskripsi singkat dari variabel-variabel penelitian, yang mencakup skor empirik (diperoleh dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (yang dimungkinkan).

Tabel 1. Skor Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Body Image	22	88	55	11	49	82	65,5	5,5
Penerimaan Diri	26	104	65	13	59	95	77	6

Keterangan:

Perhitungan skor hipotetik:

1. Skor minimal (X Min) cara menghitung skor minimal dengan cara mengkalikan jumlah item skala dengan nilai minimum dari bobot pilihan jawaban.
2. Skor Maximal (X Max) cara menghitung skor maksimal dengan cara mengkalikan jumlah item skala dengan nilai maximum dari bobot pilihan jawaban.
3. Rata-rata Hipotetik (Mean) cara menghitung mean yaitu menggunakan rumus rata-rata ($\text{mean} = \frac{\text{jumlah item} \times \text{skor tengah}}{\text{jumlah item}}$).
4. Standar Deviasi (SD) hipotetik adalah $SD = (\text{Skor max} - \text{skor min})$

4.2 Kategorisasi

Kategorisasi pada masing-masing variabel, sebagai berikut:

4.2.1 Body Image

Kategorisasi *body image* pada mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu bisa dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi *Body Image*

Subjek			
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$X < 60$	Rendah	33	14,9 %
$60 \leq X < 71$	Sedang	85	38,5%
$71 \leq X$	Tinggi	103	46,6 %
Jumlah		221	100 %

Hasil kategorisasi pada tabel 2 maka bisa disimpulkan bahwa dari keseluruhan subjek terdapat 33 (14,9%) subjek mempunyai *body image* yang rendah, 85 (38,5%) subjek yang mempunyai *body image* sedang, dan 103 (46,6%) subjek yang mempunyai *body image* tinggi.

4.2.2 Penerimaan Diri

Kategorisasi penerimaan diri terhadap mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu dapat terlihat dalam tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Kategorisasi Penerimaan Diri

Subjek			
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$X < 71$	Rendah	19	8,6%
$71 \leq X < 83$	Sedang	89	40,3%
$83 \leq X$	Tinggi	113	51,1 %
Jumlah		221	100 %

Hasil kategorisasi pada tabel 3 maka bisa disimpulkan bahwa keseluruhan subjek memperoleh 18 (2,7%) pada subjek yang memiliki nilai penerimaan diri rendah, 90 (47%) subjek yang memperoleh nilai penerimaan diri sedang, dan 113 (50,3%) subjek yang memperoleh nilai penerimaan diri tinggi.

4.3 Uji Asumsi

Terlebih dahulu melakukan uji asumsi sebelum dilakukannya analisis data. Tujuan dari uji asumsi adalah untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil adalah valid dan reliabel berdasarkan hasil analisis. Uji normalitas dan uji linearitas adalah uji asumsi yang digunakan. Kedua uji tersebut digunakan karena dalam penelitian ini menggunakan model analisis *Spearman Rho*.

4.3.1 Uji Normalitas Sebaran

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi skor respon normal atau tidak normal pada suatu variabel yang dianalisis. Uji normalitas ini menggunakan bantuan SPSS *ver 22 for Windows* dengan menggunakan teknik statistik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Dalam uji ini, data dianggap normal jika nilainya lebih besar dari 0,05; sebaliknya jika nilainya kurang dari 0,05 maka datanya tidak normal.

Apabila data yang didapat memenuhi uji asumsi dapat dilakukannya pengolahan data menggunakan parametrik, namun apabila data tidak memenuhi uji asumsi maka dapat melakukan pengolahan data dengan non-parametrik (Sugiyono, 2022). Hasil uji normalitas dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
1	<i>Body Image</i>	0,132	0,000	Tidak Normal
2	Penerimaan Diri	0,118	0,000	Tidak Normal

Pada tabel 4 terlihat hasil dari uji normalitas diatas menunjukan nilai pada *body image* sebesar 0,132 dengan $p:0,000$ ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa *body image* tidak berdistribusi dengan normal. Penerimaan diri juga menunjukan distribusi data yang tidak normal dengan nilai sebesar 0,118 dengan $p: 0,000$ ($p < 0,05$). Dikarenakan kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal, maka dilakukannya uji hipotesis dengan menggunakan non parametrik yakni *Spearman Rho*.

4.3.2 Uji Linearitas

Tujuan uji linearitas digunakan supaya dapat mengetahui antar dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak linear. Uji linearitas ini menggunakan bantuan SPSS *ver 22 for windows*. Pengujian linearitas ini adanya kriteria, apabila nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,05 ($< 0,05$) dan *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$) maka hubungan antara

variabel *independent* serta variabel *dependent* dinyatakan linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel		Linearity		Keterangan
		F	Sig (P)	
<i>Body image</i> * Penerimaan Diri	<i>Linerarity</i>	265.114	0,000	Linear
	<i>Devation from linearity</i>	1.344	0,125	Linear

Pada tabel 5 terlihat hasil uji linearitas hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri menunjukan nilai signifikan pada linearitas sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan *deviation from linearity* sebesar 0,125 ($>0,05$) maka berdasarkan hasil tersebut menunjukan terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

4.3.3 Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah uji hipotesis non-parametrik dengan *Spearman Rho*. Tujuan dilakukannya hipotesis ini untuk melihat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri. Peneliti menggunakan teknik ini dikarenakan data penelitian yang tidak berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis bisa dilihat dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis dengan *Spearman Rho*

			<i>Body Image</i>	Penerimaan Diri
Spearman's Rho	<i>Body image</i>	Pearson Correlation	1	0.733**
		Sig. (1-tailed)		0.000
		N	221	221
	Penerimaan Diri	Pearson Correlation	0.733**	1
		Sig. (1-tailed)	0.000	
		N	221	221
**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).				

Pada tabel 6 terlihat bahwa hasil uji hipotesis memperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p<0,001$) dan koefisien korelasi sebesar 0,733, artinya hipotesis diterima, adanya hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa putri yang mempunyai *body image* yang tinggi akan mempunyai penerimaan diri yang tinggi juga, begitu pun sebaliknya jika mahasiswa putri mempunyai *body image* yang rendah akan mempunyai penerimaan diri yang rendah juga.

4.4 Pembahasan

Dalam penelitian ini mendapatkan memperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p<0,001$) dan koefisien korelasi sebesar 0,733, artinya hipotesis diterima, adanya hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam dan Ifdil (2019) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri, yang artinya semakin positif *body image* mahasiswa putri, maka semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki. Dalam studi ini menunjukan bahwa *body image* yang rendah menyebabkan penerimaan diri yang rendah pada remaja putri. Hal ini disebabkan individu sibuk memikirkan kondisi fisiknya yang dianggapnya kurang ideal. Oleh karena itu, penilaian individu mengenai penampilan (*body image*) dapat mempengaruhi individu pada kemampuan untuk menerima dirinya (Maryam & Ifdil, 2019).

Penelitian dari Febriani dan Rahmasari (2022) mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri, artinya semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri pada dirinya sendiri. Remaja perempuan yang mempunyai *body image* yang positif ia akan melakukan perawatan pada tubuhnya, sedangkan *body image* yang negatif menyebabkan remaja menilai tubuhnya tidak ideal sehingga mempengaruhi penerimaan pada dirinya (Febriani & Rahmasari, 2022). Lestari et al., (2022) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri. Dalam penelitian disebutkan bahwa rendahnya tingkat penerimaan diri dapat disebabkan oleh persepsi atau pandangan bahwa bentuk tubuh seseorang tidak ideal seperti yang dimiliki oleh remaja lainnya, yang mana hal ini dipengaruhi oleh gambaran tubuh (*body image*) yang negatif. Pernyataan tersebut sejalan dengan penjelasan dari Maryam dan Ifdil (2019) bahwa penilaian individu pada penampilannya (*body image*) dapat mempengaruhi individu terhadap penerimaan dirinya. Hal itu diperkuat oleh Sari dan Nurhikmah (2023) menyatakan bahwa Jika seseorang mampu menerima dirinya dengan baik, maka dia dapat melihat dirinya dengan jujur tanpa melakukan manipulasi terhadap dirinya sendiri.

Sumbangan efektif *body image* pada penerimaan diri sebesar 0,537 yang dapat diartikan 53,7%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y sebesar 53,7%. Anugraini et al., (2024) mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai *body image* negatif, akan memiliki pandangan tubuhnya tidak ideal seperti kurang menarik dalam penampilan, wajah, badan yang terlalu gemuk ataupun kurus, maka ia akan kurang puas dengan keadaan dirinya, sedangkan *body image* positif akan dapat mengendalikan individu dalam mengekspresikan fisiknya, sehingga tidak melakukan sesuatu yang merugikan dirinya. Sebanyak 46,3% dipengaruhi oleh variabel lain, adapun variabel lain yang mempengaruhi adalah dukungan sosial, teman sebaya dan keluarga (Ratnasari & Pribadi, 2019).

Hasil kategorisasi *body image* menunjukkan bahwa dari 221 subjek, sebanyak 33 (14,9%) dengan tingkat *body image* rendah, 85 (38,5) dengan tingkat *body image* sedang, dan 103 (46,6%) dengan tingkat kategori tinggi. Dengan demikian dapat diketahui sebagian besar subjek memiliki kategorisasi tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa putri mempunyai kepuasan yang tinggi akan bentuk tubuhnya. *Body image* dengan kategorisasi tinggi diketahui dapat mengendalikan perasaan untuk menerima bentuk tubuhnya (Anugraini, et al. 2024). Sedangkan, hasil kategorisasi penerimaan diri menunjukkan bahwa dari 221 subjek, terdapat 19 (8,6%) dengan tingkat penerimaan diri kategori rendah, 89 (40,3) dengan tingkat penerimaan diri kategori sedang, dan sebanyak 113 (51%) dengan tingkat penerimaan diri kategori tinggi. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan sebagian besar subjek di tingkat kategorisasi yang tinggi, hal ini menyatakan bahwa mahasiswa putri mempunyai penerimaan diri yang sangat baik. Penerimaan diri dengan kategorisasi tinggi diketahui dapat mengendalikan individu untuk selalu merasa puas dengan dirinya sendiri (Anugraini, et al. 2024).

5 SIMPULAN

Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswa putri di Universitas X, berarti bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa putri, semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri mereka. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki, semakin rendah tingkat penerimaan diri yang dirasakan. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar mahasiswa putri lebih mengenali dan menerima diri mereka sendiri serta tidak terlalu mempermasalahkan penampilan fisik mereka. Selain itu, peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel penerimaan diri dan *body image* disarankan untuk memperluas populasi dan sampel dalam penelitian serta mengeksplorasi variabel lain yang berhubungan dengan penerimaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfita, L. & Sianipar D, N. (2021). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Masa Perawatan Pada Wanita Di Oryza MS Glow. *Jurnal Diversita*. 7(1), 106–113.
- Anindita, S. M. (2021). Model Remaja Putri: Body Image dan Bulimia Nervosa. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 2(1), 19–36. <https://doi.org/10.47776/mjprs.002.01.02>
- Anugraini, I., Elita, Y., & Suprapti, A. (2024). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Siswa Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan (TKJ). *Jurnal Ilmiah Bimbingan & Konseling*. 7(1) 26-33 https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baitina, A. (2020). Reality Therapy untuk meningkatkan self acceptance pada mahasiswa dengan problem kecemasan. 8(1), 19–25. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11963>
- Bakan, L. A & Hapsari, E. W. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. *Jurnal Experientia*. 10 (1), 46-60
- Bearnard, M. E., (2013). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. Springer Science & Business Media
- Cash, T. F., Skinner B. F., Rotter J., & Bandura A. (2012) Cognitive Behavioral Perspectives on Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Humam Appearance* (Vol. 1, Issue. 1)Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Dames, W. K. A., Banat, S. M., Alwaely, S. A., Albawareed, K. A., & Ashour, L. M. A. (2024). Body image and self-acceptance as predictors for psychosocial performance among young women in Jordan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2354539.
- Diana, L. Retnaningdyastuti M. Th. S. R. & Primaningrum D.M. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Peserta Didik Kelas XI Mipa Di SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 7 (01)
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosil Tiktok. *Ranah Research: Journal Of Multidisciplinary Research and Development*, 4 (3), 217-224
- Cicilia, M. (2018) 84 persen Wanita Indonesia Tidak Merasa Cantik. (Online) , (<https://www.antaranews.com/berita/751739/84-persen-wanita-indonesia-merasa-tidak--cantik>)
- Faizah, S., & Budiman, B. (2021). Citra Diri Mahasiswi Obesitas di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(1).
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (4), 55–68.
- Febriyani, D. & Dewi, D. K. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Dengan Gangguan Jiwa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9 (2), 139–154.
- Firmansyah (2021). Analisis Perbedaan Individual dan Implikasi dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 21 (3), 1317-1322
- Hulukati, W., & Djibran, M.R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Biotek (Bimbingan dan Konseling ; teori dan prakti)* 2 (1), 73–80.
- Herlina. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuisisioner Menggunakan SPSS*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality Development*. New York: Mc.Graw-Hill Book

- Hurlock, E. B. (2017). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hutapea, T. M., Marimbun, E., & Siahaan, R. (2023). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja. 4, 1861–1876.
- Lail, A. H., Tasmin, & Darwati, Y. (2017). Penerimaan Diri Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Journal Of Happiness*. 1 (2), 75-78
- Lestari, D., Retnanungdyastuti, M. T.S., & DM, Primaningrum M.P. (2022). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA Di SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang. *G-Couns; Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 17–21.
- Li, C., Lyu, S., Yan, J., & Meng, X. (2023). The effect of gender in binge eating behavior in Chinese culture : the serial mediation model of body dissatisfaction and. December, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1285272>
- Malau, B. F. A., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*. 3 (4) 6395-6408
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231-237.
- Marjo, H. K., & Mamesah, M., & Nurjsnah, S. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Body Image Siswa (Quasi Experimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta. *Insight : Jurnal Bimbingan Konseling*. 6(1), 72-79.
- Maryam, S. & Ifdil (2019). Hubungan *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri. *JAIPTEKIN | Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 3(3), 129–136
- Noor, M., Atieka, N., & Yunisa, I. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Di Desa Mataram Sukadana Lampung Timur. *Counseling Milenial (CM)*. 1(2) , 130–142.
- Nurulhayati, Y.(2022). Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII A Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Pakar Guru*, 2(1), 104–112.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. 7(4), 549–556.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2014). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. 105, 139–152.
- Putri, A. S. (2019) Kepercayaan Diri Perempuan Asia Masih Rendah, (Online). <https://www.fimela.com/beauty/read/3999344/kepercayaan-diri-perempuan-asia-masih-rendah-berikut-faktanya>
- Qian, Y., Yu, X., & Liu, F. (2022). Comparison of Two Approaches to Enhance Self-Esteem and Self-Acceptance in Chinese College Students: Psychoeducational Lecture vs. Group Intervention. *Frontiers in Psychology*, 13(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877737>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, RMK (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNALPENDIDIKAN: Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(2), 121–135.
- Ratnasari, D. & Pribadi, H. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*. 1(2) 14–18.
- Romano, K. A., Heron, K. E., & Ebener, D. (2022). *Associations among weight suppression, self-acceptance, negative body image, and eating disorder behaviors among women with eating disorder symptoms*. 61(8), 791–799. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1970082>.Associations
- Sari, N. L., & Nurhikmah, S. H. (2023). Hubungan antara Self Acceptance dengan Body image pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne vulgaris. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3 (1) 155-160 <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2259>
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, CV.

**Kematangan Karir Mahasiswa : Langkah Awal Memasuki Dunia Kerja
(Studi Deskriptif Mengenai Kematangan Karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNIBI
Tahun 2025)**

Irma Dwiratnasari, Fauziah Rahmawati, Santi Susanti
Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Email: irmadwirs@unibi.ac.id

Diterima: 23 Mei 2025	Diterima Setelah Revisi: 17 Juni 2025	Dipublikasikan: 30 Juni 2025
--------------------------	--	---------------------------------

Abstrak

Kematangan karir merupakan aspek penting bagi individu. Seharusnya, remaja memiliki kematangan karir yang tinggi agar mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan karirnya, Penelitian ini bertujuan untuk meneliti mengenai kematangan karir pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNIBI. Menggunakan metode kuantitatif, analisis deskriptif dengan aplikasi SPSS akan digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner CMI-R dari Crites & Savickas (2011) diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan disebarakan kepada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi UNIBI di berbagai angkatan menggunakan metode *google-form*. Uji validitas menggunakan metode *Pearson Correlation* menghasilkan 6 item perlu dihapuskan karena tidak valid. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, menunjukan koefisien sebesar 0,828 yang menyatakan alat ukur bersifat reliabel. Hasil dari 115 orang responden menunjukan bahwa kematangan karir berada pada tingkat yang beragam. Sebesar 67,75% mahasiswa memiliki kematangan karir yang tergolong sedang, 16,25% tergolong rendah, dan 16% tergolong tinggi. Tidak terdapat perbedaan spesifik antara kematangan karir dari setiap angkataannya. Dimensi dengan rata-rata skor tertinggi yaitu dimensi *concern*, dan dimensi *confidence* menjadi dimensi yang paling rendah.

Kata Kunci: CMI-R, Kematangan Karir, Mahasiswa, Psikologi

Abstract

Career maturity is important aspects for individuals. Adolescents should have high career maturity in order to be able to face challenges in their career life. This study aims to examine career maturity in students of the Faculty of Psychology, UNIBI. Using quantitative methods, descriptive analysis with the SPSS application will be used in this study. The CMI-R questionnaire from Crites & Savickas (2011) was adapted into Indonesian and distributed to all students of the Faculty of Psychology, UNIBI in various classes using the google-form method. The validity test using the Pearson Correlation method resulted in 6 items being deleted because they were invalid. While the reliability test using Alpha Cronbach, showed a coefficient of 0.828 which stated that the measuring instrument was reliable. The results of 115 respondents showed that career maturity was at various levels. As many as 67.75% of students had moderate career maturity, 16.25% were low, and 16% were high. There was no specific differences between career maturity from each class. The dimension with the highest average score is the concern, and the confidence dimension was the lowest.

Keywords: Career Maturity, CMI-R, College Student, Psychology

1 PENDAHULUAN

Karir didefinisikan sebagai serangkaian pekerjaan atau jabatan berbayar maupun tidak berbayar yang dimiliki individu sepanjang rentang hidupnya (Brown, 2014). Karir adalah suatu proses yang berlangsung selama bertahun-tahun, dari lahir, masa kanak-kanak hingga dewasa (Srianturi & Supriatna, 2020). Banyak teoritis di bidang Psikologi yang kemudian memusatkan perhatiannya pada salah satu aspek yang berkembang sepanjang hayat ini. Salah satunya adalah *Donald E. Super* yang juga memprakarsai teori perkembangan karir serta konsep kematangan karir (Sharf, 2013). Menurut Super, kematangan karir mengacu kepada sekelompok karakteristik fisik, psikologis dan sosial yang mewakili kesiapan dan kemampuan individu untuk menghadapi dan menangani masalah dan tantangan perkembangan (Brown, 2014). Hal ini dapat dimaknakan bahwa individu yang memiliki kematangan karir yang tinggi akan siap dan mampu menghadapi tantangan perkembangan dalam kehidupan karirnya, termasuk memulai bekerja.

Selain Super, banyak teoritis lainnya yang mengembangkan penelitian dan ilmu yang sejalan. Salah satunya adalah Crites & Savickas (2011) yang terus berusaha mengembangkan instrumen penelitian untuk mengukur kematangan karir. Hal ini ditujukan agar variabel ini menjadi semakin mudah diukur dan mempermudah diberikannya intervensi, sehingga lebih banyak individu yang siap untuk memasuki dunia karir. Berdasarkan studi-studi terdahulu, diperoleh data bahwa kematangan karir secara parsial memiliki pengaruh terhadap kesiapan karir dan kesiapan kerja individu (Pangastuti & Khafid, 2019). Hal ini berarti kematangan karir merupakan konsep yang juga mempengaruhi perkembangan karir individu (Sari, 2023). Dampak jangka panjang yang dapat terjadi jika kematangan karir individu rendah yaitu individu akan kesulitan dalam memilih karirnya kelak (Sholikah, et. al., 2021). Lebih lanjut, perilaku seperti menunda tugas, ketidakmampuan dan kegagalan dapat sering muncul di kemudian hari dalam setting pekerjaan (Brown, 2014).

Konsep kematangan karir erat kaitannya dengan individu yang memasuki usia remaja. Menurut Super, pada tahapan *career exploration* ini individu yang berada di rentang usia 18-25 tahun mulai mempersiapkan dirinya untuk memilih dan memasuki dunia karir (Sharf, 2013). Hal ini berarti, siswa SMA dan mahasiswa pada umumnya, termasuk ke dalam tahapan *exploration* menurut teori Perkembangan Karir Super. Pada rentang usia ini, umumnya remaja kurang memiliki informasi mengenai pekerjaan yang akan dijalani. Bahkan terkadang mereka juga sering mengalami kegagalan dalam menyadari kebutuhan dan kemampuan mereka masing-masing. Sehingga membuat remaja memiliki kematangan karir yang rendah (Rahim, et.al., 2021). Padahal kematangan karir sendiri memberikan pemahaman yang mendalam terhadap pengembangan karir selama masa eksplorasi tersebut (Chan, et al., 2015) Hal ini juga terjadi pada mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Psikologi UNIBI.

Berdasarkan hasil interview yang dilakukan baik secara formal maupun non-formal, banyak dari mahasiswa/i tersebut yang merasa belum mengetahui tipe pekerjaan seperti apa yang akan mereka jalani setelah lulus dari perkuliahan. Fenomena ini muncul pada mahasiswa dari angkatan yang beragam, yaitu angkatan 2021 hingga 2024. Banyak dari mereka yang sama sekali belum memiliki perencanaan karir. Mereka juga merasa kurang kompeten untuk memasuki dunia kerja karena berbagai kemampuan yang dirasa terbatas. Hal ini menjadi menarik, karena pada dasarnya mahasiswa angkatan 2021, yang merupakan mahasiswa tingkat akhir dan sedang mengampu Skripsi seharusnya sudah memiliki perencanaan yang matang karena tidak lama lagi mereka akan memasuki dunia kerja. Meskipun fenomena cenderung ditemukan lebih banyak pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2021), namun terdapat penelitian yang dilakukan oleh Bahrinsyah (2018) yang menjelaskan bahwa pada dasarnya tidak terdapat perbedaan kematangan karir yang signifikan pada siswa yang berasal dari angkatan berbeda. Hal ini dapat dimaknakan bahwa asumsi “semakin senior peserta didik, maka akan semakin baik pula kematangan karirnya” telah terpatahkan.

Dengan adanya kesenjangan tersebut, peneliti kemudian bermaksud untuk meneliti secara lebih mendalam mengenai bagaimana sesungguhnya gambaran kematangan karir pada mahasiswa dari Fakultas Psikologi UNIBI dari berbagai angkatan. Aspek apa yang kemudian membuat

mahasiswa/i tersebut berada pada keadaan saat ini yang ragu mengenai karir yang akan ditempuh, dan juga belum memiliki perencanaan karir yang optimal. Dengan harapan, bahwa dengan diselenggarakannya penelitian ini maka dapat ditentukan langkah intervensi yang sesuai di kemudian hari, agar mahasiswa/i memiliki kematangan karir yang tinggi dan siap menghadapi tantangan perkembangan karir di dunia kerja.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kematangan Karir (*Career Maturity*)

Mempraktikkan konsep kematangan karir, Super (1955) menyatakan bahwa kematangan karir mencerminkan sejauh mana seseorang siap dan mampu membuat keputusan karir yang realistis. Sehingga kematangan karir merupakan sebuah tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat pertumbuhan karir afektif dan kognitif seseorang (Anovunga, et al., 2021). Super kemudian mengembangkan konsep ini melalui instrumen yang dinamakan *Career Development Inventory* (CDI), yang terdiri dari lima sub-skala utama dan satu ukuran gabungan yaitu karir total. Berikut adalah ke lima sub-skala tersebut.

2.1.1 Perencanaan Karir (*Career Planning*)

Sub-skala ini mengukur sejauh mana individu telah memiliki pemikiran mengenai karirnya. Tidak hanya apa yang dilakukan, tapi juga seberapa dalam pemikiran individu mengenai masa depan mereka.

2.1.2 Eksplorasi Karir (*Career Exploration*)

Sub-skala ini merujuk pada keinginan dan usaha individu untuk mencari informasi dari berbagai sumber seperti orang tua, teman, guru, buku, film, dll. Super menyatakan bahwa sub skala ini adalah inti dari “sikap pengembangan karir”.

2.1.3 Pengambilan Keputusan Karir (*Decision Making*)

Individu dinilai pemahamannya mengenai proses pengambilan keputusan karir.

2.1.4 Informasi Dunia Kerja (*World of Work Information*)

Sub-skala ini mengukur pengetahuan siswa mengenai dinamika dan realitas dunia kerja. Termasuk di dalamnya bagaimana tugas dalam setiap bidang pekerjaan, cara memperoleh pekerjaan (*applying*), dll.

2.1.5 Pengetahuan Mengenai Kelompok Kerja Pilihan (*Knowledge of Preferred Occupational Group*)

Pada sub-skala ini individu akan diminta untuk memilih kelompok pekerjaan yang diminatinya, lalu menjawab apa saja alat kerja yang dibutuhkan pada bidang tersebut, apa saja persyaratan fisiknya. Individu juga diminta menilai kemampuan dirinya sendiri, agar menjadi tolak ukur kemampuan mereka untuk memasuki bidang tersebut.

2.2 *Career Maturity Inventory-Revised* (CMI-R)

Teori kematangan karir yang dikemukakan oleh Crites merupakan teori yang dikembangkan dari pandangan awal Super. Dengan mengacu pada teori tersebut, Crites mengkonstruksi instrumen pengukuran kematangan karir yang bernama *Career Maturity Inventory*. Pada awalnya Crites menggunakan komponen kompetensi (*competency*) dan juga sikap (*attitude*) dalam skala CMI-nya. Namun seiring waktu berjalan, Crites terus memperbaharui instrumen tersebut hingga pada akhirnya

muncullah *Career Maturity Inventory-Revised* (CMI-R) yang dikonstruksi pada tahun 1995 (Tekke & Kurt, 2015) dan hingga kini pada revisi terakhirnya yang dikonstruksi bersama Savickas (2011).

Instrumen ini terdiri dari 4 dimensi yang disebut *Concern*, *Curiosity*, *Confidence* dan juga *Consultation* (Supriyantini, et.al., 2020). Berikut adalah penjelasannya

2.2.1 *Concern*

Concern dapat dimaknakan sebagai sejauh mana individu memiliki orientasi dan juga terlibat dalam proses pengambilan keputusan karirnya.

2.2.2 *Curiosity*

Curiosity adalah sejauh mana individu mampu melakukan eksplorasi dunia kerja disertai dengan upaya mencari informasi mengenai pekerjaannya.

2.2.3 *Confidence*

Confidence mengacu pada sejauh mana individu memiliki rasa yakin terhadap dirinya sendiri dan kemampuannya untuk membuat keputusan karir yang logis dan pekerjaan yang realistis.

2.2.4 *Consultation*

Consultation merupakan upaya yang individu lakukan untuk meminta dan mencari bantuan dari orang lain untuk mengambil keputusan karirnya.

3 METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian kali ini merupakan metode kuantitatif, dan menggunakan analisis deskriptif. Metode kuantitatif sendiri merupakan metode yang melibatkan proses pengumpulan, analisis, interpretasi serta penulisan laporan (Creswell, 2009). Adapun analisis deskriptif dapat dimaknakan sebagai proses analisis data yang dilakukan dengan menggambarkan hasil penelitian melalui *mean*, standar deviasi dan *range* dari skor (Creswell, 2009). Sehingga dalam penelitian ini akan digambarkan secara jelas mengenai variabel kematangan karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNIBI.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi UNIBI yang berasal dari Angkatan yang berbeda-beda, yaitu 2021, 2022, 2023 dan 2024. Menggunakan teknik *stratified random sampling*, sampel diperoleh sebanyak 115 orang. Kuesioner yang menjadi alat ukur dalam penelitian kali ini merupakan *Career Maturity Inventory-Revised* (CMI-R) yang dikonstruksi oleh Crites & Savickas (2011) yang telah dialihbahasakan ke dalam Bahasa Indonesia dan dilakukan *back-translation* oleh peneliti. Instrumen ini terdiri dari 24 aitem yang mengukur 4 dimensi kematangan karir yaitu *Concern*, *Curiosity*, *Confidence* dan juga *Consultation*.

Atas dasar pertimbangan singkatnya waktu penelitian, pengujian validitas dan juga reliabilitas alat ukur ini menggunakan uji coba terpakai. Uji coba terpakai merupakan teknik uji coba instrumen yang sekaligus digunakan untuk tahapan uji coba dan juga pengambilan data utama. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji *Pearson Correlation*, dan menghasilkan enam (6) aitem yang tidak valid dan dinyatakan tidak tepat mengukur variabel yang hendak diukur. Sehingga dalam penyusunan hasil kuesioner tersebut, ke enam aitem yang tidak valid dihapuskan. Adapun ke-18 aitem lainnya dinyatakan valid dengan memenuhi 2 kondisi yaitu $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ dan signifikansi yang berada di bawah 0,05. Uji reliabilitas yang digunakan yaitu dengan uji *Alpha Cronbach*, dan menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,828 dan dapat dimaknakan bahwa alat ukur ini reliabel.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil yang diperoleh

Tabel 1. Perbandingan Hasil Skor Antar Angkatan

Angkatan	Jumlah		Kategori					
	Frekuensi	Persentase	Rendah		Sedang		Tinggi	
			Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
2021	20	17,4	2	25%	12	60%	3	15%
2022	23	20,0	3	13%	12	52%	8	35%
2023	44	38,3	7	16%	34	77%	3	7%
2024	28	24,3	3	11%	23	82%	2	7%
Total	115	100,0						
Rata-rata				16,25%		67,75%		16%

Berdasarkan data pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa jumlah skor yang beragam tersebar pada kategori rendah, sedang dan tinggi pada setiap angkatan. Pada angkatan 2021, 25% mahasiswa memiliki kematangan karir yang rendah, 60% mahasiswa memiliki kematangan karir yang sedang dan hanya 15% mahasiswa memiliki kematangan karir yang tinggi. Di samping itu, pada angkatan 2022 terlihat bahwa 13% mahasiswa memiliki kematangan karir yang rendah, 52% memiliki kematangan karir sedang dan sisanya 35% mahasiswa dengan kematangan karir yang tinggi. Adapun di angkatan 2023, terlihat bahwa mahasiswa yang memperoleh kategori rendah terdapat sebanyak 16%. Selain itu 77% mahasiswa berada pada kategori kematangan karir sedang, dan sisanya sebanyak 7% mahasiswa dengan kematangan karir yang tinggi. Pada angkatan 2024, terlihat bahwa 11% mahasiswa memperoleh skor kematangan karir yang rendah, 82% dengan skor yang sedang, serta 7% mahasiswa lainnya dikategorikan pada kematangan karir yang tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat dilihat bahwa kategori kematangan karir yang dimiliki oleh setiap angkatan berbeda-beda. Namun dapat diketahui bahwa pada dasarnya seluruh angkatan memiliki pola yang kurang lebih sama. Dalam hal ini, sebagian besar responden memiliki kematangan karir yang berada pada kategori sedang. Serta sebagian kecil lainnya tersebar pada kategori rendah dan tinggi. Hal ini menjadi perhatian peneliti, yang mana sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Bahrinsyah (2018), bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kematangan karir peserta didik senior dan junior yang berbeda angkatan.

Di samping itu jika dilihat dari distribusi datanya, terlihat bahwa angkatan 2022 merupakan angkatan yang paling besar persentase kematangan karir dengan kategori tinggi-nya. Angkatan 2021 hanya memiliki 15% mahasiswa yang kematangan karirnya berada pada kategori tinggi. Hal ini perlu mendapat perhatian, sebab pada tahun dimana data ini diambil mahasiswa angkatan 2021 sedang melaksanakan tugas akhir. Sehingga dapat diasumsikan bahwa tidak lama lagi mereka akan mulai memasuki dunia karir dengan bekerja. Namun dengan keadaan kematangan karir yang cenderung lebih besar berada pada kategori sedang, dan bahkan masih ada yang rendah. Hal ini perlu dikaji lebih lanjut. Apakah memungkinkan bahwa hal ini disebabkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi kematangan karir pada mahasiswa yang sedang menjalani tugas akhir, seperti halnya kecemasan karena sedang menjalani tugas akhir, *self esteem* yang menurun, dsb.. Jika hal ini sudah dapat dikaji secara lebih mendalam, maka dapat ditentukan langkah intervensi selanjutnya yang difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir. Seperti halnya pelatihan bimbingan karir yang bertujuan untuk meningkatkan kematangan pada mahasiswa tingkat akhir, menjelang selesainya masa studi. Karena pada dasarnya rendahnya kematangan karir pada remaja disebabkan karena kurangnya pengetahuan mereka mengenai dunia karir (Savickas, 2001).

Di samping itu, peneliti juga melihat jumlah hasil skor yang diperoleh dari setiap dimensi. Berikut adalah hasil dan pembahasannya.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Skor Antar Dimensi

	<i>Concern</i>	<i>Curiosity</i>	<i>Confidence</i>	<i>Consultation</i>
Jumlah rata-rata skor per dimensi (N=115)	357,3	269,0	264,4	330,0

Tabel 2. Menggambarkan perbedaan rata-rata hasil skor yang diperoleh pada setiap dimensinya. Jumlah rata-rata pada dimensi *concern*, merupakan skor yang terbesar yaitu 357,3. Urutan selanjutnya dari yang terbesar yaitu terdapat pada dimensi *consultation* sebesar 330. Adapun kedua dimensi lainnya memperoleh rata-rata skor yang lebih rendah yaitu dimensi *curiosity* sebesar 269 dan dimensi *confidence* sebesar 264,4 dan merupakan rata-rata skor dimensi yang paling kecil.

Gambaran mengenai hasil ini dapat lebih mendalam jika dilihat dari rata-rata skor setiap dimensinya. Dapat dilihat bahwa dalam hal ini mahasiswa lebih tinggi rata-rata skornya pada dimensi *concern*. Hal ini dapat dimaknakan bahwa kepedulian mengenai masa depan dan karir sudah mulai muncul dan berkembang dengan cukup baik pada hampir seluruh mahasiswa. Mereka sudah mulai memikirkan akan bekerja pada bidang apa kelak. Sebagian besar dari mahasiswa juga sudah mulai menemukan tipe-tipe pekerjaan yang menarik dan sesuai dengan minat pribadi masing-masing untuk nantinya dijalani. Ini merupakan hal yang baik, karena pada dasarnya *concern* ataupun kepedulian mengenai masa depan akan mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan karir pada setiap individu. Dimensi lainnya yang memiliki rata-rata skor cukup tinggi adalah dimensi *consultation*. Sebagian besar mahasiswa sudah mulai mencari bantuan dan berkonsultasi kepada pihak lain mengenai karir yang akan ditempuh, baik itu kepada orang tua, keluarga dan juga pihak lainnya. Dalam teori perkembangan karir dari Super (Sharf, 2013) dijelaskan bahwa peran orang tua dan lingkungan sebagai *key figure* akan banyak membantu individu dalam perkembangan karirnya.

Dua dimensi lainnya yang memiliki rata-rata skor yang lebih rendah adalah dimensi *curiosity* dan *confidence*. Secara umum apabila skor cenderung rendah dalam dimensi *curiosity*, maka dapat dimaknakan bahwa mahasiswa masih perlu melakukan eksplorasi yang lebih mengenai dunia kerja. Kurangnya upaya mencari informasi karir akan membuat mahasiswa bingung harus memulai karir darimana. Perencanaan karir (*career planning*) harus dibuat terlebih dahulu, sebelum individu melakukan *career exploration* (Brown, 2014). Dimensi terakhir yang memiliki rata-rata skor paling rendah yaitu adalah dimensi *confidence*. Rendahnya skor mahasiswa dalam dimensi ini mengindikasikan bahwa mereka merasa tidak percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Hal ini menjadi sejalan dengan hasil wawancara awal yang dilakukan pada beberapa responden. Yang mana responden tersebut menyatakan bahwa mereka tidak percaya diri untuk memasuki dunia kerja karena merasa kompetensi yang dimiliki masih kurang. Sehingga mereka merasa masih perlu meningkatkan *soft skill* yang dibutuhkan untuk memiliki kematangan karir yang lebih baik (Pratiwi & Fatwa, 2024). Hal ini disebabkan karena pada dasarnya individu usia remaja ini sedang berada pada tahap *career exploration*. Sehingga memiliki beberapa referensi bidang karir adalah hal yang lumrah dialami. Namun demikian upaya apa yang dapat dilakukan untuk berlatih mengambil keputusan karir adalah hal yang perlu dilatih sejak dini.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UNIBI memiliki tingkat kematangan karir yang beragam (tinggi, sedang dan rendah). Tidak terdapat perbedaan spesifik antara kematangan karir dari setiap angkataannya. Dimensi dengan rata-rata skor tertinggi yaitu dimensi *concern*, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa terlihat sudah mulai memikirkan dan fokus terhadap masa depan dan pilihan karirnya. Namun

mahasiswa seringkali merasa kurang percaya diri akan kemampuan pribadi dan juga kurangnya keyakinan bahwa pengambilan keputusan karir berada di tangan masing-masing individu, yang menjelaskan bahwa dimensi *confidence* merupakan dimensi yang paling rendah perolehan skornya.

Adanya upaya pengembangan karir mahasiswa dapat dilakukan sebagai salah satu upaya intervensi, oleh pusat karir (*career center*) dari bagian Fakultas maupun Universitas. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menambah variabel/konstruk lain yang berpengaruh memiliki pengaruh terhadap kematangan karir. Di samping itu, pendalaman fenomena pada mahasiswa tingkat akhir juga dapat dilakukan sehingga mendapatkan gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai kematangan karir pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anovunga, A. A., John, N. Y., & Akpadago, J. (2021). Career decision making among young adults in Ghanaian secondary schools using supers career choice theory as a lens. *International Journal of Psychology and Counselling*, 13(3), 41-51.
- Bahrinsyah, F. (2018). Career maturity of guidance and counseling students at the Yogyakarta State University. *1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*, 34-37. Atlantis Press.
- Brown, D. (2014). *Career Information, Career Counselling, and Career Development (10th)*. Pearson New International Edition
- Chan, K. Y., Uy, M. A., Moon Ho, R. H., Sam, Y. L. L., Chernyshenko, O. S., & Yu, K.-Y.-Y. T. (2015). Comparing two career adaptability measures for career construction theory: Relations with boundaryless mindset and protean career attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 22-31
- Cresswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: SAGE Publications Ltd
- Crites, J. O., & Savickas, M. L. (2011). *Career Maturity Inventory–Form C*. Kent, OH. Available from www.vocopher.com.
- Pangastuti, U., & Khafid, M. (2019). Peran kematangan karir dalam memediasi kompetensi kejuruan dan efikasi diri terhadap kesiapan kerja siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 8(2), 485-500.
- Pratiwi, E. A., & Fatwa, M. (2024). Final-Year Students in Terms of Career Maturity and Employability. *Proceedings of Siliwangi Annual International Conference on Guidance and Counselling*, 3(1), 22-27.
- Rahim, N. S. A., Jaafar, W. M. W., & Arsad, N. M. (2021). Career maturity and career decision-making self-efficacy as predictors of career adaptability among students in foundation program, Universiti Putra Malaysia. *Asian Journal of University Education*, 17(4), 464-477.
- Sari, Anny. (2023). Hubungan Kematangan Karir Remaja dalam Menghadapi Dunia Kerja. *Jurnal Suluh Pendidikan*, 11, 1-8. Doi: 10.36655/jsp.v11i1.853.
- Savickas, M. L. (1984). Career maturity: The construct and its measurement. *Vocational Guidance Quarterly*, 32(4), 222-231.
- Sharf, R. S. (2013). *Applying Career Development Theory to Counseling*. Brooks/Cole : Cengage Learning.
- Sholikhah, M. A., Muhyadi, M., Indartono, S., Kenzhaliyev, O. B., & Kassymova, G. K. (2021). Self-efficacy and student achievement for enhancing career readiness: The mediation of career maturity. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 27(1), 15-25.
- Srianturi, Y., & Supriatna, M. (2020). Analysis of career maturity on high school students. In *2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*, 128-134. Atlantis Press.
- Supriyantini, S., Dewi, I.S., Barus, R.E., & Dadeh, T.H. (2020). Reliability and validity of Indonesian version of career maturity inventory (CMI) form C. In Syamsir, E. Tasri, & H. Ardi (Eds.),

Social Sciences and Humanities in Industrial Revolution 4.0 (pp. 6 - 10). Jakarta: Redwhite Press. <https://doi.org/10.32698/GCS-PSSHERS336>

Tekke, M., & Kurt, N. (2015). The Examination of Career Maturity of Asian Foreign Students Using Crites Career Maturity Inventory. *Int. J. Res. Advent Technol*, 3(1).

Efektifitas *Group Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Astri Firdasannah¹⁾, Suhana²⁾

¹⁾ Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

²⁾ Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung

Email: astrifirdasannah25@gmail.com; hansunisba@gmail.com.

Diterima:
27 Mei 2025

Diterima Setelah Revisi:
24 Juni 2025

Dipublikasikan:
30 Juni 2025

Abstrak

Prevalensi *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa yang tinggi menjadi masalah di Indonesia. Mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* kerap mengalami kecemasan yang tinggi akibat ekspektasi lingkungan, tekanan akademik, serta ketidakpastian terkait masa depan karier dan relasi personal (Arnett, 2015). Maka, pentingnya penanganan kecemasan secara efektif menjadi urgensi dilakukan penelitian ini. Pada penelitian sebelumnya *group therapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas *group therapy* dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Metode penelitian menggunakan *mix method* yaitu pendekatan yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif menggunakan *single-case design A-B-A* dan melibatkan enam mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Seluruh responden diberikan *pretest* dan *posttest* berupa *State Anxiety Inventory* (S-AI) untuk mengukur penurunan tingkat kecemasan mereka setelah diberikan *group therapy* sebanyak delapan sesi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *group therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Hasil dari studi ini menunjukkan *group therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Implikasi studi ini terhadap pengembangan *group therapy* didiskusikan lebih lanjut.

Kata Kunci: *Group therapy*, kecemasan, mahasiswa tingkat akhir, *quarter life crisis*

Abstract

The high prevalence of *quarter life crisis* among students has become a problem in Indonesia. Students who are in the phase of a *quarter-life crisis* often experience high levels of anxiety due to environmental expectations, academic pressure, and uncertainty regarding their future careers and personal relationships (Arnett, 2015). Therefore, the importance of effectively addressing anxiety has become an urgent necessity for this research. In previous research, *group therapy* has been proven effective in reducing anxiety levels in early adulthood. This study aims to examine the effectiveness of *group therapy* in reducing anxiety among students experiencing a *quarter-life crisis*. The research method uses a mixed method, which is an approach that combines quantitative and qualitative data. The quantitative method uses a *single-case design A-B-A* and involves six students who are experiencing a *quarter-life crisis*. All respondents were given a *pretest* and *posttest* in the form of the *State Anxiety Inventory* (S-AI) to measure the decrease in their anxiety levels after undergoing eight sessions of *group therapy*. The hypothesis in this study is that *group therapy* is

effective in reducing the anxiety levels of students experiencing a quarter-life crisis. The results of this study indicate that group therapy is effective in reducing the anxiety levels of students experiencing a quarter-life crisis. The implications of this study for the development of group therapy are discussed further.

Keywords: *Group therapy, anxiety, final year students, quarter life crisis*

1 PENDAHULUAN

Individu usia 18 hingga 29 tahun merupakan masa *emerging adulthood*, periode tersebut merupakan masa peralihan menuju dewasa (Arnett, 2004). Kemudian, Tanner dkk (2008) mengemukakan bahwa pada fase *emerging adulthood* ternyata individu melewati masa pencarian identitas diri, berusaha untuk mendalami diri, individu mengalami peralihan dalam hal pendidikan, karir hingga hubungan dengan lawan jenis. Individu yang merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan juga perubahan yang terjadi pada masa ini kemudian memunculkan krisis emosional atau respon yang negatif (Arnett, 2004). Krisis ini disebut dengan *Quarter Life Crisis* (QLC), yaitu fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya (Robbins dan Wilner, 2001). Robbins dan Wilner (2001) juga menggambarkan bahwa periode setelah kelulusan perguruan tinggi atau universitas sebagai periode yang tidak tenang, stres dan memicu kecemasan, yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik. Didukung oleh pernyataan Arnett (2004) bahwa krisis yang dialami individu usia 20-an biasanya disebabkan oleh tuntutan orang tua serta *stress* terkait pendidikan. Hal ini juga menjadi tuntutan serta masalah yang terjadi pada hampir semua individu di negara berkembang termasuk Indonesia, dimana sesuatu yang mampu mempengaruhi individu dalam berperilaku adalah penilaian dan tanggapan dari lingkungan. Tantangan lain yang ikut andil pada kondisi krisis yang dialami oleh individu usia 20-an adalah rumitnya masa peralihan yang penuh keraguan dan ketidakpastian hingga menyebabkan depresi bagi individu yang mengalami krisis (Haase, Heckhausen & Silbereisen, 2012).

Atwood & Scholtz (2008) menafsirkan istilah QLC sebagai kondisi krisis secara emosional yang umumnya dialami oleh individu di usia 20-an tahun, kondisi krisis tersebut meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak berdaya, terisolasi, serta takut akan kegagalan. Individu yang sekarang berada dalam periode tersebut pasti mengalami masa yang krusial. Penelitian Mirowsky & Ross yang dikutip Tanner dkk (2008) yang membandingkan antara periode dewasa awal dengan tahapan perkembangan selanjutnya menunjukkan hasil bahwa individu di usia 20-an mengalami depresi lebih tinggi daripada di rentan usia lainnya yang diakibatkan oleh masalah hubungan relasi dengan orang lain yang kemudian dijadikan alasan untuk mencari bantuan pada profesional. Beberapa gangguan psikologis yang dialami oleh individu dengan QLC ini meliputi gangguan emosi, gangguan cemas, gangguan pengendalian impuls, gangguan ketergantungan zat hingga gangguan kepribadian. Sumber ketidaksejahteraan serta kegelisahan berkisar pada masalah finansial, relasi dengan orang lain, pekerjaan, dan karakteristik personal lainnya (Tanner dkk, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa di beberapa universitas di Kota Bandung, diantara mereka mengeluhkan mengalami gejala-gejala seperti sering *overthinking*, sulit tidur, fluktuasi emosi yang tidak stabil, perasaan sedih yang tiba-tiba, bahkan sempat melakukan melukai diri sendiri, selain itu mereka juga sering merasa tegang, tertekan dan tidak tenang karena mengalami perubahan tertentu, seperti sedang sulit menyelesaikan skripsi/tuntutan pekerjaan baru/hubungan relasi dengan pasangan, merasa khawatir akan masa depan, merasa tidak percaya diri dan ragu terhadap kemampuan diri, merasa takut akan kegagalan, merasa sendiri (terisolasi), dan merasa khawatir terhadap relasi interpersonal yang sedang dibangun, mereka

juga tidak jarang membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Fenomena ini dikenal sebagai QLC yaitu suatu fase krisis psikologis yang melibatkan kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan sosial yang intens (Robinson, 2012). QLC umumnya terjadi pada individu berusia 20 hingga 30 tahun, yang sebagian besar merupakan mahasiswa tingkat akhir atau lulusan baru.

Maka, diperlukan bantuan bagi individu yang sedang mengalami masa krisis ini. Rasa cemas yang cenderung general atau mengganggu pada sebagian besar aspek kehidupan mereka tidak diketahui alasan khususnya (Speilberger, 1983). Kecemasan yang berasal dari stimulus yang dinilai berbahaya (mengancam) bagi individu tersebut, maka tergugahlah kecemasan sesaat (*state anxiety*), dan pada kecemasan sesaat ini akan timbul reaksi psikologis dan fisiologis, reaksi ini menimbulkan kondisi yang tidak menyenangkan pada diri individu (Speilberger, 1983). Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mereduksi kecemasannya tersebut ialah dengan cara menggugah usaha klien untuk dapat mengatasinya, mengurangi atau menghilangkan perasaan terancam tersebut, untuk itu seseorang dapat menggunakan *defence mechanism* atau pertahanan dirinya atau dengan meningkatkan aktifitas kognisi atau motoriknya (Speilberger, 1983). Intervensi terapi kelompok diprediksi akan dapat membantu individu mengurangi kecemasan yang dialaminya, karena dengan dilakukannya terapi secara bersama-sama dengan klien lain yang memiliki pengalaman atau kecemasan yang mungkin sama, akan membuat individu bercermin dan menjadi refleksi bagi individu sendiri tentang apa yang terjadi dan apa yang dipersepsi oleh mereka tentang ancaman yang menimbulkan kecemasan (Yalom, 2005). Individu dapat lebih melihat individu lain yang mengalami hal sama dan mengubah persepsi mereka bahwa mereka tidak sendiri dan standar keberhasilan orang lain berbeda-beda, mereka dapat lebih memandang modalitas positif yang ada pada diri mereka dan berhenti untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain (Yalom, 2005).

Selain itu, hasil dari studi *literature review* menyatakan bahwa, berdasarkan hasil telaah pustaka yang berisi 10 artikel tentang efektivitas terapi kelompok suportif untuk mengatasi kecemasan, membuktikan bahwa terapi kelompok suportif terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan individu dewasa awal pada fase *quarter life crisis* (Cahyono, et al, 2023). Maka, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *group therapy* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa yang mengalami QLC.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian QLC

Istilah QLC dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang merupakan kebingungan Wilner tentang masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi berkisar pada kehidupan pekerjaan dan karier serta hubungan cinta dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010). Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “twenty somethings”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai remaja dan mulai memasuki real-life. Dilatarbelakangi oleh teori tahapan perkembangan kehidupan Erik Erikson, masih jarang ditemukan penelitian yang berfokus pada masa dimana seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa awal sebagai masa yang penting (Black, 2010).

2.2 Dimensi QLC

Menurut pemaparan dari Robbins dan Wilner (2001) ada tujuh dimensi dalam QLC, yaitu:

1. Ketidakseimbangan dalam pengambilan keputusan
Tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia menuju dewasa seseorang mulai menjadi individu yang mandiri, termasuk dalam hal membuat keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan memunculkan pula harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung. Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang

akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat untuk jangka pendek atau jangka panjang.

2. Putus asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktifitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga, harapan dan impian yang awalnya bisa lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apapun pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna, dan sia-sia. Hal tersebut masih ditambahkan oleh pandangan sekeliling teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya. Sedangkan dirinya merasa tidak mendapatkan itu padahal memulai langkah awalnya bersama-sama dan dalam usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

3. Penilaian diri yang negatif

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu 18 tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami QLC sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bias meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dia maknai seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

5. Perasaan cemas

Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskannya. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan yang menghantui.

6. Tertekan

Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktifitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada keyakinan pada diri individu bahwa masalahnya selalu hadir dimana saja dia berada. Membebani dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan efektif.

Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

7. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa pada umumnya seseorang akan menikah pada usia tiga puluh ke bawah. Sehingga individu akan bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya ataukah dirinya harus mencari seseorang lain yang lebih tepat, walaupun disisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu individu akan mengkhawatirkan apakah dirinya bisa menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

2.3 Pengertian Kecemasan

Menurut Spielberger (1972) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Sementara itu, James Drever (1973) menjelaskan, kecemasan adalah pernyataan emosional yang kronis dan kompleks dengan rasa takut sebagai komponen yang paling utama, ditandai dengan berbagai gangguan sistem saraf atau kegelisahan dan gangguan mental.

2.3.1 Jenis Kecemasan

Spielberger (1972) membedakan kecemasan kedalam *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* (kecemasan sesaat) didefinisikan sebagai emosi tidak menyenangkan karena dihadapkan dengan sesuatu yang mengancam dan berbahaya. *State anxiety* dijelaskan sebagai kondisi psikologis, biologis, dan emosional yang ditandai dengan timbulnya rasa tegang, gugup, ketakutan, dan kekhawatiran yang bervariasi dalam intensitas yang tidak menentu dari waktu ke waktu (fluktuatif) (Spielberger, 1972). Dengan kata lain, tingkat kecemasan akan meningkat saat keadaan dianggap mengancam dan akan menurun saat keadaan dinilai tidak menekan atau tidak membahayakan.

Di samping itu, kecemasan dasar (*trait anxiety*) merupakan kecenderungan yang ada dalam diri individu, mempengaruhi intensitas kecemasan sesaat, meskipun kecemasan dasar ini tidak nampak dalam tingkah laku yang ditampilkan individu secara langsung. Individu dengan kecemasan dasar yang tinggi cenderung lebih peka terhadap stress, bila dibandingkan dengan individu yang memiliki kecemasan dasar rendah, sehingga individu tersebut cenderung lebih sering memunculkan reaksi cemas. Sedangkan lamanya reaksi kecemasan sesaat yang dialami individu tergantung pada perasaan individu terhadap hal yang membahayakan tersebut. Apabila individu masih menganggap keadaan tersebut membahayakan dirinya dan merupakan hal yang mengancam dirinya, maka reaksi kecemasan sesaat masih dimunculkan.

State anxiety merupakan kondisi emosional yang tidak kekal atau kondisi manusia yang beragam dalam intensitas dan berfluktuasi setiap waktu. Kondisi ini bersifat subjektif secara sadar merasa ketegangan dan ketakutan, dan terjadi pengaktifan sistem saraf otonom, tingkat *state anxiety* meningkat pada kondisi yang dirasakan mengancam, terlepas dari bahaya objektif. Intensitas "*state anxiety*" menjadi rendah dalam kondisi yang tidak menekankan atau dalam kondisi dimana bahaya yang ada tidak dirasakan sebagai ancaman.

2.4 Pengertian Group herapy

Menurut Corey (2016), terapi kelompok adalah suatu proses terapeutik di mana individu-individu yang memiliki permasalahan serupa dipertemukan untuk saling berbagi pengalaman,

mendapatkan *insight*, dan membangun keterampilan baru dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Terapi ini memanfaatkan interaksi kelompok sebagai sarana untuk perubahan psikologis. Sedangkan menurut Yalom & Leszcz (2005), proses dalam *group therapy* mencakup sejumlah faktor terapeutik seperti *altruisme*, *universality* (kesadaran bahwa seseorang tidak sendirian dalam masalahnya), pembelajaran interpersonal, dan katarsis, yang kesemuanya berkontribusi pada pemulihan psikologis anggota kelompok.

2.4.1 Proses Terapeutik dalam *Group Therapy* (Yalom & Leszcz, 2005)

Yalom mengidentifikasi 11 faktor terapeutik yang berperan penting dalam perubahan dan pertumbuhan psikologis peserta *group therapy*. Berikut adalah penjelasannya:

1. *Instillation of Hope* (Penanaman Harapan)
Melihat kemajuan anggota lain yang mengalami masalah serupa dapat menumbuhkan harapan bahwa pemulihan juga mungkin terjadi pada diri sendiri.
2. *Universality* (Kesamaan Pengalaman)
Anggota menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangannya; ini mengurangi perasaan keterasingan dan memperkuat solidaritas dalam kelompok.
3. *Imparting Information* (Penyampaian Informasi)
Anggota dan terapis dapat berbagi pengetahuan, baik dalam bentuk nasihat praktis maupun informasi psikologis yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi.
4. *Altruism* (Sikap Menolong Sesama)
Memberi dukungan kepada anggota lain dapat meningkatkan harga diri dan memperkuat perasaan memiliki nilai.
5. *Corrective Recapitulation of the Primary Family Group* (Pengulangan Korektif dari Pola Keluarga Awal)
Interaksi dalam kelompok sering memunculkan kembali pola relasi yang menyerupai keluarga asal, memberi kesempatan untuk memproses dan memperbaiki dinamika tersebut.
6. *Development of Socializing Techniques* (Pengembangan Teknik Sosialisasi)
Kelompok menjadi tempat yang aman untuk melatih keterampilan sosial, seperti komunikasi asertif, empati, dan pengendalian emosi.
7. *Imitative Behavior* (Perilaku Meniru)
Anggota dapat belajar dari perilaku sehat yang ditampilkan oleh terapis atau anggota lain, lalu menirunya sebagai strategi adaptif baru.
8. *Interpersonal Learning* (Pembelajaran Interpersonal)
Melalui interaksi langsung, anggota belajar tentang cara mereka dipersepsi oleh orang lain dan dampak dari perilaku mereka terhadap relasi sosial.
9. *Group Cohesiveness* (Kohesi Kelompok)
Rasa kebersamaan, keterikatan, dan penerimaan dalam kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat keterlibatan anggota.
10. *Catharsis* (Katarsis)
Pelepasan emosi yang terpendam, misalnya melalui curhat atau ekspresi kemarahan/duka, dapat menghasilkan kelegaan psikologis dan mendorong perubahan.
11. *Existential Factors* (Faktor Eksistensial)
Anggota dihadapkan pada isu-isu dasar kehidupan (makna hidup, tanggung jawab, kematian, kebebasan memilih), dan belajar menerima kenyataan hidup secara dewasa.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Partisipan

Studi ini dilakukan di beberapa kampus di Bandung. Partisipan dipilih berdasarkan beberapa kriteria inklusi, (1) mahasiswa (2) usia 18-29 tahun (3) mengalami minimal 4 dari 7 dimensi QLC

yaitu (a) kebimbangan dalam pengambilan keputusan, (b) putus asa, (c) penilaian diri yang negatif, (d) terjebak dalam situasi yang sulit, (e) perasaan cemas, (f) tertekan, (g) khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun serta (4) bersedia terlibat dalam penelitian.

Di awal, partisipan diminta untuk mengisi data riwayat hidup klinis dan diberikan konseling personal. Selanjutnya diberikan asesmen yang berbentuk pertanyaan berdasarkan pada kuesioner kecemasan sesaat dari Spielberger (1984), yaitu *state anxiety inventory* (S-AI). Kemudian peneliti melakukan seleksi terhadap calon partisipan yang terjaring berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner masuk ke dalam kategori individu dengan tingkat kecemasan sesaat sedang-tinggi.

Lalu, peneliti memastikan kesediaan dari calon partisipan sebagai bagian dari kelompok klien terapi kelompok yang akan dilakukan. Peneliti juga memberikan informasi mengenai proses pelaksanaan, tujuan dan hasil yang diharapkan dari kegiatan ini. Dari sejumlah 17 responden yang mendaftar terseleksi menjadi enam partisipan yang merupakan mahasiswa berasal dari beberapa kampus di Bandung dengan jenis kelamin perempuan seluruhnya. Partisipan bersedia menjadi anggota kelompok dan mengikuti kegiatan terapi kelompok ini dengan ditandai *informed consent* yang sudah ditandatangani.

3.2 Desain

Studi ini merupakan eksperimen kuasi menggunakan *single-case design* yaitu pendekatan penelitian yang fokus pada satu kasus atau fenomena saja. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap konteks atau inti dari permasalahan (Onghena, 2005; Prastiti, 2018). Hasil asesmen awal digunakan sebagai *baseline* (data awal) dari variabel dependen yaitu kecemasan. Kondisi *baseline* diambil dari hasil asesmen awal menggunakan data riwayat hidup klinis, konseling personal dan hasil pengolahan data dari skala *state anxiety inventory* (S-AI). Setelah pengukuran *baseline* dilakukan, kemudian partisipan diberikan intervensi *group therapy* sebanyak delapan sesi untuk mengetahui efektivitas dari intervensi terhadap kondisi partisipan. Evaluasi dilakukan di akhir setiap sesi.

3.3 Instrumen

Variabel dependen (kecemasan) diukur menggunakan kuesioner kecemasan sesaat dari Spielberger (1984), yaitu *state anxiety inventory* (S-AI). Skala tersebut terdiri dari 20 butir soal yang mengukur kecemasan sesaat individu. Koefisien tes-tes ulang untuk ukuran ini dalam penelitian saat ini berkisar antara 0,69 hingga 0,89. Bukti yang cukup banyak membuktikan validitas konstruk dan konkuren skala tersebut (Spielberger, 1989).

3.4 Intervensi

Intervensi dilakukan dengan *group therapy* atau terapi kelompok secara *online* melalui *zoom meeting* dengan sistem keamanan dan privasi terjamin. Pelaksanaan terapi kelompok *group therapy* secara konvensional umumnya dilakukan secara tatap muka, mengingat pentingnya interaksi interpersonal secara langsung. Namun, kondisi pandemi COVID-19 yang membatasi interaksi fisik dan mobilitas masyarakat mendorong adanya adaptasi metode terapi, salah satunya melalui media *secure online*. Dalam konteks ini, terapi kelompok berbasis daring (*online group therapy*) menjadi solusi yang relevan dan tetap efektif, terutama bagi mahasiswa yang mengalami QLC. Beberapa studi menunjukkan bahwa *group therapy* secara daring dapat mempertahankan efektivitas terapeutik, termasuk dalam membangun kohesi kelompok, memberikan dukungan emosional, dan menurunkan gejala psikologis seperti kecemasan (Weinberg, 2020; Banbury et al., 2018).

Terapi kelompok mensyaratkan kondisi partisipan yang cukup homogen dalam level kecemasan sesaat mereka. Pelaksanaan sesi terapi mengacu pada *Group Therapy Module* dari Yalom (2005) yang meliputi empat tahap selama sesi terapi yaitu (1) orientasi dan eksplorasi (2) transisi (3)

kerja, kohesivitas dan produktifitas serta (4) konsolidasi dan terminasi. Jumlah sesi dalam terapi kelompok ini adalah 8 sesi dengan total durasi satu pertemuan @120 menit.

Tabel 1. *Desain intervensi group therapy*

Sesi	Kegiatan	Fokus
1	Pembentukan Kelompok (Perkenalan)	<i>Semua partisipan</i>
2	Tahap I: Orientasi dan Eksplorasi	<i>Semua partisipan</i>
3	Tahap II: Transisi	<i>Semua partisipan</i>
4	Tahap III: Kerja; kohesivitas dan produktifitas	<i>Semua partisipan</i>
5	Tahap III: Kerja; kohesivitas dan produktifitas	<i>Semua partisipan</i>
6	Tahap III: Kerja; kohesivitas dan produktifitas	<i>Semua partisipan</i>
7	Tahap IV: Konsolidasi dan Terminasi	<i>Semua partisipan</i>
8	Evaluasi dan tindak lanjut	<i>Semua partisipan</i>

3.5 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed method* dengan model sekuensial eksploratori (*sequential exploratory design*) yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *group therapy* dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang mengalami QLC. Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *state anxiety inventory scale* (STAI-S) yang dianalisis menggunakan metode *single case design A-B-A*, termasuk analisis visual, persentase data *non-overlapping* (PND), dan statistik Tau-U untuk menilai efektivitas intervensi.

Sementara itu, data kualitatif diperoleh dari wawancara semi-terstruktur dan catatan proses terapi. Data ini dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) dengan mengikuti langkah-langkah dari Braun & Clarke (2006), yang meliputi (1) transkripsi data, (2) pembacaan berulang, (3) pengkodean awal, (4) pencarian tema, (5) peninjauan tema, serta (6) pendefinisian dan penamaan tema.

Hasil dari kedua analisis kemudian diintegrasikan pada tahap interpretasi untuk mencari konvergensi (kesesuaian) atau divergensi (perbedaan) antara hasil kuantitatif dan kualitatif, sehingga dapat memberikan pemahaman menyeluruh mengenai dampak intervensi *group therapy* terhadap pengalaman subjektif dan perubahan tingkat kecemasan mahasiswa. Strategi integrasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi konvergen (*convergent triangulation*), di mana data kuantitatif dan kualitatif dibandingkan secara berdampingan untuk melihat konsistensi hasil dan memperkuat validitas temuan.

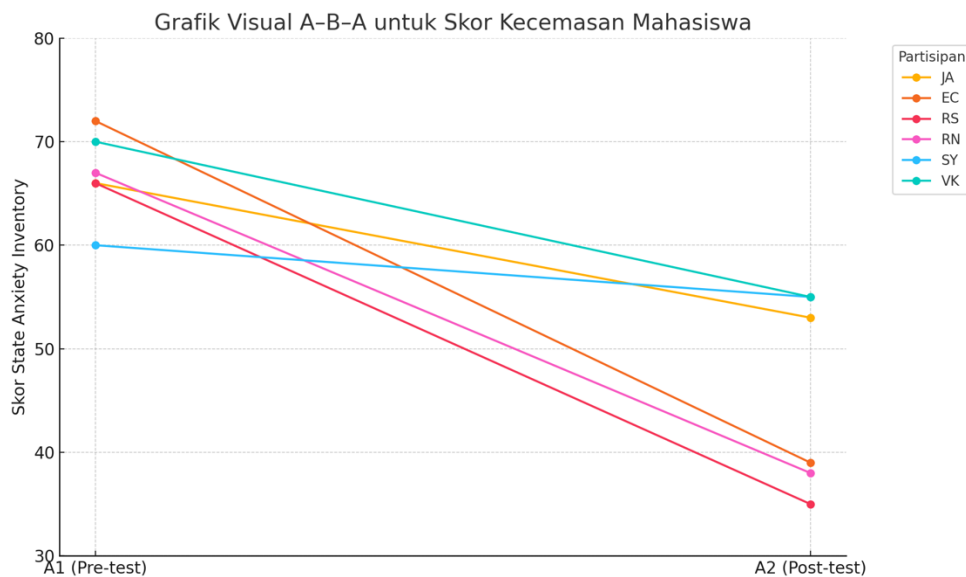
4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Hasil data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *state anxiety inventory scale* (STAI-S) yang dianalisis menggunakan metode *single case design A-B-A*, termasuk analisis visual, persentase data *non-overlapping* (PND), dan statistik Tau-U untuk menilai efektivitas intervensi.

4.1.1 Hasil Analisis Visual

Hasil analisis visual perbedaan tingkat kecemasan per peserta disajikan dalam bentuk grafik visual berikut ini:



Grafik 1. Grafik Visual A-B-A untuk skor Kecemasan Mahasiswa

Berdasarkan grafik di atas dapat terlihat bahwa tingkat kecemasan sesaat anggota kelompok mengalami penurunan. Rata-rata tingkat penurunan dari kategori tinggi menuju sedang dan rendah. Partisipan JA mengalami penurunan tingkat kecemasan sesaat berdasarkan skor dari 66 (kategori tinggi) menjadi 53 (kategori sedang). Sedangkan partisipan EC mengalami penurunan tingkat kecemasan sesaat berdasarkan skor dari 72 (kategori tinggi) menjadi 39 (kategori rendah). Kemudian, partisipan RS mengalami penurunan tingkat kecemasan sesaat berdasarkan skor dari 66 (kategori tinggi) menjadi 35 (kategori rendah). Partisipan RN mengalami penurunan tingkat kecemasan sesaat berdasarkan skor dari 67 (kategori tinggi) menjadi 38 (kategori rendah). Partisipan SY mengalami penurunan tingkat kecemasan sesaat berdasarkan skor dari 60 (kategori tinggi) menjadi 55 (kategori sedang). Partisipan VK mengalami penurunan tingkat kecemasan sesaat berdasarkan skor dari 70 (kategori tinggi) menjadi 50 (kategori sedang).

Sebagian besar partisipan mengalami penurunan tingkat kecemasan sesaatnya dikarenakan mengetahui dari pengalaman orang lain berdasarkan cerita partisipan lainnya, bahwa yang merasakan kecemasan tentang masa depan, karir, pasangan, dan sebagainya itu bukan hanya mereka sendiri, melainkan anggota kelompok lainnya juga demikian. Selain itu juga mereka merasa lebih diterima dalam kelompok meski sebelumnya ada perasaan bahwa masalah yang dirasakan seperti masalah yang “sepele” atau tidak penting. Mereka merasa memiliki *support system* baru dan melalui GT ini ada orang lain yang mau mendengarkan cerita mereka. Walaupun di awal pertemuan masing-masing anggota kelompok masih merasa canggung dan enggan untuk bisa bercerita karena belum mengenal satu sama lain. Namun kedekatan antara masing-masing anggota dengan terapis sebelumnya membantu mencairkan suasana GT. Pada awalnya anggota kelompok hanya bercerita satu arah ke arah terapis. Namun setelah terapis mencoba untuk membuka alur atau lalu lintas komunikasi antar anggota yaitu dengan cara memberi kesempatan untuk setiap anggota memberi respon terhadap cerita temannya, sedikit demi sedikit dinamika kelompok mulai terbentuk.

Partisipan JA menjadi pionir atau anggota kelompok pertama yang aktif dan berani untuk menjangkau semua anggota kelompok dengan sapaan “ade-ade” dan mau untuk memberi saran/masukan berdasarkan pengalamannya. Kemudian partisipan EC yang mencairkan suasana dengan memberi keceriaan dengan sesekali bercanda. Bahkan di pertemuan sesi keempat antar anggota sudah menggunakan bahasa informal ketika berdiskusi. Mereka mulai merasa nyaman dan bisa bercerita satu sama lain. Partisipan RS dan RN cenderung pasif, namun tetap dapat responsif.

Mereka akan memberi respon atau pertanyaan ketika diberi kesempatan, namun jika tidak RS dan RN lebih memberikan kesempatan pada anggota kelompok lainnya.

Sementara itu partisipan SY dan VK sebagai anggota partisipan yang paling muda, SY dan VK menempatkan diri sebagai “adik” di antara lainnya. Gaya bahasa sopan dan bentuk *respect* kepada anggota kelompok yang lebih tua terlihat. Awalnya terlihat ada rasa segan, mereka cenderung pasif dan menghargai setiap anggota kelompok lain yang bercerita. Juga mereka cenderung meminta saran/nasehat dari anggota kelompok yang lebih tua. Namun demikian setelah itu, SY dan VK selalu memberi semangat dalam bentuk *emot icon* melalui *zoom* atau langsung dengan menyimpulkan tangan membentuk “love” dan ekspresi wajahnya yang tersenyum sebagai simbol memberi semangat.

4.1.2 Hasil Persentase Data *Non-Overlapping (PND)* dan statistic Tau-U

Hasil analisis presentasi data *non-overlapping (PND)* dan statistic Tau-U dapat dilihat berdasarkan tabel berikut ini:

Tabel 2. Tabel Hasil Persentase Data *Non-Overlapping (PND)* dan statistic Tau-U

Partisipan	Pre-Test	Post-Test	Tau-U	PND (%)
JA	66	53	1.0	100
EC	72	39	1.0	100
RS	66	35	1.0	100
RN	67	38	1.0	100
SY	60	55	1.0	100
VK	70	55	1.0	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *group therapy* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengalami *QLC*. Berdasarkan hasil analisis visual A-B-A, semua partisipan mengalami penurunan skor *State Anxiety Inventory (SAI)* dari fase baseline (A1 – pre-test) ke fase intervensi (A2 – post-test).

Secara statistik, seluruh partisipan menunjukkan nilai Tau-U sebesar 1.0, yang berarti seluruh data menunjukkan arah perubahan positif, yaitu penurunan kecemasan setelah intervensi dilakukan. Hal ini mengindikasikan bahwa *group therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa dalam fase *QLC*.

Selain itu, hasil analisis PND (*Percentage Of Non-Overlapping Data*) juga menunjukkan nilai 100% untuk semua partisipan, yang menandakan bahwa tidak ada skor post-test yang tumpang tindih dengan skor tertinggi pada baseline. Menurut standar Kazdin (2011), $PND \geq 90\%$ termasuk kategori efektivitas tinggi, sehingga intervensi ini dapat dikatakan sangat efektif.

Temuan ini sejalan dengan teori dari Yalom (2005) yang menyebutkan bahwa *group therapy* memberikan kesempatan bagi individu untuk mengalami *universality*, *catharsis*, dan *interpersonal learning* berkontribusi besar dalam mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis.

4.2 Diskusi

Intervensi *group therapy* yang telah dilakukan secara terukur dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *group therapy*. Penurunan tingkat kecemasan sesaat dari kategori tinggi ke sedang dan rendah. Hal ini membuktikan penelitian sebelumnya bahwa *group therapy* dapat membuat individu mengalami keseimbangan emosional, mampu meningkatkan mekanisme koping dalam diri dan mampu mengurangi penyebab stres untuk menangani kekhawatiran (Arifin, 2018). Kekhawatiran sendiri timbul karena stres dan memunculkan konsekuensi merasa tidak cukup percaya diri, kekhawatiran berlebihan, gangguan depresi

berkepanjangan hingga gangguan isolasi trauma sosial, salah satu metode yang mungkin digunakan untuk mengurangi kekhawatiran yaitu dengan melakukan terapi kelompok (Palmisano et al., 2021). *Group therapy* juga dinilai efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengalami QLC karena semua anggota memiliki kesempatan untuk berbicara dan memberikan pendapat atau masukan yang sama, selain itu anggota terapi dapat saling memperkuat satu sama lain pada kelompok dengan masalah yang sama. Dengan *group therapy* individu mendapatkan rasa percaya diri untuk dapat menghadapi masalah saat ini (Rahmania & Tasauhi, 2020). Maka, efektifitas *group therapy* ditentukan sejak tahapan pembentukan kelompok.

Dalam proses pembentukan kelompok, penting bahwa kelompok bersifat homogen. Hal ini mendukung tahapan awal yaitu pengenalan dan pembentukan kelompok. Ketika kelompok bersifat homogen anggota kelompok merasa diterima dan nyaman karena mendapatkan teman yang dapat mengerti permasalahan mereka. Kemudian, dalam prosesnya meski kelompok bersifat homogen yaitu mahasiswa tingkat akhir usia 20-an, dengan adanya perbedaan usia antar kelompok ternyata memberikan peran tersendiri yang mempengaruhi pada sikap anggota kelompok. Hal tersebut justru dapat membentuk kelompok dengan perannya masing-masing. Struktur kelompok menjadi variasi berdasarkan tingkat usia, ada peran sebagai kakak yang lebih tua dan ada juga peran adik. Hal ini juga membangun komunikasi berjalan menjadi saling menghargai satu sama lain namun tetap santai.

Dalam proses kelompok ini, elemen terapeutik *universalitas* sangat terasa. Partisipan dapat lebih terbuka ketika mengetahui bahwa permasalahan yang dihadapinya juga sama dialami oleh klien lain. Partisipan merasa tidak sendiri dan terbentuk rasa kebersamaan antar masing-masing anggota. Selain itu pengalaman kelompok lainnya sering kali menjadi pembelajaran dan memberikan *insight* tersendiri. Bentuk katarsis juga terjadi dalam kelompok, namun respon positif juga terbentuk, anggota kelompok lain memfasilitasi untuk kelompoknya mengeluarkan perasaan negatifnya dalam kelompok. Dalam hal ini juga membangun sikap altruisme bagi anggota kelompok. Satu sama lain saling menghargai dan memberi respon positif terhadap teman kelompoknya. Bahkan anggota kelompok, selain mengembangkan teknik sosialisasi, tapi terbangun kemampuan untuk dapat memberikan respon terapeutik (memberikan dukungan keyakinan) untuk anggota lainnya. Kelompok terapi yang memiliki karakteristik yang sama yaitu mahasiswa yang sedang mengalami QLC, membuat mereka juga dapat memberikan informasi dan bantuan mengenai kesulitan mereka dalam menyelesaikan masalah mereka. Maka, *group therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengalami QLC. Perkembangan pembahasan mengenai *group therapy* dikaitkan dengan variabel lain diperlukan.

5 SIMPULAN

Group therapy efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengalami QLC. Penurunan tingkat kecemasan sesaat dari kategori tinggi ke sedang dan rendah. Analisis visual A-B-A, Tau-U, dan PND secara konsisten mendukung efektivitas intervensi. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif strategi promotif dan preventif dalam menghadapi krisis emosional pada usia dewasa awal, khususnya mahasiswa.

Kegiatan ini dapat memberikan hasil lebih optimal jika dalam pengelolaan kelompok teknik yang diberikan lebih bervariasi, misalnya dengan memberikan permainan atau media stimulasi lainnya agar tidak menimbulkan kebosanan karena cara yang diberikan dari awal pertemuan cenderung monoton. Selain itu waktu yang efektif untuk pelaksanaan pertemuan *group therapy* ini adalah dalam jangka waktu 1 minggu 1 kali. Setelah percobaan 1 minggu sebanyak 2 kali pertemuan, hanya sedikit diantara anggota kelompok yang hadir dan hal ini tentunya mempengaruhi efektifitas *group therapy* yang dilakukan. *Checking mood* yang dilakukan pada setiap pertemuan sebelum sesi dimulai juga menambah efektifitas dari *group therapy* ini. Hal ini memungkinkan terapis dapat menggali perasaan setiap anggota kelompok pada setiap sesinya

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. T. (2018). Modul Supportive Group Therapy Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Stress. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.
- Banbury, A., Chamberlain, D., Nancarrow, S., Dart, J., Gray, L., & Parkinson, L. (2018). Can videoconferencing affect older people's engagement and perception of psychological group therapy delivered remotely? A pilot study. *Aging & Mental Health*, 22(7), 920–927. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1334038>
- Cahyono, B., Huda, N., Aristiawati, E., & Permana, S. (2023). Literature Review: The Effectiveness Of Supportive Group Therapy In Family With Early Adults With Anxiety In The Quarter-Life Crisis. *UNEJ E-Proceeding*, 12-23. Retrieved from <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/prosiding/article/view/40196>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*, 27(2), 270-295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning
- Drever, J. (1973). *A Dictionary of Psychology* (Revised ed.). Penguin Books.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739-1751.
- Nash, P., & Murray, M. (2010). *The Psychology of Health: An Introduction* (pp. 120–135). Routledge.
- Onghena, P. (2005). Single-case designs. In *Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/0470013192.bsa625>
- Prastiti, W. D. (2018). Psikologi eksperimen: Konsep, teori, dan aplikasi. Muhammadiyah University Press.
- Palmisano, D., Varesi, D., Taurino, M. L., Scarci, M., Mammone, E., Rancati, S., Leuci, E., Maestri, D., Paulillo, G., Pellegrini, P., & Pelizza, L. (2021). Patients' Experience on a Supportive Group Therapy in an Italian Psychiatric Residential Facility During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Patient Experience*, 8, 0–2. <https://doi.org/10.1177/23743735211043375>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2018). *Experience Human Development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(0), 1–16.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *QLC: the unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2012). Development through adulthood: A biopsychosocial approach. *Journal of Adult Development*, 19(3), 180–190. <https://doi.org/10.1007/s10804-012-9145-6>
- Sousa JM, Vale RRM, Pinho ES, Almeida DR, Nunes FC, Farinha MG, et al. Effectiveness of therapeutic groups in psychosocial care: analysis in the light of yalom's therapeutic factors. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(Suppl 1):e20200410. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0410>
- Speilberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). State-trait anxiety inventory for adults. *Redwood City: Mind Garden Inc*.

- Speilberger, C. D., & Vagg, P. R. (1984). Psychometric properties of the STAI: a reply to Ramanaiah, Franzen, and Schill. *Journal of personality assessment*, 48(1), 95-97.
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2008). Emerging adulthood: learning and development during the first stage of adulthood. *Chapter 2, Handbook of research on adult development and learning*.
- Weinberg, H. (2020). Online group psychotherapy: Challenges and possibilities during COVID-19—A practice review. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 201–211. <https://doi.org/10.1037/gdn0000140>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5thEd). New York: A Member of the Perseus Books Group.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Perempuan Yang Bercerai di Kabupaten Pringsewu

Kintan Lugu Parase, Bayu Sekar Lestari

Program Pendidikan Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: kintanlprs6@gmail.com; bayusekarlarasati30@gmail.com.

Diterima: 27 Juli 2024	Diterima Setelah Revisi: 15 Juni 2025	Dipublikasikan: 30 Juni 2025
---------------------------	--	---------------------------------

Abstrak

Kebahagiaan merupakan suatu perasaan senang, tenang, nyaman seseorang yang berasal dari kepuasan maupun keseluruhan hidup. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah dukungan sosial. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *simple random sampling*. Populasi penelitian sebanyak 984 perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu, jumlah sampel sebanyak 120 subjek. Hasil korelasi *product moment* menunjukkan $r = 0,495$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 24,5% terhadap kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang diterima perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah pula kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kebahagiaan, Perempuan Bercerai

Abstract

Happiness is a person's feeling of pleasure, peace, comfort that comes from satisfaction and overall life. One of the factors that influence happiness is social support. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and happiness in divorced women in Pringsewu Regency. This study used a quantitative approach with simple random sampling technique. The study population was 984 divorced women in Pringsewu Regency, the sample size was 120 subjects. The product moment correlation results show $r = 0.495$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), meaning that there is a very significant positive relationship between social support and happiness. Social support has an effective contribution of 24.5% to happiness in divorced women in Pringsewu Regency. The higher the social support received, the higher the happiness received by divorced women in Pringsewu Regency and vice versa, the lower the social support, the lower the happiness in divorced women in Pringsewu Regency.

Keywords: Social Support, Happiness, Divorced Women

1 PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan sebuah kejadian hidup seseorang, dimana menikah bukanlah sebuah akhir tetapi awal dari proses perubahan yang harus dijalani seseorang yang telah menginjak usia dewasa (Rayani, 2019). Seseorang memilih melakukan pernikahan dengan keinginan untuk menciptakan kebahagiaan dalam hidup bersama pasangannya, indikator kebahagiaan ini didasarkan pada bagaimana tumbuh kembangnya rasa cinta dalam pernikahan (Maghfiroh & Nurcahyati, 2023). Namun, pernikahan tidak selalu dapat membawa kebahagiaan, hanya pernikahan yang sehat yang mampu meningkatkan kebahagiaan, sedangkan pernikahan yang tidak sehat dapat menimbulkan emosi negatif dan berdampak terhadap kesehatan fisik maupun psikis, bahkan menyebabkan kehancuran pernikahan ataupun terjadinya perceraian (Anggraheni, 2016). Perceraian merupakan putusnya suatu pernikahan karena kehendak salah satu atau kedua belah pihak yang disebabkan tidak adanya hak dan kewajiban yang terlaksana seperti yang diatur dalam hukum perkawinan yang berlaku (Vitaloka & Elfida, 2023).

Data tiga tahun dari tahun 2021 hingga 2023, angka perceraian di Indonesia mengalami peningkatan. Tahun 2021 terdapat lebih dari 447.000 perceraian, kemudian mengalami peningkatan di tahun 2022 mencapai 500.000 kasus, dan sedikit menurun di tahun 2023 mencapai 463.000 kasus, akan tetapi angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2021 (Tvonenews.com, 2024). Dari data yang dikutip dari Badan Pusat dan Statistik (BPS), sepanjang tahun 2023 terdapat 463.654 kasus perceraian di seluruh daerah, provinsi Lampung menduduki urutan ke 7 terbanyak dengan jumlah angka perceraian mencapai 15.784 kasus. Data BPS Lampung tahun 2023, perceraian terjadi karena faktor perselisihan dan pertengkaran sebanyak 11.925 kasus, serta faktor ekonomi sebanyak 2.438 kasus. Selain itu, terdapat data lain yang menyebabkan perceraian antara lain karena kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 146 kasus, 53 kasus pindah agama, 17 kasus poligami, 9 kasus cacat fisik dan 2 kasus kawin paksa (RilisidLampung, 2024).

Pengadilan Agama Pringsewu mencatat 984 kasus perceraian total akumulasi dari Januari hingga Desember 2023 yang sudah memasuki persidangan maupun akan menjalani proses sidang, dengan rincian sebagai berikut cerai gugat sebanyak 643 perkara, cerai talak 132 perkara, dan permohonan 209 perkara. Pada tahun 2023 Kabupaten Pringsewu mengalami peningkatan angka perceraian dari tahun 2022 yang sebanyak 932 perkara perceraian (Hikmah, 2023). Alasan penyebab terjadinya perceraian antara lain adalah karena masalah keuangan, kurangnya tanggung jawab, perselisihan dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dan perselingkuhan (Devi, 2019). Dampak negatif perceraian seperti munculnya perasaan kesepian, berkurangnya pendapatan, perpisahan dalam suatu rumah tangga diawali dengan konflik antara salah satu anggota keluarga lainnya yang berujung pada putusnya rumah tangga (Vitaloka & Elfida, 2023). Selain itu, perceraian juga menimbulkan berbagai masalah baik dari aspek psikis, perekonomian, hubungan sosial, lingkungan dan lainnya sehingga sebagian orang menjadi terpuruk dalam kesedihan (Anggraheni, 2016).

Dampak psikologis yang diakibatkan dari perceraian adalah mengalami perasaan tertekan, mengalami kecemasan, dan *stress* (Jelly et al., 2019). Sejalan dengan penelitian Maghfiroh dan Nurcahyati (2023) menemukan dampak negatif cerai bagi perempuan bercerai antara lain hancurnya perasaan, stres serta mempunyai pikiran ingin melakukan tindakan bunuh diri. Pandangan lingkungan sosial pada perempuan yang berusia muda yang mengalami perceraian juga tidaklah baik, mereka dipandang rendah oleh masyarakat dan laki-laki lajang (Praghlolapati, 2020). Karena padangan ini, kebanyakan perempuan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas setelah bercerai, hal ini diakibatkan karena tak jarang mereka menjadi bahan gunjingan, cibiran dan perilaku selalu menjadi sorotan karena statusnya sebagai janda (Uyun & Zahro, 2020). Perceraian dapat menimbulkan trauma, tekanan sosial dari lingkungan, bahkan dapat mempengaruhi masalah ekonomi. Orang yang mengalami perceraian membutuhkan dukungan dari keluarga, sahabat, dan teman untuk membantu mereka merasakan kehidupan dengan suasana baru (Miranda dan Amna, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara awal kepada 5 subjek dilihat dari aspek kebahagiaan menurut Seligman, pada aspek menjalin hubungan positif dengan orang lain didapatkan bahwa kelima subjek kurang memiliki hubungan positif bersama orang lain karena mereka merasa direndahkan karena memiliki predikat janda dan mereka dianggap sebagai wanita yang tidak memiliki harga diri. Pada aspek keterlibatan penuh, beberapa subjek mengatakan bahwa kurang memiliki keterlibatan penuh jika ada kegiatan di lingkungan sekitar karena merasa dikucilkan dan tidak dianggap. Beberapa subjek tidak pernah mau ikut berkumpul atau mengikuti acara atau kegiatan jika ada, dan subjek juga mengatakan bahwa mereka kesulitan dalam mencari pekerjaan (I,S,W, 2023).

Pada aspek menemukan makna dalam keseharian, ditemukan bahwa dalam menjalankan hidup, mereka tidak mampu mengatasi kesulitan dalam hidupnya. Mereka merasa terpuruk, tidak memiliki semangat untuk melanjutkan hidup, merasa hidup tidak memiliki tujuan dan kesulitan dalam mencapai tujuan karena tidak memiliki pekerjaan untuk menghidupi anak-anaknya (W,S,T,N,I, 2023). Pada aspek optimis dan tetap realistis, beberapa subjek mengatakan bahwa mereka tidak memiliki sikap optimis yang ditandai perasaan kekhawatiran, takut, cemas, gagal dan merasa dipandang buruk karena tidak dapat mengurus rumah tangga dengan baik (N,T,W, 2023). Pada aspek resiliensi, subjek mengatakan bahwa mereka tidak mampu dalam mengatasi kehidupan setelah bercerai, mereka merasa kecewa, sedih, merasa gagal, merasa tidak dapat melanjutkan hidup karena selama ini bergantung pada suami. (S,T,I, 2023).

Perempuan yang bercerai merasakan kesedihan akibat perpisahan dengan suaminya, bukan hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga hubungan interpersonal seperti mendapat diskriminasi dari tetangga (Putri et al., 2022). Pasangan yang bercerai mungkin mengalami perasaan sedih, kecewa, marah, atau merasakan kehilangan, serta seorang perempuan menjadi *single parent* yaitu orang tua tunggal yang membesarkan, mengurus dan mendidik anak sendirian (Noviandari & Rini, 2023). Menjadi *single parent* membuat perempuan merasa tidak berdaya, sedih, depresi bahkan dapat menyebabkan trauma yang mendalam (Kalingga et al., 2021). Orang yang mengalami perceraian akan menghadapi banyak permasalahan seperti masalah pribadi, keluarga, keuangan, maupun lingkungan terkait dengan status baru yang disandangnya. Secara umum, peristiwa perceraian mempengaruhi kualitas kebahagiaan (Anggraheni, 2016). Untuk mengoptimalkan kehidupan individu setelah bercerai, maka diperlukan kondisi psikologis yang positif yaitu kebahagiaan (Vitaloka & Elfida, 2023).

Kebahagiaan mengacu pada perasaan tenang dan damai yang dirasakan seseorang tanpa dipaksa oleh orang lain (Pratiwi & Ahmad, 2020). Kebahagiaan merupakan suatu kebutuhan bagi tiap orang, seseorang dapat mencari berbagai cara untuk menggapai kebahagiaan yang didambakan dan setiap orang akan memiliki banyak caranya sendiri (Ariska et al., 2020). Seseorang yang bahagia adalah mereka yang memiliki rasa puas atas apa yang dimiliki dalam hidupnya seperti saat berkumpul dengan keluarga maupun orang terdekat, sedangkan orang dengan tingkat kebahagiaan rendah memiliki pandangan yang negatif terhadap diri maupun orang-orang disekitarnya (Maharani, 2015). Kebahagiaan dari sisi perempuan memiliki perbedaan pada kehidupan sehari-hari, perempuan dapat dikatakan bahagia apabila mempunyai tubuh indah, memiliki suami, berpendidikan, bahkan memiliki anak, bahagia menjadi gambaran perasaan positif terhadap diri sendiri (Arifin et al., 2023).

Menurut Noddings (dalam Rahmita & Ariani, 2022), kebahagiaan menimbulkan dampak positif pada individu di bidang kehidupan seperti dapat memiliki pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial serta kesehatan. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan ialah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah sebuah bentuk bantuan atau *support* serta dorongan yang didapatkan dari seseorang (Ningsih & Awalya, 2020). Dukungan sosial adalah bantuan secara nyata maupun tidak nyata yang diberikan oleh lingkungan sekitar atau seseorang untuk menolong orang lain dalam menghadapi permasalahan, sehingga memberikan efek secara emosional dan perbuatan bagi penerimanya (Apriani & Nastiti, 2023). Dukungan sosial merupakan suatu perasaan yang dirasakan oleh seseorang seperti merasa dipedulikan, merasa penuh cinta, bantuan yang dialami oleh seseorang ke seseorang

atau kelompok sehingga dapat merasakan perasaan dihargai menjadi anggota dalam suatu kelompok tersebut (Harijanto & Setiawan, 2017).

Penelitian yang dilakukan Khalif dan Abdurrohim (2020) menunjukkan dukungan sosial mempunyai hubungan positif dengan kebahagiaan, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang akan diterima maka makin tinggi juga kebahagiaan yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima makin rendah juga kebahagiaan yang dirasakan (Khalif & Abdurrohim, 2020). Penelitian dari Harijanto dan Setiawan (2017) dan Al Amelia et al (2022) menunjukkan ada hubungan yang positif dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Begitupun sebaliknya, makin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau, makin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut (Al Amelia et al., 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Feuntes dan Mendieta (2012) mendapatkan hasil yang signifikan yang menunjukkan perempuan dengan kebahagiaan lebih tinggi bukan hanya mereka yang menerima lebih banyak dukungan keluarga, namun juga mereka yang lebih puas dengan dukungan tersebut mempengaruhi penilaian kebahagiaan. Berdasarkan penjabaran yang sudah dipaparkan tersebut, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pada Perempuan Yang Bercerai di Kabupaten Pringsewu*”.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan mengacu pada hasil evaluasi dalam diri maupun kehidupan yang mencakup emosi positif seperti kesenangan, kegembiraan, dan rasa aman serta mencakup kegiatan positif yang tidak mengandung komponen emosi sama sekali seperti terlibat secara penuh dalam melakukan suatu kegiatan, individu yang mampu mencapai kebahagiaan ialah individu yang dapat mengartikan dan menggarap nilai kekuatan (*strength*) dan keutamaan (*virtue*) yang dimiliki serta dapat melatih dua kekuatan tersebut dan menggunakannya dalam kegiatan sehari-hari seperti dalam hal pekerjaan, pengasuhan, permainan dan cinta (Seligman, 2013).

Kebahagiaan adalah hasil dari usaha, kinerja dan upaya seseorang untuk meningkatkan dirinya, kebahagiaan juga diartikan sebagai suatu pengalaman yang menyenangkan atau mengesankan (Wijaya & Panjaitan, 2023). Kebahagiaan adalah pengertian umum yang mengacu pada kesenangan maupun rasa puas dalam lingkup kesejahteraan dan tercapainya semua keinginan (Cahyaningtyas & Dale, 2020). Kebahagiaan merupakan sebuah emosi positif yang dirasakan seseorang dan ditandai dengan emosi positif yang lebih mendominasi dari pada emosi 89indakan dalam kehidupan (Lestari & Maryam, 2020). Urrutia, dkk juga mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi sejahtera nya mental atau emosional, yang melibatkan emosi positif atau perasaan yang membahagiakan seperti kepuasan (Urrutia et al., 2019).

2.1.2 Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman dalam artikelnya Nabila Naivatul Ulya, dkk merumuskan aspek-aspek kebahagiaan sebagai berikut (Ulya et al., 2024):

a) Menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Kesuksesan seseorang ditentukan oleh salah satu aspek kehidupan yakni keterampilan serta keahlian dalam bersosialisasi dengan orang lain. Individu dapat dikatakan berhasil apabila ia mampu menjalani hubungan dengan orang yang dianggap tepat dan dapat memperkuat hubungan tersebut dalam tujuan tertentu dengan menggunakan keterampilan yang efektif dalam menjalin kedekatan dengan orang lain.

- b) **Keterlibatan Penuh**
Keterlibatan penuh mengacu pada kehidupan yang mengalir atau terus bergerak pada suatu aktivitas. Keterlibatan penuh diartikan sebagai 90% indakan manusia dalam melibatkan dirinya terhadap kegiatan apa saja secara menyeluruh seperti melakukan hobi, menyelesaikan tugas, melakukan olahraga ataupun melakukan kegiatan bersama keluarga. Individu akan merasa jiwa, pikiran dan kesadarannya menyatu dengan kegiatan yang dilakukannya secara mendalam. Hal ini akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang.
- c) **Menemukan makna dalam keseharian**
Makna hidup merupakan salah satu hal yang harus dicapai oleh manusia karena makna dapat dijadikan tujuan, motivasi, serta harapan hidup seseorang, hidup yang bermakna ialah ketika seseorang dapat menganalisis serta mengidentifikasi segala proses dalam kehidupannya secara baik seperti kesulitan dalam kehidupan.
- d) **Optimis dan tetap realistis**
Individu yang memiliki sikap optimis terlihat lebih berbahagia dibanding individu yang pesimis akan kehidupan. Individu tersebut tidak mudah merasakan khawatir, takut ataupun cemas karena dapat menjalankan hidup dengan penuh harapan. Harapan yang dimiliki dapat memberikan bantuan untuk seseorang dalam mengutuskan dirinya dan berusaha untuk terus maju. Individu yang bersikap optimis dapat mencapai kebahagiaannya dan jika pesimis maka sulit untuk mencapai kebahagiaan serta kepuasan dalam hidupnya.
- e) **Resiliensi**
Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan tetap teguh dan kuat ketika berada dalam kondisi yang sulit. Orang yang merasakan penderitaan dan kesulitan pasti akan mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan bukan hanya bergantung pada kejadian yang menyenangkan saja melainkan kemampuan untuk terus bangkit dan maju ketika dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan sekalipun. Pada sebagian orang tidak dapat menyadarinya sehingga mereka selalu berada dalam kondisi menyerah, merasa gagal, merasa sedih dan merasa tidak berdaya.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Menurut Carr faktor-faktor yang menyebabkan kebahagiaan antarlain (Carr, 2013):

- a) **Lokasi geografis dan lingkungan fisik**
Lingkungan fisik yang menggembirakan berhubungan dengan kebahagiaan. Lingkungan yang aman subur dan cuaca yang baik menyebabkan suasana hati yang positif.
- b) **Budaya**
Faktor budaya dan politik juga terbukti memegang arti penting dalam penentuan kebahagiaan. Budaya yang memiliki kesetaraan sosial mempunyai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.
- c) **Agama dan Spiritualitas**
Orang yang lebih banyak melakukan kegiatan keagamaan secara teratur cenderung lebih bahagia. Agama sangat membantu kelompok yang terasingkan dan kurang beruntung dalam kehidupan sosial, orang yang terlibat kedalam agama mungkin lebih bahagia dari orang lain karena berbagai alasan. Agama dapat membuat individu menemukan makna hidup, optimisme dan harapan masa depan. Praktik keagamaan dan spiritual seperti meditasi, nyanyian, pujian, dan doa dapat menimbulkan emosi positif seperti kegembiraan, kekaguman dan kasih sayang
- d) **Kekayaan**
Kekayaan dapat memungkinkan seseorang melakukan hal-hal yang menyenangkan dan menimbulkan kebahagiaan seperti membantu orang lain, berbelanja, dan melakukan aktivitas waktu luang yang disukai. Untuk menjadi bahagia seseorang harus berusaha hidup di negara kaya, mengumpulkan uang untuk menghindari kemiskinan.

- e) Pernikahan
Seseorang yang melakukan pernikahan akan lebih bahagia dibandingkan orang yang belum melakukan pernikahan, baik mereka yang bercerai, berpisah atau tidak pernah menikah. Pernikahan dapat memberikan banyak manfaat bagi individu yang menimbulkan mereka merasa bahagia. Pernikahan dapat menciptakan kenyamanan.
- f) Dukungan sosial
Dukungan atau bantuan bersumber dari keluarga, sahabat dan teman dapat meningkatkan kebahagiaan seperti membantu dalam memecahkan permasalahan yang tidak dapat pecahkan secara sendiri, dengan memberikan bantuan kepada mereka maka akan membantu mereka dalam menghadapi tantangan. Berhubungan baik dengan anggota keluarga juga dapat meningkatkan kebahagiaan. Menjaga komunikasi dengan anggota keluarga dan meningkatkan dukungan sosial dapat mendatangkan kebahagiaan dan juga dapat meningkatkan fungsi system kekebalan tubuh dan reaktivitas terhadap stress.
- g) Kesehatan
Kesehatan dapat dipengaruhi oleh kebahagiaan melalui pengaruh sistem kekebalan tubuh. Sistem kekuatan tubuh individu yang bahagia bekerja lebih efektif daripada individu yang tidak bahagia.
- h) Pekerjaan
Status pekerjaan berkaitan dengan kebahagiaan, dan orang yang bekerja lebih bahagia dibandingkan mereka yang tidak bekerja, dan individu yang bekerja secara professional dan terampil menjadi lebih bahagia dibandingkan mereka yang memiliki pekerjaan tidak terampil.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada perasaan nyaman, kepedulian, rasa dihargai seperti dukungan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok lain, dukungan dapat datang dari berbagai sumber seperti dari pasangan, keluarga, teman dokter, atau organisasi masyarakat (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial yaitu suatu bentuk bantuan atau pertolongan dari orang lain yang memiliki hubungan sosial atau kedekatan dengan penerima pertolongan (Arista, 2024).

Menurut Ibda dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan dari sejumlah orang yang dapat diandalkan saat membutuhkan bantuan (Ibda, 2023). Menurut (Hidayati et al., 2023) dukungan sosial adalah suatu *support* yang bersumber dari seseorang yang mempunyai hubungan kedekatan dengan orang yang membutuhkan bantuan, bentuk dukungan sosial antara lain ucapan, tingkah laku maupun materi yang dapat menjadikan penerima bantuan dapat merasa di hargai dan bernilai. Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang yang mengalami sebuah permasalahan dukungan sosial dapat berupa nasehat, kasih sayang, perhatian dan berupa bantuan secara nyata.

2.2.2 Aspek -aspek Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith dalam artikelnya Herawati Susilaningrum, dan Sutarto Wijono menyatakan terdapat 4 aspek dari dukungan sosial antara lain (Susilaningrum & Wijono, 2023):

- a) Dukungan Emosional
Bentuk dukungan harga diri yang melibatkan perasaan empati seperti peduli, perhatian, penghargaan, dan dorongan terhadap seseorang.
- b) Dukungan Instrumental
Dukungan langsung merupakan suatu dukungan yang berbentuk bantuan finansial ataupun bantuan dalam mengerjakan tugas tertentu seperti memberikan pinjaman saat seseorang tersebut membutuhkan, ataupun memberikan bantuan lowongan pekerjaan terhadap seseorang yang membutuhkan pekerjaan.

c) Dukungan Informasi

Dukungan seperti peringatan, anjuran, serta arahan atau umpan balik yang berhubungan dengan bagaimana solusi menyelesaikan permasalahan secara baik, seperti contoh seseorang mendapatkan informasi dari keluarga maupun dokter tentang bagaimana cara menangani penyakit atau memberikan obat.

d) Dukungan persahabatan

Dukungan yang mengacu pada kemauan seseorang yang bersedia membagi waktu untuk kebersamaan, sehingga dapat memberikan kebersamaan dalam kelompok orang yang mempunyai kesukaan dan kegiatan sosial yang sama.

3 METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisis terhadap data terhadap angka yang dikelompokkan melewati proses pengukuran lalu diolah menggunakan data statistik (Azwar, 2018). Adapun bentuk penelitian ini yakni penelitian korelasional yang memiliki tujuan guna mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel Azwar (2018). Penelitian ini menggunakan populasi 984 perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu, sementara sampel diambil menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 120 responden perempuan yang mengalami perceraian yang bertempat tinggal di Kabupaten Pringsewu, Lampung. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode penyebaran skala secara offline atau langsung, dengan analisis data di bantu dengan program komputer *IBM Statistical Package for Social Science (SPSS) 22.0 for windows*. Peneliti melakukan analisis data dengan uji asumsi dahulu sebelum uji hipotesis, uji asumsi yang akan dilakukan adalah uji normalitas, dan uji linieritas, Peneliti menggunakan uji hipotesis yaitu korelasi *product moment* yang dilambangkan dengan (r). Korelasi *product moment* dipakai untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Uji Coba Alat Ukur

1) Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial menggunakan skala yang dirancang menggunakan aspek-aspek Dukungan Sosial dari Sarafino dan Smith (2011). Skala Dukungan Sosial ini terdiri atas 40 item, setelah melakukan uji coba skala maka terdapat 14 aitem yang gugur yaitu no. 1, 2, 4, 8, 12, 15, 21, 23, 29, 33, 34, 37, 38 dan 40. Nilai validitas item berkisar dari 0,320 – 0,758 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,937.

Tabel 1. Sebaran Item Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Nomor Item Valid	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Dukungan Emosional	1*, 4*, 5, 8*, 10	2*, 3, 6, 7, 9
2	Dukungan Instrumental	12*, 14, 15*, 17, 18	11, 13, 16, 19, 20
3.	Dukungan Informasi	23*, 25, 27, 29*, 30	21*, 22, 24, 26, 28
4.	Dukungan Persahabatan	33*, 34*, 35, 37*, 39	31, 32, 36, 38*, 40*
Jumlah		10	16

Keterangan : *item gugur

2) Kebahagiaan

Skala Kebahagiaan menggunakan skala yang dirancang berdasarkan aspek Kebahagiaan dari Seligman (2013). Skala Kebahagiaan ini terdiri atas 40 item. Setelah melakukan uji coba skala pada sampel kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah tiga kali putaran.

Tabel 2. Tabel Hasil Akhir Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan

No	Komponen	Nomor Item Valid		Jumlah Item Valid
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Menjalin Hubungan Positif dengan Orang Lain	1, 3	2, 4, 6	5
2.	Keterlibatan Penuh	10	9, 15	3
3.	Menemukan Makna dalam Keseharian	17, 23	19	3
4.	Optimis dan Tetap Realistis	31, 32	26, 27	4
5.	Resiliensi	34, 38, 39	35, 37	5
Jumlah		20 item		

Setelah melalui tiga kali putaran uji validitas dan reliabilitas, diperoleh hasil akhir bahwa sebanyak 20 item dinyatakan valid dan tersebar merata pada lima aspek kebahagiaan yang diukur. Nilai validitas item berkisar antara 0,313 hingga 0,706, yang menunjukkan bahwa seluruh item valid berada dalam kategori cukup hingga tinggi. Sementara itu, hasil analisis reliabilitas menunjukkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,859. Angka ini mencerminkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas tinggi karena mendekati nilai maksimum 1,00. Berdasarkan hasil tersebut, skala kebahagiaan ini dinyatakan valid dan reliabel serta layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

4.2 Skor Variabel Penelitian

1) Data Deskriptif Penelitian

Tabel 4.9 akan menyajikan sebuah gambaran umum atau penjelasan singkat tentang variabel-variabel serta fungsi statistik dasar, antarlain nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi yang dibagi menjadi skor empirik (didapatkan dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (skor secara umum/global). Skala pada penelitian ini dikategorikan dalam pilihan empat jawaban yaitu angka 1 sampai 4.

Tabel 3. Skor Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial	26	104	65	13	59	90	74	5,1
Kebahagiaan	20	80	50	10	45	71	58	4,3

Keterangan :

Perhitungan skor hipotetik

1. Skor minimal (X Min) merupakan hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor maksimal (X Max) merupakan hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Rerata hipotetik (Mean) dengan rumus $\text{mean} = \text{jumlah item} \times \text{skor tengah}$.
4. Deviasi standar (SD) hipotetik adalah $\text{SD} = (\text{skor max} - \text{skor min}) : 6$

Setelah diperoleh data statistik deskriptif, maka langkah selanjutnya yaitu pengkategorisasian skor Dukungan Sosial dan Kebahagiaan. Kategorisasi variabel penelitian berdasarkan nilai mean empirik dan deviasi standar empirik dalam masing-masing variabel dengan rumus seperti yang ada dalam tabel 4.10 di bawah ini:

Tabel 4. Rumus Kategorisasi Variabel

Interval	Kategorisasi
$X < M - 1.SD$	Rendah
$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$	Sedang
$M + 1.SD \leq X$	Tinggi

2) Kategorisasi

Setelah menentukan kriteria interval terhadap masing-masing variabel, dan hasil dari kategorisasi masing-masing variabel ialah:

a) Dukungan sosial

Kategorisasi dukungan sosial pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu dilihat di tabel:

Tabel 5. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 69$	Rendah	16	13,3%
$69 \leq X < 78$	Sedang	61	50,8%
$78 < X$	Tinggi	43	35,8%

b) Kebahagiaan

Kategori kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu yaitu:

Tabel 6. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 53$	Rendah	10	8,3%
$53 \leq X < 62$	Sedang	61	50,8%
$62 < X$	Tinggi	49	40,8%

3) Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian berupa uji normalitas dan uji linieritas. Dibawah ini akan disajikan terkait hasil uji normalitas dan uji linieritas data penelitian:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan guna menentukan apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan alat bantu *SPSS for Window ver 22*. Jika signifikan yang diperoleh $> 0,05$ maka data terdistribusi normal, sebaliknya bila signifikan yang diperoleh kurang dari $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas diperoleh nilai *kolmogrov-smirnov* di dukungan sosial sebesar 0,075 dengan $p = 0,094$ ($p > 0,05$) yang mana dukungan sosial memiliki distribusi normal. Sementara itu di kebahagiaan menunjukkan *kolmogrov-smirnov* sebesar 0,079 dengan $p = 0,065$ yang menunjukkan kebahagiaan berdistribusi secara normal.

b) Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan guna melihat apakah ada dua variabel memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Jika nilai signifikan $< 0,05$ dan *deviation from linearity* $> 0,05$ maka kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Hasil uji linearitas antara dukungan sosial dan kebahagiaan menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dengan *deviation from linearity* sebesar 0,134 ($p > 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang linieritas antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

4) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis memakai korelasi *product moment* guna melihat hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi dukungan sosial dengan kebahagiaan dengan $r_{xy} = 0,495$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Makin tinggi dukungan sosial maka akan makin tinggi kebahagiaan. Begitupun sebaliknya makin rendah dukungan sosial maka makin rendah juga kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Hasil Hipotesis akan dipaparkan pada tabel:

Tabel 7. Hasil Hipotesis Penelitian

<i>Correlations</i>			
		Dukungan Sosial	Kebahagiaan
Dukungan Sosial	<i>Pearson Correlation</i>	1	0.495**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		0.000
	N	120	120
Kebahagiaan	<i>Pearson Correlation</i>	0.495**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0.000	
	N	120	120
**. <i>Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).</i>			

5) Koefisien Determinan

Analisis tambahan dilakukan peneliti adalah analisis koefisien determinasi atau disebut juga R Square yang disimbolkan dengan R^2 untuk mengetahui besaran kontribusi variabel independen (dukungan sosial) terhadap variabel dependen (kebahagiaan), jika nilai koefisien determinasi R^2 semakin mendekati angka 1 maka kontribusi variabel independen terhadap dependen semakin kuat.

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

<i>Measures of Association</i>				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebahagiaan * Dukungan Sosial	0.495	0.245	0.696	0.484

Berdasarkan output tabel 10, dapat diketahui nilai R^2 atau koefisien determinasi 0,245. Juga sama artinya nilai koefisien determinasi adalah 24,5%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial secara efektif memberikan kontribusi sebesar 24,5% terhadap variabel kebahagiaan dan variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian memperhitungkan variasi yang tersisa.

4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,495 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,001$) yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi kebahagiaan begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula kebahagiaannya. Dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai.

Peningkatan dukungan sosial dapat memberikan peran besar dalam meningkatkan kebahagiaan seseorang, dengan adanya dukungan sosial seseorang merasa dapat mengatasi kondisi kehidupan yang penuh tekanan dan masalah dan sebagai hasilnya mereka merasa lebih bahagia (Beygi et al., 2023). Didukung hasil penelitian Khalif dan Abdurrohman (2019) bahwa ada hubungan

yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan, makin tingginya dukungan sosial yang didapatkan maka semakin tinggi juga kebahagiaan yang diterima. Penelitian Handayani (2021) juga menghasilkan adanya korelasi pada dua variabel tersebut yaitu dukungan sosial dan kebahagiaan memiliki korelasi secara signifikan antara satu variabel dengan variabel lainnya, sehingga membuat dukungan sosial berperan penting dan positif dalam menentukan tingkat kebahagiaan seseorang. Dukungan sosial yang didapatkan seseorang dapat membuat seseorang merasakan ketenangan, lebih dihargai menjadi bagian dari anggota kelompok serta merasa disayangi dan dapat menjadi kekuatan untuk individu karena dapat memberikan pertolongan secara psikologis (Uraningsari & Djajali, 2016).

Sumbangan efektif dukungan sosial pada kebahagiaan sebesar 24,5%, sedangkan 75,5% bersumber pada variabel yang tidak diteliti di penelitian ini. Salah satu faktor lain yang memberikan sumbangan efektif terhadap kebahagiaan ialah resiliensi. Dari hasil penelitian yang Marannu & Huwae (2023) dihasilkan bahwa resiliensi memberikan sumbangan terhadap kebahagiaan sebesar 25%. Berdasarkan penelitian Tumanggor dan Brahmana (2023) memperoleh hasil bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan ialah kebersyukuran yang memiliki sumbangan efektif sebesar 19%.

Hasil Kategorisasi dukungan sosial menunjukkan bahwa sebanyak 16 atau 13,3% memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori yang rendah, 61 atau 50,8% pada kategori sedang, dan 43 atau 35,8% pada kategorisasi tinggi. Mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Selanjutnya, hasil kategorisasi kebahagiaan menunjukkan bahwa sebanyak 10 atau 8,3% memiliki kebahagiaan dalam kategori rendah, 61 atau 50,8% pada kategori sedang dan 49 atau 40,8% pada kategori tinggi. Mayoritas subjek penelitian berada dalam kategori kebahagiaan yang sedang.

Orang-orang yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan mendapatkan hal-hal positif dalam kehidupannya seperti memiliki *self esteem* yang tinggi dan *self concept* yang lebih baik Sarason, et al., (dalam Apollo & Cahyadi, 2012). Salah satu sumber kebahagiaan yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang ialah hubungan personal, persahabatan serta dukungan sosial, dukungan sosial memiliki potensi yang akan membuat seseorang memahami hubungan antar sesama dukungan sosial dianggap memiliki manfaat yang baik dan berpengaruh secara langsung ataupun tidak langsung terhadap kebahagiaan (Arfika & Aprilia, 2023). Dukungan sosial memiliki hubungan positif sebagai variabel kebahagiaan, dukungan sosial diperoleh dari teman, sahabat, keluarga ataupun lingkungan. Dengan dukungan sosial yang diterima akan memberikan peran positif terhadap kebahagiaan karena seseorang akan lebih sengsara atau tidak memiliki kebahagiaan ketika tidak memiliki teman atau tidak mendapat dukungan sosial (Uraningsari & Djajali, 2016). Dukungan sosial juga dapat membantu seseorang menjadi lebih mandiri dan percaya diri dengan potensi yang dimilikinya, ia akan merasakan kebahagiaan apabila orang disekitarnya memberikan dukungan atas apa yang sedang mereka lakukan ataupun kerjakan (Andadari, 2023). Sedangkan, bila seseorang yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa tidak memiliki kepuasan dalam menjalankan kehidupan ataupun pekerjaannya (Appollo & Cahyadi, 2012).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu dalam proses penelitian terlalu memakan banyak waktu dikarenakan penyebaran skala secara *door to door* kepada subjek penelitian, sehingga tidak mendapatkan data secara keseluruhan dalam satu hari dan cepat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya dilakukan di Kabupaten Pringsewu sehingga subjek penelitian menjadi terbatas.

5 SIMPULAN

Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang diterima perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah pula kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Dukungan sosial

memiliki sumbangan efektif sebesar 24,5% terhadap kebahagiaan. Dukungan sosial memiliki hubungan positif sebagai variable kebahagiaan, dukungan sosial di peroleh dari teman, sahabat, keluarga ataupun lingkungan, dukungan sosial memiliki peran positif terhadap kebahagiaan karena individu akan lebih sengsara atau tidak memiliki kebahagiaan ketika tidak mendapatkan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Amelia, S. D., Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Andadari, R. H. (2023). *Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Komunitas Berbagi Nasi Kota Semarang*. Undergraduate thesis. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Andi, A. salsabila refinia, Amanda, R. P., & Nindia, P. (2023). Bagaimanakah kebahagiaan perempuan?: Studi fenomenologi deskriptif pengalaman perempuan yang menjalani long distance marriage Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, 2(4), 980–990.
- Anggraheni, D. A. (2016). Fenomena Perceraian : Makna Kebahagiaan dalam Sudut Pandang Single Mother. *Jurnal Psikologi dan Humanity*, 2(2), 122–127.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*. 36(02), 254–271.
- Apriani, F. E., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Flow Akademik Pasca Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 40(2), 100–114.
- Arfika T, S., & Aprilia, T. (2023). Peran Dukungan Sosial dan Spiritualitas Terhadap Kebahagiaan Lansia Yang Berstatus Janda. *Jurnal Psikologi Islami*, 1–6.
- Ariska, D., Zulida, N., Hanif, M., Sains, M. P., & Dahlan, U. A. (2020). Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Di Era Millenials. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05(01), 66–74.
- Arista. (2024). Pengaruh Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal PenKoMi: Kajian Pendidikan Dan Ekonomi*, 7(1), 115–123.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian Psikologi* (II). Yogyakarta: Pustaka Belajar. 12-20.
- Beygi, Z., Solhi, M., Fahim, S., & Fatemeh, A. (2023). Heliyon The relationship between social support and happiness in older adults referred to health centers in Zarrin Shahr , Iran. *Heliyon*, 9(9), 19529.
- Cahyaningtyas, H., & Dale, A. A. (2020). Kebahagiaan Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 93–102.
- Carr, A. (2013). *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengths*. Rotledge. 200-220.
- Devi, S. (2019). *Dampak Perceraian di Bangkai Enrekang*. Jurnal Kajian Sosial dan Budaya. 3. 67–74.
- Handayani, N. S. (2021). Kebahagiaan : Studi Pengaruh Dukungan Sosial Pada Wanita Pekerja yang mengalami bekerja dari rumah (Work From Home) Dampak Wabah Covid-19. *Journal Gunadarma*, 15.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93.
- Hidayati, L., Amanda, R., & Samara, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3).
- Hikmah, N. (2023). *Angka perceraian meningkat di Pengadilan Agama Pringsewu*. <https://www.tvonenews.com/daerah/sumatera/137347-angka-perceraian-meningkat-554-kasus-perceraian-terdaftar-di-pengadilan-agama-pringsewu-lampung-pada-2023>.

- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial : Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–169.
- Jelly, Afrizal, & Delfi. (2019). Artikel Palang Pintu : Politik Identitas Laki-laki Minangkabau Sebagai Sebuah Respon. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 9(1), 251–268.
- JM, Dominguez Fuentes,. Mendieta, Hombrados. (2012). Social support and happiness in immigrant women in Spain. *Psychol*, 3, 977–990.
- Kalingga, Falahayati, & Sirait. (2021). Dampak psikologis perempuan single parent korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(2), 90–96.
- Khalif, A., & Abdurrohman, A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 240–253.
- Lestari, putri dwi, & Maryam, effy W. (2020). Peran Religiusitas pada Kebahagiaan Siswa SMK di Indonesia. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 7, 1–10.
- Maghfiroh, & Nurcahyati. (2023). Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Awal Yang Bercerai Adjustment in Young Divorced Women Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 62–79.
- Maharani, D. (2015). *Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Marannu, M. G., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan Kebahagiaan pada Caregiver ODGJ. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(1), 36–42.
- Miranda dan Amna. (2017). Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Bercerai (Studi Kasus Pada Individu Dengan Status Cerai Mati dan Cerai Hidup. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(April), 12–22.
- Nabila Naivatul Ulya, Nailatin Fauziyah, H. R. P. (2024). Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu Dan Martin Seligman (Erbe Sentanu And Martin Seligman's Concept of Happiness). *Happines*, 8(2), 95–112.
- Ningsih, R. F., & Awalya. (2020). Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Siswa Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Edukasi Journal Bimbingan Konseling*, 198–214.
- Noviandari, H., & Rini, G. E. (2023). Perceraian Dan Peran Single Parent Perempuan Di Kabupaten Banyuwangi. *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi*, 2(1), 1–7.
- Praghlolapati Andria. (2020). *Dampak Perceraian di Indonesia: Systematic Literature Riview*. 1–31. <https://doi.org/10.31219/osf.io/47s8x>
- Pratiwi, H., & Ahmad, R. (2020). Kebahagiaan (Happiness) Siswa yang Berasal dari Keluarga Ibu Single Parent. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2). 1-7.
- Putri, J. E., Neviyarni, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 20–25.
- Rahmita, A., & Ariani, L. (2022). Pengaruh Shared Reality Terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah. *Al-Ulum Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(April), 77–88.
- Rayani. (2019). *Kebahagiaan Anak Dengan Orang Tua Yang Bercerai*. *Jurnal Visionary: Penelitian dan Pengembangan*. 2(1). 32–39.
- RilisID. (2024). *Lampung masuk 10 besar Provinsi dengan tingkat perceraian tinggi di Indonesia*. Diakses di <https://lampung.rilis.id/Ragam/Berita/Lampung-Masuk-10-Besar-Provinsi-dengan-Tingkat-Perceraian-Terbanyak-di-Indonesia-WBLIyIq>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psycholog: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken: Wiley India Pvt. Limited.543-550.
- Seligman, M. (2013). *Beyond Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Penerbit Kaifa. 400-422.
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan Sosial dengan Work Life Balance Pada Pekerja Wanita yang Telah Menikah di PT. X Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*, 3(8), 7297–7306.

- Tumanggor, E. L. B., & Brahmana, K. (2023). Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Tukang Becak di Kota Medan. *Journal Of Social Science Research*, 3, 2799–2813.
- Tvonenews.com. (2024). *Angka Pernikahan turun, Angka perceraian naik drastis. Apa penyebabnya?*. Diakses di <https://www.tvonenews.com/channel/news/171884-angka-pernikahan-turun-angka-perceraian-naik-drastis-apa-penyebabnya>.
- Uraningsari, F., & Djajali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 15–27.
- Urrutia, J. D., Borja, P. C. R., Castillo, J. C. D., & Magana, R. A. (2019). The Relationships of Happiness and Job Satisfaction to Job Performance of Public Secondary School Teachers in Selected Schools in the Division of Cavite. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, 8(2S11), 3198–3210.
- Uyun, & Zahro. (2020). Konsep Diri Janda Cerai Usia Dewasa Madya Ditinjau dari Teori Person Centered Counseling. *Jurnal Keislaman Dan Pendidikan*, 13(2).
- Vitaloka, L., & Elfida, D. (2023). Kebersyukuran dan kebahagiaan orang yang bercerai di kota pekanbaru. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 203–213.
- Wijaya, A., & Panjaitan, C. (2023). Hubungan kebahagiaan dan produktivitas di era post modern. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8(1). 115-120.

Job Crafting dan Meaningful Work Dengan Work Engagement

Vino Jayrasta Samudra, Sahat Saragih, Yanto Prasetyo

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: rafaeljayrasta@gmail.com

Diterima:	Diterima Setelah Revisi:	Dipublikasikan:
21 Januari 2025	30 Juni 2025	30 Juni 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *job crafting* dan *meaningful work* terhadap *work engagement* pada karyawan PT X. Sampel terdiri dari seluruh populasi karyawan PT X sebanyak 100 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Instrumen penelitian meliputi *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES) sebanyak 9 item, *Job Crafting Scale* (JCS) sebanyak 21 item, dan *Work and Meaning Inventory* (WAMI) sebanyak 10 item yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi korelasi berganda untuk mengukur pengaruh variabel independen (*job crafting* dan *meaningful work*) terhadap variabel dependen (*work engagement*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *job crafting* berhubungan positif dan signifikan dengan *work engagement* ($p < 0,05$), begitu pula dengan *meaningful work* ($p < 0,05$). Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan *work engagement* karyawan di PT X.

Kata Kunci: *Job Crafting, Meaningful Work, Work Engagement*

Abstract

This study aims to examine the relationship between job crafting and meaningful work on work engagement among employees at PT X. The sample consists of 100 employees, representing the entire population of PT X. A quantitative descriptive method with a correlational approach was used. The instruments include the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) with 9 items, the Job Crafting Scale (JCS) with 21 items, and the Work and Meaning Inventory (WAMI) with 10 items, all tested for validity and reliability. Data analysis utilized multiple regression to assess the influence of job crafting and meaningful work on work engagement. The results indicate that job crafting is positively and significantly associated with work engagement ($p < 0.05$), as is meaningful work ($p < 0.05$). Together, these variables significantly enhance employees' work engagement at PT X.

Keywords: *Job Crafting, Meaningful Work, Work Engagement*

1 PENDAHULUAN

Karyawan merupakan aset penting bagi perusahaan karena kontribusi mereka secara langsung menentukan keberlangsungan operasional organisasi. Menurut Hasibuan (2002), karyawan adalah individu yang menyediakan jasa dalam bentuk tenaga maupun pikiran dan memperoleh kompensasi atas pekerjaannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Keraf (1998) yang menyatakan bahwa karyawan, khususnya tenaga profesional, memiliki peran strategis yang tidak mudah digantikan karena proses penggantian membutuhkan biaya, waktu, dan energi yang besar.

Salah satu industri yang sangat bergantung pada kompetensi karyawan adalah industri penjualan dan penyewaan alat berat. PT X, yang berdiri pada tahun 2016 di Surabaya, merupakan perusahaan yang bergerak dalam penyewaan dan penjualan berbagai alat berat seperti crane, skylift, boom lift, dan scissor lift, serta menyediakan layanan pemeliharaan. Dengan jumlah karyawan mencapai 100 orang dan beragam divisi operasional, perusahaan menghadapi dinamika pekerjaan yang kompleks, risiko tinggi di lapangan, serta tuntutan pelayanan prima kepada pelanggan.

Dalam konteks kerja seperti ini, *work engagement* menjadi faktor penting bagi keberhasilan perusahaan. Schaufeli dan Bakker (2004) mendefinisikan *work engagement* sebagai kondisi positif yang ditandai oleh *vigor*, *dedication*, dan *absorption*. Namun, survei global Gallup menunjukkan bahwa tingkat *engagement* di Indonesia masih rendah, dengan 68,78% karyawan berada dalam kategori *not engaged* (Gallup, 2023). *Engagement* yang rendah dapat berdampak pada penurunan motivasi, produktivitas, dan kualitas layanan.

Menurut Model *Job Demands–Resources* (JD-R) yang dikemukakan oleh Bakker (2011), *work engagement* dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu *job resources* (misalnya dukungan sosial, umpan balik, kesempatan pengembangan) dan *personal resources* (misalnya efikasi diri, resiliensi, dan *job crafting*). Sejalan dengan teori tersebut, berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal seperti *psychological capital* (Nugroho & Prihatsanti, 2013), *job demands* dan *personal resources* (Bimantari, 2015), *perceived organizational support* (Mufarrikah et al., 2020), serta *self-determination* (Syafira & Hatta, 2023) berkontribusi terhadap *work engagement*.

Salah satu *personal resources* yang menonjol adalah *job crafting*, yaitu upaya proaktif karyawan dalam membentuk dan menyesuaikan aspek pekerjaan agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pribadi (Wrzesniewski & Dutton, 2001). Bakker et al. (2014) menemukan bahwa *job crafting* berkorelasi positif dengan peningkatan motivasi dan *engagement*. Penelitian lain turut mendukung temuan tersebut—Rakhim (2020) dan Ramadhan dkk. (2020) menyatakan bahwa *job crafting* berpengaruh signifikan terhadap *work engagement*.

Selain *job crafting*, faktor penting lainnya adalah *meaningful work*. *Meaningful work* merujuk pada persepsi bahwa pekerjaan memiliki nilai, tujuan, dan memberikan kontribusi yang berarti (Steger et al., 2012). Karyawan yang merasakan pekerjaan mereka bermakna cenderung memiliki motivasi intrinsik lebih tinggi, komitmen lebih kuat, dan *engagement* yang lebih stabil. Allan et al. (2014) menekankan bahwa *meaningful work* meningkatkan rasa memiliki terhadap pekerjaan, sedangkan Fouché et al. (2017) menyebutkan bahwa hubungan sosial dan identifikasi dengan organisasi turut membentuk persepsi makna kerja.

Fenomena di lapangan mendukung pentingnya dua variabel tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan di PT X, ditemukan bahwa sebagian karyawan menunjukkan antusiasme dan dedikasi yang rendah dalam menyelesaikan tugas harian. Hal ini juga diperkuat melalui wawancara dengan beberapa manajer yang menyatakan bahwa sebagian karyawan kurang menunjukkan *vigor* dan *dedication* dalam bekerja. Kondisi ini konsisten dengan temuan Haikal dan Sarah (2024), yang menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menurunkan *engagement* apabila tidak diimbangi dengan sumber daya pekerjaan yang memadai.

Berdasarkan uraian teoretis dan fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa *job crafting* dan *meaningful work* merupakan dua faktor penting yang berpotensi meningkatkan *work engagement* pada karyawan PT X. Namun, penelitian yang menguji kedua variabel ini secara bersamaan dalam

konteks industri penyewaan alat berat masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *job crafting* dan *meaningful work* terhadap *work engagement* pada karyawan PT X serta memberikan kontribusi empiris dalam memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *engagement* dalam industri dengan karakteristik kerja yang unik dan berisiko tinggi.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Work Engagement*

Work engagement merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi kerja yang menggambarkan sejauh mana individu terlibat secara penuh dalam pekerjaannya. Schaufeli dan Bakker (2004) mendefinisikan *work engagement* sebagai keadaan psikologis positif yang ditandai oleh tiga komponen, yaitu *vigor*, *dedication*, dan *absorption*. *Vigor* merepresentasikan energi dan ketahanan mental dalam bekerja, *dedication* menggambarkan keterlibatan emosional serta rasa bangga terhadap pekerjaan, sedangkan *absorption* merujuk pada kondisi ketika karyawan larut dan sepenuhnya tenggelam dalam tugas hingga sulit melepaskan diri dari pekerjaan. Definisi ini diperkuat oleh Albrecht (2010) yang menyatakan bahwa *work engagement* adalah kondisi ketika karyawan menunjukkan antusiasme dan energi psikologis tinggi dalam menjalankan pekerjaannya. Sejalan dengan itu, Macey dan Schneider (2008) menjelaskan bahwa *engagement* adalah kondisi yang melibatkan aspek sikap dan perilaku, yang tercermin dalam komitmen, semangat, serta fokus karyawan dalam bekerja. Lockwood (2007) juga menegaskan bahwa *work engagement* mencakup keterikatan emosional dan intelektual individu terhadap pekerjaan dan organisasi tempat mereka bekerja, sementara Rahman dan Tiorida (2016) menyatakan bahwa *engagement* merupakan keterlibatan fisik, kognitif, dan emosional individu dalam melaksanakan perannya.

Tiga aspek utama *work engagement* yang dikemukakan Schaufeli dan Bakker (2004) memberi gambaran menyeluruh mengenai keterlibatan kerja. Karyawan dengan *vigor* tinggi menunjukkan energi kuat dan kesiapan menghadapi tantangan. Mereka dengan *dedication* tinggi memandang pekerjaannya bermakna dan penting, sehingga memiliki rasa bangga dan komitmen kuat. Sedangkan *absorption* menggambarkan kondisi ketika karyawan sepenuhnya fokus pada pekerjaannya hingga mengalami aliran (*flow*) dan kehilangan persepsi waktu. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa *work engagement* bukan hanya terkait energi fisik, tetapi juga mencakup keterikatan emosional dan konsentrasi mental, sehingga berperan penting dalam meningkatkan produktivitas serta menciptakan lingkungan kerja yang positif.

Dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi *work engagement*, model *Job Demands–Resources* (JD-R) yang dikembangkan oleh Bakker dan Demerouti (2008) menjadi kerangka teoritis yang paling banyak digunakan. Model ini menjelaskan bahwa *work engagement* terbentuk dari interaksi antara *job demands* dan *job resources*. *Job resources*, seperti dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan, peluang berkembang, otonomi kerja, serta umpan balik, dapat meningkatkan motivasi dan ketahanan terhadap tuntutan pekerjaan. Sementara itu, *job demands* merupakan aspek pekerjaan yang membutuhkan usaha fisik, mental, atau emosional, seperti beban kerja tinggi atau tekanan waktu. Walaupun *job demands* dapat menjadi sumber stres, tuntutan ini juga dapat meningkatkan *engagement* apabila dipersepsikan sebagai tantangan yang bermakna. Selain faktor tersebut, *work engagement* juga dipengaruhi oleh *self-efficacy* (Bandura, 1997), di mana keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan pekerjaan meningkatkan motivasi dan keterlibatan. Faktor lain seperti *person–job fit* (Kristof-Brown, 2005), gaya kepemimpinan transformasional (Bass, 1985), *psychological capital* (Luthans, 2007), *work–life balance* (Harter et al., 2002), *perceived organizational support* (Eisenberger, 1986), *reward and recognition* (Saks, 2006), lingkungan kerja yang mendukung (Maslach & Leiter, 1997), serta peluang pengembangan (Macey & Schneider, 2008) juga terbukti berperan dalam memperkuat *work engagement* pada karyawan.

Sejumlah penelitian terbaru turut memperkuat pemahaman terkait faktor-faktor yang

memengaruhi *work engagement*. Susanti dan Wicaksono (2021) menemukan bahwa *job resources* seperti dukungan atasan dan otonomi kerja berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *engagement*. Putri et al. (2022) menunjukkan bahwa *person-job fit* dan *meaningful work* menjadi prediktor kuat terhadap *work engagement* pada karyawan di sektor jasa. Studi oleh Haikal dan Sarah (2024) menunjukkan bahwa tingginya *job demands* tanpa dukungan pekerjaan yang memadai dapat menurunkan tingkat *engagement*, terutama pada pekerja lapangan. Sementara itu, Kamil dan Setiawan (2023) menemukan bahwa *psychological capital* berperan penting dalam mempertahankan *engagement* pada lingkungan kerja yang dinamis dan penuh tekanan. Penelitian Wijaya dan Soeharto (2021) juga mengungkapkan bahwa rendahnya *vigor* dan *dedication* pada karyawan sering disebabkan oleh beban kerja berlebihan dan kurangnya pengakuan atas kontribusi mereka.

Berdasarkan berbagai teori dan temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work engagement* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan kerja. Model JD-R memberikan pemahaman komprehensif mengenai bagaimana tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya pekerjaan (*job resources*) berperan dalam membentuk keterlibatan kerja. Faktor internal seperti *self-efficacy*, *psychological capital*, serta kesesuaian individu dengan pekerjaannya, bersama dengan faktor eksternal seperti dukungan organisasi, gaya kepemimpinan, dan lingkungan kerja yang kondusif, berkontribusi penting dalam meningkatkan *work engagement*. Pemahaman ini memberikan landasan teoretis bagi penelitian untuk mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan organisasi dalam meningkatkan keterlibatan dan kinerja karyawan.

2.2 Job Crafting

Job crafting merupakan konsep dalam psikologi organisasi yang menjelaskan bagaimana karyawan secara proaktif mengubah, menyesuaikan, atau membentuk ulang aspek-aspek pekerjaannya untuk menciptakan kesesuaian yang lebih baik dengan preferensi, kemampuan, dan kebutuhan pribadi. Wrzesniewski dan Dutton (2001) mendefinisikan *job crafting* sebagai tindakan fisik maupun kognitif yang dilakukan individu untuk memodifikasi batasan tugas atau hubungan kerja dengan tujuan menciptakan pekerjaan yang lebih bermakna. Tims dan Bakker (2010) memperluas konsep ini dengan menekankan bahwa *job crafting* merupakan upaya karyawan dalam menyeimbangkan *job demands* dan *job resources* agar sesuai dengan kapasitas serta kebutuhan psikologis mereka. Definisi yang lebih komprehensif dikemukakan oleh Tims, Bakker, dan Derks (2012), yang menggambarkan *job crafting* sebagai proses proaktif di mana karyawan mengubah aspek fisik, kognitif, dan sosial dari pekerjaan untuk meningkatkan kesesuaian antara karakteristik pekerjaan dengan preferensi dan kemampuan pribadi. Berg, Dutton, dan Wrzesniewski (2013) juga menekankan bahwa *job crafting* adalah bentuk perilaku kerja proaktif yang memungkinkan karyawan menciptakan pekerjaan yang lebih bermakna, meningkatkan *engagement*, dan mengoptimalkan kinerja. Selain itu, Slemp dan Vella-Brodrick (2014) menjelaskan bahwa *job crafting* memberikan kesempatan bagi karyawan untuk mengambil peran aktif dalam membentuk pekerjaan mereka melalui modifikasi tugas, hubungan, dan persepsi terhadap pekerjaan.

Secara operasional, *job crafting* memiliki empat aspek utama sebagaimana dijelaskan oleh Tims, Bakker, dan Derks (2012). Aspek pertama adalah *increasing structural job resources*, yaitu upaya karyawan meningkatkan variasi pekerjaan, otonomi, dan kesempatan belajar agar pekerjaan menjadi lebih menantang dan memfasilitasi pengembangan diri. Aspek kedua, yaitu *increasing social job resources*, mengacu pada pencarian dukungan sosial, umpan balik, serta bimbingan dari rekan kerja dan atasan. Aspek ketiga adalah *increasing challenging job demands*, yaitu kecenderungan karyawan untuk mencari tantangan tambahan seperti tugas baru atau proyek kompleks yang dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi dan profesional. Aspek keempat, yaitu *decreasing hindering job demands*, merujuk pada upaya mengurangi tuntutan pekerjaan yang menghambat, seperti stresor emosional, prosedur yang tidak efisien, atau beban kerja berlebih.

Keempat aspek ini menunjukkan bahwa *job crafting* bukan hanya proses penyesuaian tugas, tetapi juga melibatkan pengelolaan sumber daya dan tantangan kerja secara strategis.

Faktor-faktor yang memengaruhi *job crafting* mencakup aspek individual, situasional, dan organisasional. Menurut Wrzesniewski dan Dutton (2001), motivasi individu, peluang yang dirasakan, dan orientasi kerja merupakan faktor fundamental yang mendorong seseorang melakukan *job crafting*. Motivasi individu terkait keinginan untuk memiliki kendali, menciptakan citra diri positif, atau membangun koneksi interpersonal di tempat kerja. Peluang yang dirasakan menggambarkan kebebasan yang dialami karyawan dalam melakukan perubahan pada pekerjaannya, sedangkan orientasi kerja mencerminkan pandangan karyawan terhadap pekerjaan, apakah sebagai sekadar pekerjaan, karier, atau panggilan (*calling*). Tims dan Bakker (2010) menambahkan bahwa karakteristik pekerjaan seperti kompleksitas tugas, tingkat otonomi, serta dukungan organisasi juga berperan penting dalam memfasilitasi *job crafting*. Karakteristik individu seperti proaktivitas, *self-efficacy*, dan kemampuan regulasi diri turut memengaruhi kecenderungan seseorang untuk merancang ulang pekerjaannya. Selain itu, faktor organisasional seperti budaya kerja yang mendukung kebebasan berekspresi, gaya kepemimpinan yang memberdayakan, serta adanya ruang partisipasi juga menjadi penentu penting. Dalam kerangka model *Job Demands–Resources* (JD-R), Bakker dan Demerouti (2007) menjelaskan bahwa *job crafting* merupakan respons adaptif terhadap tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan ketersediaan sumber daya pekerjaan (*job resources*). Ketika tuntutan pekerjaan tinggi, karyawan terdorong untuk menyesuaikan tugas guna mengurangi hambatan; sementara sumber daya yang memadai memungkinkan karyawan melakukan *job crafting* secara efektif.

Penelitian-penelitian terbaru turut memperkuat peran penting *job crafting* dalam lingkungan kerja modern. Rakhim (2020) menemukan bahwa *job crafting* berpengaruh signifikan terhadap *work engagement* pada karyawan di sektor jasa. Ramadhan et al. (2020) juga menunjukkan bahwa *job crafting* meningkatkan motivasi, kepuasan kerja, dan komitmen organisasi. Penelitian oleh Wijaya dan Permana (2022) mengungkapkan bahwa karakteristik personal seperti proaktivitas dan *self-efficacy* berperan besar dalam mendorong *job crafting* pada karyawan muda. Sementara itu, studi Putri dan Wibisono (2023) menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang suportif dan gaya kepemimpinan transformasional berhubungan positif dengan peningkatan *job crafting*. Penelitian internasional terbaru oleh Kim et al. (2024) juga menemukan bahwa dukungan organisasi dan otonomi kerja memperkuat kecenderungan *job crafting* dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Dari berbagai teori dan temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *job crafting* merupakan strategi penting yang memungkinkan karyawan menyesuaikan pekerjaan dengan karakteristik pribadi mereka. Proses ini dipengaruhi oleh motivasi intrinsik, peluang struktural, karakteristik pekerjaan, serta dukungan organisasi. *Job crafting* tidak hanya meningkatkan makna pekerjaan, tetapi juga memperkuat *work engagement*, kepuasan kerja, dan kinerja karyawan. Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai *job crafting* menjadi krusial bagi organisasi yang ingin mendorong perilaku kerja proaktif dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih adaptif dan produktif.

2.3 Meaningful Work

Meaningful work atau pekerjaan yang bermakna merupakan salah satu konsep sentral dalam psikologi organisasi modern karena berhubungan langsung dengan motivasi, kesejahteraan, dan keterlibatan karyawan dalam pekerjaan mereka. Hackman dan Oldham (1976) merupakan salah satu tokoh awal yang mendefinisikan *meaningful work* sebagai sejauh mana individu memandang pekerjaannya sebagai sesuatu yang bernilai, penting, dan bermanfaat. Perspektif ini menekankan bahwa kebermaknaan pekerjaan merupakan persepsi subjektif yang berasal dari proses psikologis individu ketika menjalankan tugasnya. Rosso, Dekas, dan Wrzesniewski (2010) memperluas kajian ini dengan menekankan bahwa makna kerja muncul melalui hubungan antara diri, orang lain, konteks

kerja, dan kehidupan spiritual. Sementara Pratt dan Ashforth (2003) menjelaskan bahwa kebermaknaan pekerjaan melampaui kompensasi finansial dan berakar pada kontribusi terhadap identitas diri serta tujuan hidup. Lips-Wiersma dan Morris (2009) juga menegaskan bahwa *meaningful work* muncul ketika pekerjaan selaras dengan nilai personal, keyakinan, dan orientasi hidup karyawan. Bailey dan Madden (2016) menambahkan dimensi sosial dengan menyatakan bahwa pekerjaan yang bermakna muncul ketika karyawan merasakan signifikansi, motivasi intrinsik, serta kontribusi positif terhadap kebaikan yang lebih besar.

Dalam penelitian ini, konsep *meaningful work* merujuk pada teori Steger, Dik, dan Duffy (2012), yang mendefinisikannya sebagai pekerjaan yang dipersepsikan individu sebagai signifikan, bernilai positif, dan memiliki tujuan yang bermakna. Menurut teori tersebut, *meaningful work* memiliki tiga aspek utama. Aspek pertama adalah *positive meaning in work*, yaitu persepsi bahwa pekerjaan memiliki makna positif dan memberikan kontribusi terhadap tujuan hidup individu. Aspek kedua adalah *meaning-making through work*, yang menggambarkan bagaimana pekerjaan menjadi sumber pembelajaran eksistensial dan sarana memahami diri serta dunia. Aspek ketiga adalah *greater good motivations*, yaitu keinginan untuk berkontribusi pada tujuan atau dampak sosial yang lebih besar melalui pekerjaan. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa *meaningful work* tidak hanya berkaitan dengan pengalaman pribadi, tetapi juga melibatkan orientasi sosial dan kontribusi terhadap lingkungan yang lebih luas.

Faktor-faktor yang memengaruhi *meaningful work* sangat beragam dan berasal dari sumber internal maupun eksternal. Rosso, Dekas, dan Wrzesniewski (2010) mengidentifikasi empat sumber utama, yaitu diri (*self*), orang lain, kehidupan spiritual, dan konteks kerja. Faktor diri mencakup nilai-nilai, motivasi intrinsik, identitas diri, dan kebutuhan akan perkembangan pribadi. Faktor orang lain meliputi hubungan interpersonal dengan rekan kerja, atasan, pelanggan, maupun keluarga, yang dapat membentuk persepsi terhadap signifikansi pekerjaan. Aspek kehidupan spiritual berkaitan dengan panggilan hidup (*calling*), tujuan hidup, serta keyakinan yang lebih transendental. Sementara itu, faktor konteks kerja mencakup desain pekerjaan, karakteristik organisasi, budaya kerja, serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi pengalaman kebermaknaan karyawan. Dalam kerangka *Job Characteristics Theory* (Hackman & Oldham, 1976), terdapat lima karakteristik pekerjaan yang memengaruhi *meaningful work*: *skill variety* (variasi keterampilan), *task identity* (penyelesaian tugas secara utuh), *task significance* (dampak pekerjaan terhadap orang lain), *autonomy* (kebebasan dalam bekerja), dan *feedback* (umpan balik terhadap kinerja). Karakteristik-karakteristik ini memberikan dasar struktural bagi penciptaan pekerjaan yang bermakna di berbagai konteks organisasi.

Sejumlah penelitian terbaru memperkuat peran penting *meaningful work* dalam konteks organisasi modern. Wijaya dan Soeharto (2021) menemukan bahwa persepsi makna pekerjaan berhubungan positif dengan *work engagement* pada karyawan sektor industri. Putri et al. (2022) menunjukkan bahwa *meaningful work* berperan sebagai prediktor signifikan terhadap motivasi intrinsik dan komitmen organisasi. Penelitian oleh Alfianda dan Ramadhani (2023) mengungkapkan bahwa lingkungan kerja yang suportif dan gaya kepemimpinan transformasional dapat meningkatkan persepsi kebermaknaan pekerjaan. Sementara itu, Kim, Park, dan Lee (2024) menemukan bahwa *meaningful work* berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja proaktif di berbagai organisasi layanan.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *meaningful work* merupakan persepsi subjektif tentang nilai, tujuan, dan signifikansi pekerjaan yang melampaui manfaat finansial. Konsep ini dibentuk oleh faktor internal seperti nilai pribadi dan identitas diri, serta faktor eksternal seperti desain pekerjaan, dukungan sosial, dan budaya organisasi. Aspek-aspek *positive meaning in work*, *meaning-making through work*, dan *greater good motivations* memberikan pemahaman komprehensif mengenai bagaimana pekerjaan dapat menjadi sumber makna mendalam bagi karyawan. Dengan demikian, *meaningful work* berperan penting dalam meningkatkan motivasi intrinsik, *work engagement*, komitmen organisasi, dan kesejahteraan psikologis.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara job crafting dan meaningful work sebagai variabel independen dengan work engagement sebagai variabel dependen. Job crafting didefinisikan sebagai upaya proaktif karyawan dalam mengubah aspek-aspek pekerjaan agar lebih sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan preferensi mereka. Variabel ini diukur menggunakan skala Job Crafting Scale (JCS) yang mencakup empat dimensi: *increasing structural job resources*, *increasing social job resources*, *increasing challenging job demands*, dan *decreasing hindering job demands*. Sementara itu, meaningful work merujuk pada persepsi karyawan terhadap signifikansi pekerjaan mereka yang selaras dengan nilai-nilai pribadi. Variabel ini diukur menggunakan The Work and Meaning Inventory (WAMI) yang terdiri dari tiga aspek: *positive meaning*, *meaning-making through work*, dan *greater good motivations*. Variabel work engagement menggambarkan keterlibatan aktif dan positif karyawan dalam pekerjaan mereka, yang dicirikan oleh vigor, dedication, dan absorption. Pengukurannya dilakukan dengan Utrecht Work Engagement Scale (UWES-17).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT. X yang berjumlah 100 orang, tersebar di berbagai divisi, seperti operator, mekanik, driver, marketing, akuntansi, dan administrasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*, sehingga memberikan peluang yang sama bagi setiap individu untuk terpilih sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert dengan lima kategori jawaban (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju). Kuesioner dibagikan secara daring melalui Google Forms, yang dipilih untuk mempermudah responden dan mempercepat proses pengumpulan data. Instrumen penelitian meliputi skala pengukuran untuk masing-masing variabel, yaitu JCS untuk job crafting, WAMI untuk meaningful work, dan UWES-17 untuk work engagement.

Menurut Azwar (2012), suatu instrumen dikatakan memiliki validitas tinggi apabila mampu menjalankan fungsi pengukurannya dengan baik serta memberikan hasil pengukuran yang tepat dan akurat sesuai tujuan penggunaannya. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan batas koefisien item $\geq 0,30$ sebagai kriteria kelayakan. Instrumen *work engagement* yang terdiri dari 9 item menunjukkan seluruh item berada di atas batas minimal sehingga dinyatakan valid. Pada instrumen *job crafting* yang berjumlah 21 item, hasil pengujian menunjukkan bahwa 20 item valid dan 1 item gugur pada putaran pertama (item nomor 18 dengan nilai 0,253); namun setelah dilakukan pengujian ulang, seluruh item memenuhi kriteria validitas. Sementara itu, instrumen *meaningful work* yang terdiri dari 10 item juga menunjukkan hasil yang baik dengan seluruh item dinyatakan valid.

Lebih lanjut, reliabilitas instrumen diuji untuk mengetahui tingkat konsistensi hasil pengukuran apabila dilakukan secara berulang, sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2012) bahwa alat ukur dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen *work engagement* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,897, instrumen *job crafting* sebesar 0,884, dan instrumen *meaningful work* sebesar 0,919. Seluruh nilai tersebut melebihi standar minimal 0 hingga 1,00, sehingga masing-masing instrumen dapat dikategorikan memiliki reliabilitas tinggi serta konsisten dalam mengukur konstruk yang dimaksud.

Sebelum analisis utama dilakukan, uji prasyarat dilakukan untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik. Uji Normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan distribusi data normal (signifikansi > 0.05). Uji Linearitas dilakukan untuk menguji hubungan linier antara variabel independen dan dependen (signifikansi > 0.05). Analisis data utama dilakukan dengan regresi berganda menggunakan software SPSS versi 26. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh simultan dan parsial antara job crafting dan meaningful work terhadap work engagement. Hasil analisis ini diharapkan memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan variabel-variabel yang diteliti.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara job crafting dan meaningful work dengan work engagement pada karyawan PT. X. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis dengan bantuan software SPSS. Uji deskriptif menunjukkan hasil rata-rata nilai teoretis dan empiris untuk variabel job crafting, meaningful work, dan work engagement. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata nilai empiris untuk ketiga variabel lebih tinggi dibandingkan nilai teoretisnya, yang mengindikasikan bahwa karyawan PT. X memiliki tingkat job crafting, meaningful work, dan work engagement yang tinggi.

Tabel 1. Rerata Variabel

Variabel	Xteoretis	Xempiris	Keterangan
<i>Job crafting</i>	60	79.11	Tinggi
<i>Meaningful work</i>	30	39.15	Tinggi
<i>Work engagement</i>	27	34.38	Tinggi

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan nilai F sebesar 79.661 dan Rsquare sebesar 0.624 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.001$). Ini berarti job crafting dan meaningful work secara simultan memberikan kontribusi sebesar 62.4% terhadap work engagement. Dengan demikian, hipotesis pertama diterima.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi *Job Crafting* dan *Meaningful Work* dengan *Work Engagement*

Rsquare	F	Sig.	Keterangan
0.624	79.661	0.000	Sangat Signifikan

Uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai Pearson correlation sebesar 0.721 dan Rsquare sebesar 0.519 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.001$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara job crafting dengan work engagement. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Job Crafting* dengan *Work Engagement*

Pearson Correlation	Rsquare	Sig.	Keterangan
0.721	0.519	0.000	Sangat Signifikan

Hasil regresi linier sederhana menunjukkan nilai Pearson correlation sebesar 0.741 dan Rsquare sebesar 0.549 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.001$). Hal ini mengindikasikan hubungan positif yang sangat signifikan antara meaningful work dan work engagement. Dengan demikian, hipotesis ketiga diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Meaningful Work* dengan *Work Engagement*

Pearson Correlation	Rsquare	Sig.	Keterangan
0.741	0.549	0.000	Sangat Signifikan

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *job crafting* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *work engagement*. Temuan ini mengindikasikan bahwa karyawan yang secara proaktif menyesuaikan tugas, sumber daya, maupun tantangan pekerjaan cenderung menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan Bakker dan Demerouti (2014) yang

menyatakan bahwa *job crafting* berfungsi sebagai *job resource* yang dapat meningkatkan energi dan motivasi karyawan melalui penyesuaian kerja yang lebih selaras dengan kebutuhan pribadi. Studi Saputri dan Prahara (2023) juga mendukung hal ini, di mana otonomi dalam mengatur ulang pekerjaan terbukti menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif bagi keterlibatan karyawan.

Namun demikian, penelitian ini menambahkan kontribusi baru dengan menunjukkan bahwa pengaruh *job crafting* terhadap *work engagement* semakin kuat ketika karyawan juga merasakan kebermaknaan dalam pekerjaan mereka. Temuan ini memperluas pemahaman dalam *Job Demands–Resources (JD-R) Model*, karena selain dapat bertindak sebagai *job resource*, *job crafting* ternyata juga memperkuat kapasitas psikologis karyawan untuk menemukan makna melalui pekerjaan. Perspektif ini belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya, yang umumnya hanya menempatkan *job crafting* sebagai penyesuaian tugas struktural tanpa mempertimbangkan dimensi kebermaknaan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *meaningful work* berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *work engagement*. Karyawan yang memandang pekerjaannya sebagai sesuatu yang bernilai, bermanfaat, dan memiliki dampak positif terhadap tujuan yang lebih besar, menunjukkan dedikasi dan komitmen yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Roselawati dan Mulyana (2023), yang menemukan bahwa persepsi makna dalam pekerjaan merupakan prediktor penting bagi keterlibatan emosional dan kognitif karyawan. Selain itu, Steger et al. (2012) menjelaskan bahwa *meaningful work* menciptakan motivasi intrinsik yang mendorong karyawan untuk terhubung lebih dalam dengan aktivitas kerja.

Menariknya, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *meaningful work* dapat memperkuat efek *job crafting* terhadap *work engagement*. Ini menjadi temuan yang relatif berbeda dari sebagian penelitian sebelumnya, yang cenderung menguji kedua variabel secara terpisah. Sebagai contoh, penelitian Putri et al. (2022) menunjukkan bahwa *meaningful work* berdampak langsung pada motivasi dan komitmen, namun tidak membahas bagaimana proses membangun makna melalui *job crafting* dapat memperkuat keterlibatan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoritis baru bahwa kebermaknaan pekerjaan bukan hanya hasil dari kondisi organisasi, tetapi juga dapat muncul sebagai konsekuensi dari perilaku proaktif karyawan dalam merancang ulang pekerjaannya.

Dilihat dari perspektif praktis, temuan ini menegaskan perlunya organisasi memberikan ruang bagi karyawan untuk melakukan *job crafting*, misalnya melalui peningkatan otonomi kerja, kesempatan pengembangan, dan dukungan sosial dari atasan. Selain itu, perusahaan perlu menciptakan intervensi yang dapat meningkatkan persepsi makna kerja, seperti pemberian umpan balik positif, penyelarasan nilai pekerjaan dengan tujuan organisasi, serta penyediaan kesempatan bagi karyawan untuk berkontribusi pada tujuan sosial yang lebih luas. Kombinasi kedua aspek tersebut terbukti menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan *work engagement*, terutama dalam konteks organisasi yang memiliki tuntutan pekerjaan tinggi seperti industri alat berat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori JD-R dan memperluas aplikasinya dengan menunjukkan bahwa *job crafting* dan *meaningful work* dapat bertindak sebagai faktor pendukung yang saling melengkapi dalam meningkatkan *work engagement*. Temuan ini tidak hanya konsisten dengan penelitian terdahulu, tetapi juga memberikan perspektif baru terkait bagaimana kedua variabel tersebut dapat berinteraksi secara sinergis dalam meningkatkan keterlibatan kerja karyawan.

5 SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *job crafting* dan *meaningful work* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *work engagement*. *Job crafting* memungkinkan karyawan untuk menyesuaikan pekerjaan mereka sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pribadi, sehingga meningkatkan motivasi dan keterlibatan kerja. Sementara itu, *meaningful work* memberikan kontribusi langsung dengan menciptakan rasa makna dan tujuan dalam pekerjaan, yang mendukung

keterlibatan emosional, kognitif, dan fisik karyawan. Kombinasi dari kedua variabel ini memperkuat keterlibatan kerja, menciptakan pengalaman kerja yang lebih memuaskan dan produktif. Temuan ini mendukung Job Demands-Resources (JD-R) Theory dengan menegaskan pentingnya sumber daya pekerjaan dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, S. L., Green, C. R., & Marty, A. (2021). Meaningful work, job resources, and employee engagement. *Sustainability*, 13(7), 4045.
- Alexander, B., Nainggolan, E. E., & Muslikah, E. D. (2023). Big Five Personality Traits dan Work engagement Karyawan di Surabaya. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 10443-10455.
- Allan, B. A., Batz-Barbarich, C., Sterling, H. M., & Tay, L. (2019). Outcomes of meaningful work: A meta-analysis. *Journal of management studies*, 56(3), 500-528.
- Anggraini, D., Juniary, A., & Pratiwi, M. Work engagement pada Karyawan yang Bekerja secara Remote Ditinjau dari Meaningful work. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3).
- Aprilia, N., Priyatama, A. N., & Satwika, P. A. (2015). Hubungan antara self-efficacy dan Hardiness dengan work engagement pada anggota DPRD Kota Surakarta. *Wacana*, 7(1)
- AZHARIA, R. M. PERAN JOB CRAFTING DAN MEANINGFUL WORK TERHADAP WORK ENGAGEMENT PADA KARYAWAN GENERASI MILENIAL.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bailey, C., & Madden, A. (2016). What makes work meaningful — Or meaningless. *MIT Sloan Management Review*, 57(4), 53-61.
- Berg, J. M., Dutton, J. E., & Wrzesniewski, A. (2013). Job crafting and meaningful work. In B. J. Dik, Z. S. Byrne, & M. F. Steger (Eds.), *Purpose and meaning in the workplace* (pp. 81-104). American Psychological Association.
- Cahyadi, A. (2024). Job crafting dan Meaningful work dalam Konstruksi Pemodelan Employee Engagement. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 9(2), 356-368.
- Gallup. (2023). *State of the Global Workplace 2023 Report*.
- Ghozali, Imam. 2012. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250-279.
- Haikal, M., & Sarah, C. (2024). Hubungan antara Job Demands dan Work engagement pada Karyawan di PT Perkebunan Nusantara IV Regional-I Unit Kebun Dusun Hulu. *ISLAMIKA GRANADA*, 4(3), 167-173
- Johnson, M. J., & Jiang, L. (2017). Reaping the benefits of meaningful work: The mediating versus moderating role of work engagement. *Stress and Health*, 33(3), 288-297.
- Lestary, L., & Chaniago, H. (2017). Pengaruh lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Riset Bisnis Dan Investasi*, 3(2), 94-103.
- Lips-Wiersma, M., & Morris, L. (2009). Discriminating between 'meaningful work' and the 'management of meaning'. *Journal of Business Ethics*, 88(3), 491-511.
- Macey, W. H., & Schneider, B. (2008). Engaged in engagement: We are delighted we did it. *Industrial and Organizational psychology*, 1(1), 76-83.
- Mufarrikah, J. L., Yuniardi, M. S., & Syakarofath, N. A. (2020). Peran perceived organizational support terhadap work engagement karyawan. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(2).
- Nguyen, H. M., Nguyen, C., Ngo, T. T., & Nguyen, L. V. (2019). The effects of job crafting on work engagement and work performance: A study of Vietnamese commercial banks. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 6(2), 189-201.

- Nugroho, D. A. S., Mujiasih, E., & Prihatsanti, U. (2013). Hubungan antara psychological capital dengan work engagement pada karyawan pt. bank mega regional area Semarang. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 192-202.
- Perdana, A. (2014). Perbedaan Work engagement antara Karyawan Tetap dan Karyawan Outsourcing pada Pegawai PT. Sakti Bangun Kencana Rayeuk (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau).
- Perrewé, P. L., & Ganster, D. C. (Eds.). (2010). *New developments in theoretical and conceptual approaches to job stress*. Emerald Group Publishing Limited.
- Prahara, S. A. (2020). Budaya organisasi dengan work engagement pada karyawan. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 232-244.
- Pratiwi, E. A., Ningrum, D. S. A., & Sari, T. R. M. (2021). Hubungan antara Meaningful work dan Work engagement pada Karyawan di Fakultas Psikologi Unjani. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(3), 321-336.
- Pratt, M. G., & Ashforth, B. E. (2003). Fostering meaningfulness in working and at work. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 309-327). Berrett-Koehler Publishers.
- Prawira, A., Prasilowati, S. L., & Ayuningtyas, E. A. (2022). Peran job satisfaction sebagai variabel intervening dalam hubungan job demand dan job resources terhadap work engagement. *EKOMABIS: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 3(01), 69-82.
- Roselawati, B. I., & Mulyana, O. P. (2023). Hubungan Kebermaknaan Kerja dan Keterikatan Kerja pada Guru. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 441-454.
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91-127.
- Saputri, O. S., & Prahara, S. A. (2023). *Job crafting dan Work engagement pada Wanita Karir*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(02), 385-393.
- Shaleh, A. R. (2016). Analisis faktor skala totalitas kerja (work engagement). In *Seminar ASEAN* (pp. 12-17).
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). *Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI)*. *Journal of Career Assessment*, 20(3), 322-337.
- Stephani, D., & Kurniawan, J. E. (2019). Hubungan antara job crafting dan work engagement pada karyawan.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Syafira, P. A., & Hatta, M. I. (2023). Pengaruh Self Determination terhadap Work engagement pada Mahasiswa Its yang Mengikuti Magang. *Jurnal Riset Psikologi*, 75-84.
- Syah, N. D. (2020). Pengaruh Job crafting Terhadap Work engagement Melalui Psychological Meaningfulness Karyawan Pt. Boma Bisma Indra (Persero) Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 8(4), 1257-1267.
- Tims, M., & Bakker, A. B. (2010). *Job crafting: Towards a new model of individual job redesign*. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(2), 1-9.
- Utami, L. P. (2020). Pengaruh psychological well-being terhadap work engagement karyawan. *Acta Psychologia*, 2(2), 161-172.
- Vermooten, N., Boonzaier, B., & Kidd, M. (2019). Job crafting, proactive personality and meaningful work: Implications for employee engagement and turnover intention. *SA Journal of Industrial Psychology*, 45(1), 1-13.
- Wahyuni, M. (2017). Pengaruh makna kerja dan occupational self efficacy terhadap work engagement pada dosen tetap. *Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Wiliandari, Y. (2015). Kepuasan kerja karyawan. *Society*, 6(2), 81-95.
- Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). *Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work*. *Academy of Management Review*, 26(2), 179-201.