

PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PASCASARJANA

PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PASCASARJANA
Menyala Indonesiaku: Psikologi Sebagai Pilar
Kesehatan Mental Generasi Emas

Yogyakarta, 11-12 Oktober 2024

Penyunting :

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

Difa Ardiyanti, S.Psi., M.Psi.

Arka Nareswari, S.Psi.



Gadjah Mada University Press

**Prosiding Konferensi Nasional Pascasarjana
Menyala Indonesiaku: Psikologi sebagai Pilar Kesehatan Mental Generasi Emas
Yogyakarta, 11-12 Oktober 2024**

Reviewer

Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie, S.Psi., M.Psi.
Zahra Frida Intani, S.Psi., M.Psi.
Aliyaturrahmah Supriyadi, S.Psi., MHS
Zulfikri Khakim, S.Psi., M.Sc.
Muhammad Dwirifqi Kharisma Putra, S.Psi.,
M.Si.
Smita Dinakaramani, S.Psi., M.Psi.
Darmawan Muttaqin S.Psi., M.A.

Brigitta Erlita Tri Anggadewi, M.Psi.
Rika Hardani, M.Si.
Ryan Sugiarto, M.A.
Nevi Kurnia Arianti, S.Psi., M.Si.
FA Nurdiyanto, S.Psi., M.A.
Asmulyani Asri, S.Psi., M.Psi.
Dr. Rizqi Nur'aini A'yuninnisa, S.Psi., M.Sc.

Steering Committee

Rahmat Hidayat, S.Psi., M.Sc., Ph.D.
Dr. Wenty Marina Minza, M.A.

Susunan Panitia

Ketua 1:

Dr. Arum Febriani, S.Psi., M.A.

Ketua 2:

Edilburga Wulan Saptandari, S.Psi., M.Psi., Ph.D.

Anggota:

Honey Hahyuni Sugiharto Elgeka, S.Psi., M.Ed.

Olivia Hadiwirawan, S.Psi., M.Psi.

Gabriella Annira Kristy, S.Psi.

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

Difa Ardiyanti, S.Psi., M.Psi.

Arka Nareswari, S.Psi.

Kumala Windya Rochmani, S.Psi., M.Psi.

Agustina Emasri Sianipar, S.Psi.

Nabila Dini Zhafira, S.Psi.

Anissa Putri, S.Psi.

Endah Nurhidayati, S.Psi.

Yutia Cesarinda Kusumawati, S.Psi.

Etik

Nur Abidin

Annisaul Hamidah, S.Psi.

Sekar, S.Psi.

Hijjah

Ramadhania Wulandari

Penyunting

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

Difa Ardiyanti, S.Psi., M.Psi.

Arka Nareswari, S.Psi.

Layouter

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

Difa Ardiyanti, S.Psi., M.Psi.

Nabila Dini Zhafira, S.Psi.

Arka Nareswari, S.Psi.

Desain sampul

Agustina Emasri Sianipar, S.Psi.

Ukuran: 21 cm × 29,7 cm; xii + 252 hlm

ISBN: 978-623-359-604-6

2504160

Redaksi:

Jl. Sendok, Karanggayam CT VIII, Caturtunggal, Depok, Sleman, D. I. Yogyakarta 55281

Tel./Fax: (0274) 561037

ugmpress.ugm.ac.id | gmupress@ugm.ac.id

Cetakan pertama: April 2025

Hak penerbitan ©2025 Gajah Mada University Press

Dilarang mengutip dan memperbanyak tanpa izin tertulis dari penerbit, sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apa pun, baik cetak, photoprint, microfilm, dan sebagainya.



SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UGM 2024

Assalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam sejahtera bagi kita semua,

Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya Konferensi Nasional Pascasarjana Psikologi 2024 dengan tema “Menyala Indonesiaku: Psikologi sebagai Pilar Kesehatan Mental Generasi Emas.” Acara ini merupakan bagian dari rangkaian kegiatan Lustrum Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada yang bertajuk “Enam Dekade Menyala: Berkarya Menyinari Bangsa,” yang menandai perjalanan panjang fakultas ini dalam mengabdikan dan berkontribusi bagi kemajuan bangsa.

Sebagai lembaga akademik yang telah berdiri selama enam dekade, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada berkomitmen untuk terus berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan mental. Melalui berbagai kajian dan penelitian, kami berupaya menghadirkan solusi untuk menjawab tantangan-tantangan sosial dan kesehatan mental yang semakin kompleks. Konferensi ini menjadi wadah yang sangat berharga bagi para akademisi, praktisi, dan mahasiswa pascasarjana untuk berbagi temuan-temuan terbaru yang dapat memperkaya wacana kesehatan mental di Indonesia.

Saya berharap bahwa hasil pemikiran dan penelitian yang dipaparkan dalam konferensi ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan kebijakan dan praktik yang mendukung kesehatan mental, khususnya dalam mewujudkan Generasi Emas Indonesia yang sehat, sejahtera, dan berkarakter. Semoga gagasan-gagasan yang dipaparkan dapat menjadi dasar yang kuat untuk penelitian lebih lanjut dan implementasi yang bermanfaat dalam menghadapi tantangan di bidang kesehatan mental.

Akhir kata, saya mengucapkan selamat mengikuti Konferensi Nasional Pascasarjana Psikologi 2024. Semoga ilmu yang kita peroleh dan diskusikan dapat memberikan manfaat nyata bagi kemajuan psikologi di Indonesia, serta memperkuat langkah kita menuju tercapainya visi Generasi Emas Indonesia.

Wassalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 12 Oktober 2024
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Rahmat Hidayat, S.Psi., M.Sc., Ph.D.





SAMBUTAN KETUA PANITIA KNPP 2024

Assalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam sejahtera bagi kita semua,

Segala puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Konferensi Nasional Pascasarjana Psikologi 2024 dengan tema “Menyala Indonesiaku: Psikologi sebagai Pilar Kesehatan Mental Generasi Emas” dapat terselenggara dengan baik. Acara ini merupakan forum ilmiah yang diharapkan dapat menjadi ajang berbagi pengetahuan dan temuan-temuan terbaru dalam bidang psikologi, khususnya di kalangan mahasiswa pascasarjana dari berbagai universitas di Indonesia.

Di tengah perubahan sosial yang begitu cepat serta tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks, ilmu psikologi memegang peran yang sangat penting dalam membangun manusia Indonesia yang sehat dan tangguh secara mental. Mahasiswa pascasarjana psikologi, dengan penelitian yang mereka lakukan, memiliki peran strategis dalam merespons tantangan-tantangan ini. Setiap penelitian yang dilakukan tidak hanya memperkaya ilmu pengetahuan, tetapi juga berpotensi memberikan solusi aplikatif yang dapat diterapkan di berbagai aspek kehidupan, baik dalam bidang klinis, pendidikan, organisasi, maupun masyarakat luas.

Melalui konferensi ini, kami berharap dapat menyediakan platform yang mendukung para mahasiswa pascasarjana untuk memaparkan dan menuliskan hasil penelitian mereka serta mendapatkan umpan balik yang berharga dari rekan-rekan sejawat. Dengan kolaborasi dan sinergi yang terbentuk, semoga kita dapat memperluas perspektif dan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan penelitian di bidang kesehatan mental, khususnya untuk Generasi Emas Indonesia. Semoga konferensi ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi seluruh peserta, serta menjadi langkah konkret menuju peningkatan kesehatan mental yang lebih baik di Indonesia.

Wassalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 12 Oktober 2024
Ketua Panitia Konferensi Nasional Pascasarjana Psikologi 2024

Dr. Arum Febriani, S.Psi., M.A.





DAFTAR ISI

Halaman Identitas	i
Susunan Panitia	iv
Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada	vii
Sambutan Ketua Panitia KNPP 2024	ix
Daftar Isi	xi
Tren Riset Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Era Digital: Sebuah Kajian Bibliometrik (<i>Fauzi Rochman</i>)	1
“Diam Aku Temukan Jawaban” Dinamika <i>Flourishing</i> pada Individu Muslim yang Mengikuti Meditasi Vipassana (<i>Nurul Azizah Dhuha, Detik Utami, Lativa Tara, Maria Leony Elvaretta</i>)	15
Pengembangan dan Validasi Skala <i>Flourishing</i> Guru: Peran Psikologi dalam Kesehatan Mental Generasi Indonesia 2045 (<i>Florence Yulisinta, Bernadette Narulina Setiadi, Eunike Sri Tyas Suci, Angela Oktavia Suryani</i>).....	33
Pengembangan dan Validasi Skala <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24) pada Sampel Indonesia (<i>Puti Lenggogeni, Wahyu Widhiarso, Avin Fadilla Helmi</i>).....	49
Apakah Artificial <i>Intelligence Companions</i> Mampu Mengurangi Rasa Kesepian Kita? (<i>Virgy Athalia, Mary Philia Elisabeth</i>).....	67
Depresi Pascapersalinan pada Perempuan Primipara (<i>Maya Khairani, Zaujatul Amna, Nida Ul Hasanat, Muhana Sofiaty Utami</i>).....	81
Eksplorasi Motif Utama <i>Food Choices</i> di Indonesia (<i>Diah Nova Anggraini, Rahmat Hidayat</i>).....	89
Peranan <i>Gratitude</i> terhadap Perilaku Makan Intuitif pada Remaja Perempuan (<i>Ni Kadek Sri Pebriyanti, Mary Philia Elisabeth</i>).....	97
Mengeksplorasi Keterampilan Sosial pada Remaja dalam Komunitas Gereja (<i>Kristianti Farida, Mary Philia Elisabeth</i>).....	105
Makna Hubungan Romantis yang Sehat dalam Perspektif Dewasa Muda di Indonesia (<i>Siti Afifa Choirunissah</i>).....	113
Studi Fenomenologi Ketangguhan Istri Pasca Perselingkuhan Suami (<i>Putri Hastari, Siswanto</i>).....	125



Pengalaman Karyawan <i>Work From Anywhere</i> (WFA) dalam Mencapai Kesejahteraan di Lingkungan Kerja: Pendekatan Studi Kasus (<i>Fatimah</i>).....	137
Gambaran <i>Quality of Work Life</i> pada Karyawan Generasi Z (<i>Masyrurah, Khofifa, Ainun Mutmainnah</i>).....	151
Dukungan Sosial: Mesin Kesejahteraan untuk Generasi Emas di Dunia Kerja (<i>Nabila Putri Zahara, Mary Philia Elisabeth</i>).....	159
Hubungan Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Relasi Interpersonal dengan <i>Happiness at Work</i> pada BPR X (<i>Filisthea Bayan Rocak Paimakng, Ferdinandus Hindiarto</i>).....	167
<i>Parental Attachment</i> dan Dampaknya pada Anak Sepanjang Kehidupan (<i>Nurinas Dzakiyah Firman, Shafa Kirana Dewani, Ika Febrian Kristiana</i>).....	179
Peranan Keterlibatan Orangtua terhadap Prestasi Akademik dengan Gaya Pengasuhan <i>Authoritative</i> sebagai Moderator (<i>Yesica Grahita Rumanti Mahambara, Tina Afiatin</i>).....	197
Peran <i>Self-Esteem</i> Sebagai Mediator pada Hubungan <i>Mindfulness Parenting</i> dan Resiliensi Pada Remaja (<i>Tan Angelica Stefanie Wijaya, Endang Widyorini</i>).....	211
Kegigihan Akademik pada Mahasiswa Perantau (<i>Rika Hardani</i>).....	219
Mengeksplorasi Kompetensi Dosen melalui 7Cs: Sudut Pandang Mahasiswa (<i>Muhammad Khatami, Devie Yundianto, Mohamad Misbah Khusurur, Farid Jamaludin, Bijak Aditia Hutomo</i>).....	229
Rumat Ramut Ruwat: Kunci Kesehatan Mental Lansia Yogyakarta di Era Modern (<i>Meysella Al Firdha Hanim</i>).....	245



Tren Riset Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Era Digital: Sebuah Kajian Bibliometrik

Fauzi Rochman

Doktoral Program Psikologi Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
Indonesia
email: fauzi.rochman.psc20@mail.umy.ac.id

Abstrak. Kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa menjadi topik yang semakin diperhatikan di era digital saat ini. Hal ini terlihat dari banyaknya kajian yang membahas dampak teknologi di era digital terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan tren riset mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di era digital melalui pendekatan bibliometrik. Data diambil dari *database* Scopus menggunakan kata kunci "*Psychological Well-Being*", "*Digital*", dan "*Student*" dengan total 99 artikel dari tahun 2014 hingga 2024. Temuan menunjukkan bahwa negara dengan kontribusi artikel terbesar adalah United Kingdom, sementara *International Journal Of Environmental Research And Public Health* menjadi jurnal dengan jumlah publikasi terbanyak dalam topik ini. Analisis bibliometrik mengidentifikasi tiga belas tema utama dalam penelitian ini, yaitu *technostress*, *mental disorders*, *sleep disorder*, *social media addiction*, *internet addiction*, *game addiction*, *cyberbullying*, *fear of missing out*, *artificial intelligence*, *digital literacy*, *digital game-based learning*, *digital education*, dan *digital competence*. Ketiga belas konsep ini memberikan wawasan baru dalam merumuskan variabel dan indikator untuk mengkaji dampak digitalisasi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan data yang hanya berasal dari Scopus, sehingga pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan database lain guna mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: bibliometrik; era digital; kesejahteraan psikologis; mahasiswa

Pendahuluan

Banyak penelitian telah dilakukan berkaitan tentang kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Wahyuni et al., 2018), terutama kesejahteraan psikologis di era perkembangan teknologi digital yang membawa dampak yang kompleks bagi kesehatan mental mahasiswa (Anjar et al., 2021). Penggunaan teknologi digital khususnya media sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian, isolasi, dan paparan berita negatif (Suryoadji et al., 2024). Ketergantungan yang berlebihan pada media sosial dapat menyebabkan kecemasan sosial dan berkurangnya interaksi tatap muka di kalangan mahasiswa (Azka et al., 2018). *Fear of missing out* (FOMO) yang terkait dengan penggunaan media sosial dapat menghambat interaksi sosial mahasiswa dalam kehidupan nyata (Sulastri & Sylvia, 2022). Penggunaan internet yang berlebihan dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dan keterampilan sosial yang lebih rendah di kalangan mahasiswa (Nugraini & Ramdhani, 2017).

Sejumlah peneliti yang telah meneliti tema yang berhubungan dengan *psychological well-being* mahasiswa di era digital diantaranya intervensi kesehatan mental digital (Davies et al., 2014; Harith et al., 2022; Herrero et al., 2019; Lattie et al., 2019; Osborn et al., 2020), *fear of missing out* (FOMO) (Hayran & Anik, 2021), stres akibat dampak dari teknologi (Abbas et al., 2020), literasi kesehatan digital (Nguyen et al., 2021), konten gamifikasi untuk kesejahteraan psikologis (Alhalafawy & Zaki, 2019), hubungan penggunaan smartphone dan kesejahteraan psikologis (Dai et al., 2021), dan kecanduan internet (Tang et al., 2020). Semua ini mengkaji penelitian yang



bertemakan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

Namun, meskipun banyak penelitian yang telah meneliti kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital, terdapat kesenjangan dalam memahami bagaimana tren penelitian ini berkembang dari waktu ke waktu, serta bagaimana peran konteks geografis mempengaruhi hasil penelitian tersebut. Dengan demikian, ada kebutuhan untuk memahami lebih mendalam topik ini melalui pendekatan yang dapat mengidentifikasi pola, tren, dan kesenjangan penelitian di seluruh dunia.

Memahami bagaimana perkembangan riset terkait kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di era digital sangatlah penting. Pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial menghadirkan tantangan baru bagi mahasiswa (Merida et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan metode untuk menganalisis perkembangan hasil penelitian yang mengkaji dampak era digital terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pendekatan bibliometrik merupakan salah satu metode yang dapat digunakan oleh para peneliti untuk mengukur sejauh mana penelitian ini berkembang. Beberapa kajian telah menggunakan pendekatan ini untuk menganalisis berbagai bidang, termasuk kajian pendidikan karakter (Judijanto et al., 2024), dakwah selama pandemi COVID-19 (Marwantika, 2022), mengkaji perkembangan neuropsikologi (Nugraha et al., 2024), dan penelitian dalam bidang psikologi (Huda et al., 2023). Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi kluster kajian, jaringan penulis, dan kata kunci yang sering digunakan. Analisis bibliometrik juga dapat mengungkapkan tren publikasi berdasarkan tahun, negara, dan institusi yang paling produktif (Batubara et al., 2021).

Implikasi dari studi ini adalah untuk memberikan wawasan berharga mengenai distribusi global riset kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di era digital. Wawasan tersebut mencakup identifikasi tren utama dan potensi kolaborasi lintas negara. Lebih lanjut, studi ini diharapkan dapat membantu mengarahkan penelitian di masa depan untuk menelusuri aspek-aspek yang kurang tereksplorasi.

Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan memvisualisasikan penelitian seperti mengetahui negara-negara terkemuka, penulis, konteks, dan sumber-sumber yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital. Selain itu, Studi ini juga berfokus untuk mengidentifikasi tren dan topik utama penelitian. Di bawah ini adalah daftar Pertanyaan Penelitian (RQ) yang menjadi inti dari tujuan studi ini:

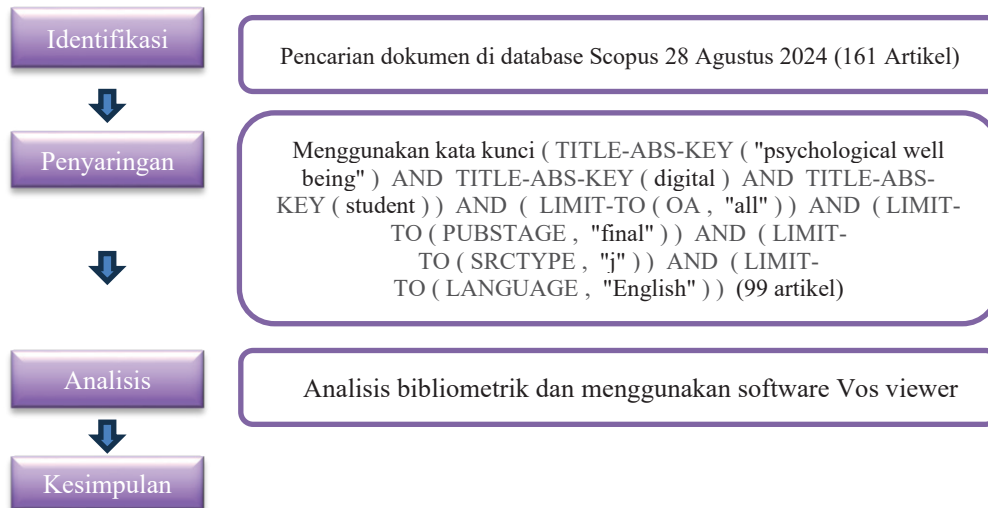
- (1) RQ1. Berapa banyak publikasi yang diterbitkan tiap tahunnya?
- (2) RQ2. Dokumen penelitian mana yang paling sering dikutip oleh peneliti lainnya?
- (3) RQ3. Negara manakah yang paling banyak publikasi tentang topik ini?
- (4) RQ4. Siapa peneliti paling banyak publikasinya?
- (5) RQ5. Apa saja sumber dokumen paling relevan dan produktif dalam menghasilkan penelitian terkait topik ini?
- (6) RQ6. Bagaimana keterkaitan dan kluster tema dalam kajian *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di era digital?
- (7) RQ7. Apa saja tema-tema kajian Psychological wellbeing pada mahasiswa di era digital terlama dan terbaru?
- (8) RQ8. Apa saja tema-tema yang bisa menjadi tawaran untuk mengembangkan penelitian selanjutnya pada topik ini?

Metode

Metode yang digunakan adalah metode bibliografi, yaitu menggabungkan beberapa artikel mengenai suatu topik tertentu. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data yang bersumber dari scopus dengan kata kunci "*Psychological Well-being, Digital dan Student*" pada tanggal 28 Agustus 2024 mendapat 161 artikel. Namun setelah dilakukan diseleksi menggunakan kata kunci (TITLE-ABS-KEY ("psychological well being") AND TITLE-ABS-KEY (digital)

AND TITLE-ABS-KEY (student)) AND (LIMIT-TO (OA , "all")) AND (LIMIT-TO (PUBSTAGE , "final")) AND (LIMIT-TO (SRCTYPE , "j")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English"))) mendapat 99 artikel yang sesuai. Tahap penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1
Tahap Penelitian



Penelitian ini memiliki kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas. Kriteria inklusi meliputi artikel yang berfokus pada topik "*psychological well-being*," "*digital*," dan "*student*," yang diterbitkan dalam rentang waktu 2014 hingga 2024, berbahasa Inggris, dan dipublikasikan dalam jurnal yang sudah dalam tahap final serta terbuka untuk umum (*open access*). Sebaliknya, artikel yang tidak berbahasa Inggris, berupa editorial, review singkat, atau tidak mengandung data empiris, serta yang diterbitkan di luar rentang waktu yang ditentukan, dikeluarkan dari analisis. Kriteria ini digunakan untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis relevan dan memenuhi standar akademik yang diharapkan.

Rentang waktu 2014 hingga 2024 dipilih untuk mencakup perkembangan literatur terkini mengenai kesejahteraan psikologis dalam konteks digital di kalangan mahasiswa. Sepuluh tahun terakhir ini dianggap representatif untuk menangkap perubahan teknologi digital dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, terutama di lingkungan pendidikan. Pemilihan tiga kata kunci utama, yaitu "*psychological well-being*," "*digital*," dan "*student*," didasarkan pada relevansi konsep-konsep tersebut dengan fokus penelitian ini. Ketiga kata kunci ini dianggap mencerminkan keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dan penggunaan teknologi digital di kalangan mahasiswa, yang menjadi perhatian utama dalam penelitian ini.

Proses *screening* dilakukan dalam dua tahap. Dari pencarian awal yang dilakukan pada 28 Agustus 2024, ditemukan 161 artikel. Setelah diterapkan kombinasi kata kunci, serta penyaringan menggunakan *filter* tambahan seperti jenis publikasi (hanya jurnal), akses terbuka, dan bahasa (Inggris), jumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi menyusut menjadi 99 artikel. Setiap artikel kemudian ditinjau lebih lanjut melalui abstraknya untuk memastikan relevansi dengan topik penelitian.

Setelah proses seleksi selesai, artikel-artikel tersebut dianalisis secara bibliometrik menggunakan perangkat lunak VOSviewer. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi tren penelitian, pola kolaborasi antar-penulis, serta tema-tema utama yang muncul dalam penelitian mengenai kesejahteraan psikologis di era digital, khususnya di kalangan mahasiswa. Hasil dari analisis bibliometrik ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam



mengenai arah perkembangan penelitian di bidang ini.

Hasil dan Diskusi

Publikasi Tahunan

Untuk RQ1, peneliti melakukan analisis tahunan terhadap publikasi terkait *psychological well-being* pada mahasiswa di era digital. Hasilnya menunjukkan bahwa jumlah makalah dan sitasi berfluktuasi dari tahun ke tahun. Seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2, tahun ditunjukkan dengan jumlah publikasi tahunan. Publikasi yang berkaitan dengan penelitian ini dimulai pada tahun 2014 sampai 2024.

Pada grafik perkembangan publikasi per tahun, terlihat bahwa pada tahun 2014 publikasi dimulai dengan 2 artikel, diikuti penurunan menjadi 1 artikel pada tahun 2015, 2016, dan 2017. Setelah itu, terjadi peningkatan secara bertahap, dengan 2 artikel pada tahun 2018 dan 4 artikel pada tahun 2019. Tahun 2020 menunjukkan lonjakan signifikan dengan 8 publikasi, diikuti konsistensi pada tahun 2021 dan 2022 yang masing-masing menghasilkan 18 artikel. Puncak publikasi terjadi pada tahun 2023 dengan jumlah 23 artikel, meskipun sedikit menurun pada tahun 2024 dengan 21 artikel. Grafik ini menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam jumlah publikasi setelah tahun 2019, menandakan pertumbuhan perhatian terhadap topik penelitian ini.

Gambar 2

Jumlah Publikasi pada Tahun 2014- 2024



Peningkatan ini pasca 2018 sejalan dengan meningkatnya kesadaran akan masalah kesehatan mental yang diperburuk oleh penggunaan platform digital dan pandemi COVID-19, yang menyebabkan pergeseran interaksi sosial dan pendidikan menjadi daring. Puncak pada tahun 2023 dapat disebabkan oleh hasil dari beberapa studi besar tentang dampak jangka panjang interaksi digital terhadap kesehatan mental.

Dokumen Publikasi yang Paling Banyak Dikutip

Untuk menjawab RQ2, Berdasarkan kata kunci yang diterapkan dalam penelitian ini, diperoleh jumlah sitasi untuk setiap artikel. Hasil analisis yang dilakukan menggunakan data scopus menunjukkan terdapat 5 artikel dengan sitasi tertinggi, seperti yang tertera pada tabel 1.

Artikel pertama yang berjudul *Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review* dengan penulis Lattie, Emily G pada *Journal of Medical Internet Research* mendapatkan sitasi tertinggi dengan jumlah sitasi 364. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa intervensi kesehatan mental digital, seperti yang disampaikan melalui situs web dan aplikasi, memiliki potensi untuk meningkatkan akses terhadap perawatan kesehatan mental bagi mahasiswa, terutama dalam menangani depresi, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Artikel dengan Sitasi tertinggi kedua karya Davies, E.B dengan judul *Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis* yang terbit pada Jurnal *Journal of Medical Internet Research* dengan jumlah sitasi 318. Artikel ini mengatakan bahwa efektivitas intervensi berbasis web dan komputer untuk memperbaiki depresi, kecemasan, dan stres pada



mahasiswa. Intervensi ini efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres ketika dibandingkan dengan kontrol pasif. Namun, efektivitasnya tidak signifikan jika dibandingkan dengan kontrol aktif atau intervensi lain.

Selanjutnya artikel ketiga berjudul "Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students" yang terbit pada jurnal International Journal of Environmental Research and Public Health dengan sitasi sebanyak 62. Hasil artikel ini adalah FOMO selama pandemi berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, menyebabkan masalah seperti kurang tidur, kehilangan fokus, penurunan produktivitas, dan ketidakmampuan mengelola konten digital yang berlebihan.

Keempat artikel yang berjudul "An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial" yang terbit pada jurnal Internet Interventions dengan sitasi 56 kali. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis internet (CORE: Cultivating Our Resilience) yang didasarkan pada model kesejahteraan Ryff. Program ini ditujukan untuk meningkatkan resiliensi dan keterampilan koping, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan umum pada mahasiswa yang menghadapi transisi hidup penting di universitas.

Selanjutnya artikel yang kelima berjudul "How Does Digital Competence Preserve University Students' Psychological Well-Being During the Pandemic? An Investigation From Self-Determined Theory" dengan sitasi 33 kali yang diterbitkan oleh Frontiers in Psychology. Studi ini menyelidiki bagaimana kompetensi digital, sesuai dengan teori *self-determinant* (SDT), membantu menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19

Jumlah sitasi yang tinggi ini menunjukkan pengakuan komunitas ilmiah terhadap pentingnya intervensi digital dalam penelitian kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa populasi mahasiswa yang terlibat dengan teknologi digital menjadi subjek penelitian kesehatan mental. Khususnya karena intervensi digital dapat memberikan solusi yang dapat diakses.

Tabel 1

Dokumen Publikasi Paling Banyak Dikutip

No	Judul Artikel	Penulis	Tahun	Sumber	Sitasi
1.	Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review	Lattie, Emily G. Adkins, Elizabeth C. Winkist, Nathan Stiles-Shields, Colleen Wafford, Q. Eileen Graham, Andrea K.	2019	Journal of Medical Internet Research	364



No	Judul Artikel	Penulis	Tahun	Sumber	Sitasi
2.	Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis	Davies, E.B., Morriss, R., Glazebrook, C.	2014	Journal of Medical Internet Research	318
3.	Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students	Hayran, C., Anik, L.	2021	International Journal of Environmental Research and Public Health	62
4.	An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial	Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., ... Jacobi, C., Botella, C.	2019	Internet Interventions	56
5.	How Does Digital Competence Preserve University Students' Psychological Well-Being During the Pandemic? An Investigation From Self-Determined Theory	Wang, X., Zhang, R., Wang, Z., Li, T.	2021	Frontiers in Psychology	33

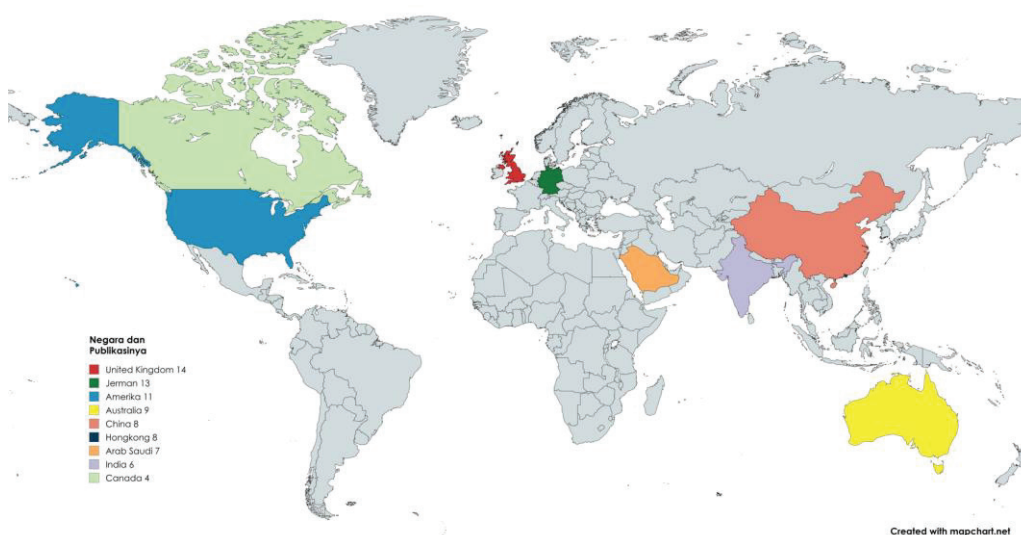
Negara dan Publikasinya

Terkait RQ3, bahwasannya gambar 3 menunjukkan negara yang paling produktif adalah United Kingdom sebanyak 14, Jerman 13, Amerika 11, Australia 9, China 8, Hongkong 8, Arab Saudi 7, India 6, Canada 4. United Kingdom atau Inggris menduduki peringkat pertama dalam produksi publikasi karena kebanyakan peneliti berasal dari Inggris.

Dominasi Inggris dalam jumlah publikasi mungkin dipengaruhi oleh kebijakan pendidikan dan kesehatan yang progresif, serta dukungan terhadap penelitian di bidang kesejahteraan mental. Fakta bahwa Jerman juga memiliki jumlah publikasi yang signifikan menunjukkan keterlibatan aktif negara-negara Eropa dalam topik ini. Negara-negara seperti China dan Arab Saudi yang juga cukup aktif mungkin mencerminkan perkembangan teknologi dan kebutuhan untuk menyesuaikan layanan kesehatan mental dengan perubahan sosial dan digital di kawasan masing-masing.

Gambar 3

Produksi Akademik Menurut Negara, dari tahun 2014-2024 (Software Mapchart)
(<https://www.mapchart.net/world.html>, diakses 28 Agustus 2024).



Peneliti Paling Produktif

Menjawab RQ4, Pada tabel ini terlihat bahwa Kevin Dadaczynski dan Orkan Okan menempati posisi teratas dengan masing-masing tiga publikasi. Dadaczynski berafiliasi dengan Leuphana Universität Lüneburg di Jerman, sementara Okan berasal dari Technische Universität München, juga di Jerman.

Tabel 2

Lima Peneliti yang Paling Produktif

No	Nama	Jumlah Publikasi	Instansi
1	Dadaczynski, Kevin	3	Leuphana Universität Lüneburg, Lüneburg, Germany
2	Okan, Orkan	3	Technische Universität München, Munich, Germany
3	Chen, S. C.	2	National Chengchi University, Taipei, Taiwan
4	Dang, Loan T.	2	National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Taipei, Taiwan
5	Duong, Tuyen Van	2	Taipei Medical University, Taipei, Taiwan

S. C. Chen, Loan T. Dang, dan Tuyen Van Duong masing-masing memiliki dua publikasi. Chen berafiliasi dengan National Chengchi University di Taipei, Taiwan. Loan T. Dang berafiliasi dengan National Taipei University of Nursing and Health Sciences, dan Tuyen Van Duong berafiliasi dengan Taipei Medical University, keduanya juga berada di Taipei, Taiwan.

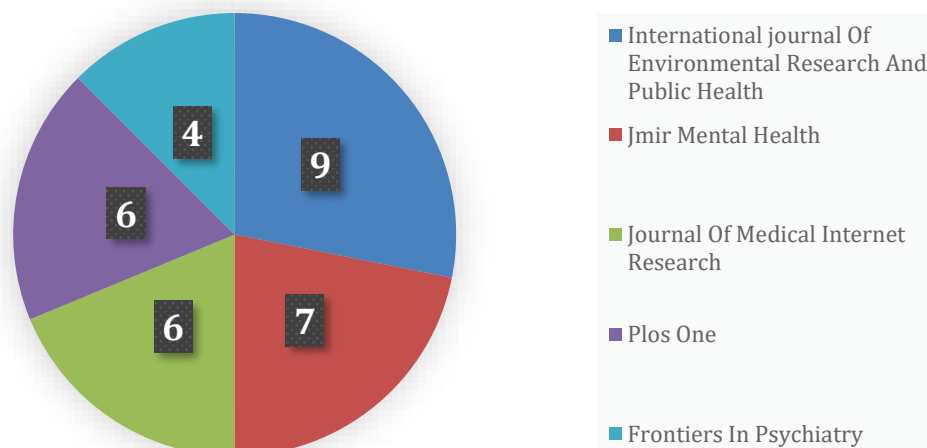
Tabel ini menunjukkan keberagaman afiliasi institusi, dengan peneliti berasal dari Jerman dan Taiwan, dan mengindikasikan produktivitas yang tinggi di bidang studi mereka.

Sumber Publikasi yang Paling Produktif

Pada RQ5, sumber utama dari jurnal yang paling relevan dan produktif untuk menghasilkan publikasi yang berkaitan dengan topik penelitian ini bisa dilihat pada Gambar 4, gambar ini menunjukkan lima sumber publikasi paling produktif yang membahas kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa di era digital. Publikasi ini berfokus pada topik penting tentang bagaimana perkembangan teknologi dan digitalisasi mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

Gambar 4

Lima Publikasi yang Paling Produktif



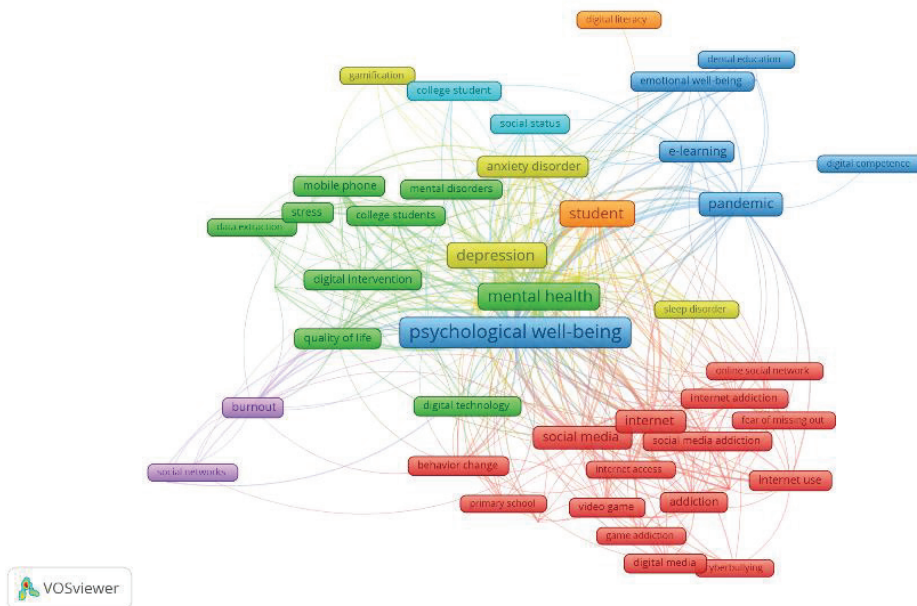
Jurnal *International Journal of Environmental Research and Public Health* mendominasi dengan 9 dokumen yang membahas topik ini. Hal ini menunjukkan bahwa jurnal tersebut merupakan salah satu sumber utama penelitian terkait kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa di era digital. Dengan berbagai studi yang mencakup kesehatan lingkungan hingga kesejahteraan mental, jurnal ini memperlihatkan pentingnya pemahaman holistik dalam konteks digital.

JMIR Mental Health dan *Frontiers in Psychiatry* masing-masing berkontribusi dengan 6 dokumen. Kedua jurnal ini memberikan perhatian khusus pada dampak teknologi digital dan penggunaannya terhadap kesehatan mental. Fokus utamanya pada bagaimana mahasiswa menghadapi tantangan kesehatan mental dalam lingkungan digital yang terus berkembang.

Selain itu, *Journal of Medical Internet Research* juga memiliki 6 dokumen. Jurnal ini memperlihatkan peran platform internet dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam era di mana interaksi sosial semakin bergantung pada teknologi.

Terakhir, *PLOS ONE*, sebagai jurnal multidisipliner, berkontribusi dengan 4 dokumen. Jurnal ini mencakup beragam studi, termasuk yang berfokus pada pengaruh digitalisasi terhadap kesejahteraan mahasiswa, menjadikannya sumber penting dalam penelitian ini.

Gambar 5.
Network Visualization



Tabel 3
Klaster dari Kajian Psychological Well-being Mahasiswa di Era Digital

Kluster	Tema
Kluster 1	Addiction, behavior change, behavior, cybebrbulying, digital game-based learning, digital media, fear of missing out, game addiction, internet, internet access, internet addiction, internet use, online social network,primary school, social media, social media addiction, video game
Kluster 2	Artificial intelligence, college students, data extraction, digital intervention, digital technology, mental disorders, mental health,mobile phone, quality of life, stress
Kluster 3	Dental education, digital competence, digital education, e-learning, emotional well-being, pandemic, psychological well being
Kluster 4	Anxiety, anxiety disorder, depression, gamification,sleep disorder, university student
Kluster 5	Burnout, social networks, techno-anxiety, technostreess
Kluster 6	Colle student, loneliness, social status
Kluster 7	Digitl literacy, student

9

teknologi sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mendalami hubungan antara keterampilan digital mahasiswa dan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan mental di dunia digital.

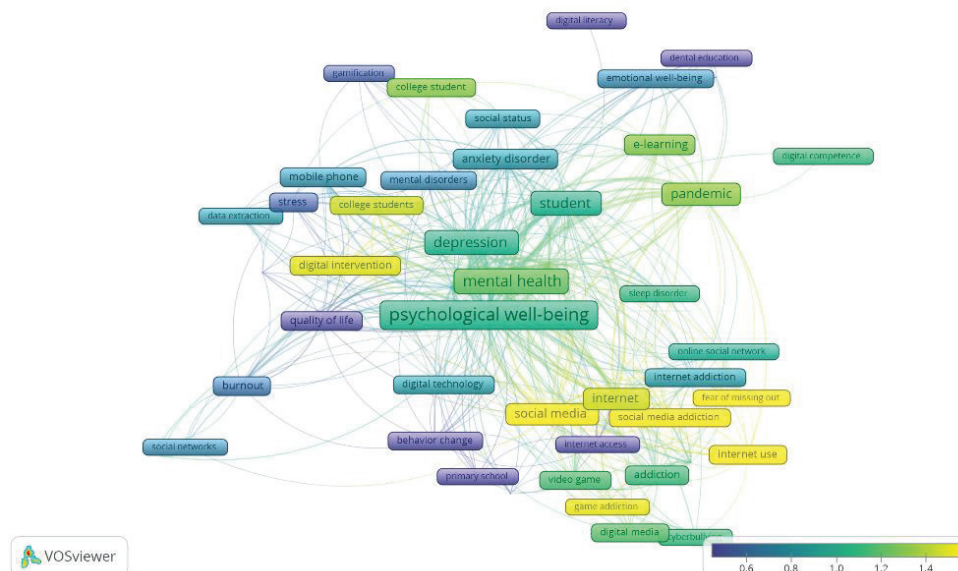
Potret Tema Kajian Psychological Well-being pada Mahasiswa di Era Digital

Jawaban RQ7 dari Hasil Overlay Visualization software VOSviewer pada gambar ini menunjukkan tren tema penulisan artikel pada jurnal terindeks Scopus berdasarkan tahun, tren tema penulisan artikel yang berkaitan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di era digital dari tahun terlama sampai tahun terbaru ditandai dengan tema yang berwarna ungu, biru, tosca, hijau tua, hijau muda dan kuning. Hal ini menunjukkan bahwa tema seperti *stress*, *gamification*, *digital literacy*, *quality life*, *behavior change*, *primary school* dan *internet access* yang berwarna ungu merupakan tema lama yang berhubungan dengan *psychological well-being* mahasiswa di era digital. Sedangkan tema *digital intervention*, *social media*, *game addiction*, *social media addiction*, *fear of missing out* dengan warna kuning adalah tema baru yang dapat ditawarkan dalam penelitian. Tema tema ini dapat menjadi referensi keterbaruan untuk penelitian selanjutnya.

Visualisasi ini membantu memahami bagaimana tema penelitian berkembang dari waktu ke waktu, dengan fokus baru yang muncul pada dampak negatif teknologi seperti kecanduan media sosial dan intervensi digital yang bertujuan memperbaiki masalah kesehatan mental ini. Dengan memahami tren ini, peneliti dapat mengidentifikasi area-area baru yang masih kurang tereksplorasi, seperti literasi digital dan bagaimana hal tersebut dapat menjadi alat untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Gambar 6

Overlay Visualization Tema Kajian Psychological Well-Being pada Mahasiswa di Era Digital



Gap Kajian tentang Psychological Well-Being Mahasiswa di Era Digital

Untuk RQ8, Hasil dari Density Visualization Software Vosviewer pada gambar ini menunjukkan derajat kerapatan atau densitas. Tingkat kepadatan dalam tema penelitian ditunjukkan dari warna kuning yang lebih terang. Semakin terang warna pada suatu tema menandakan jumlah penelitian yang lebih banyak dilakukan. Sebaliknya jika warnanya semakin redup, itu menunjukkan bahwa tema tersebut masih kurang mendapat perhatian dalam penelitian.

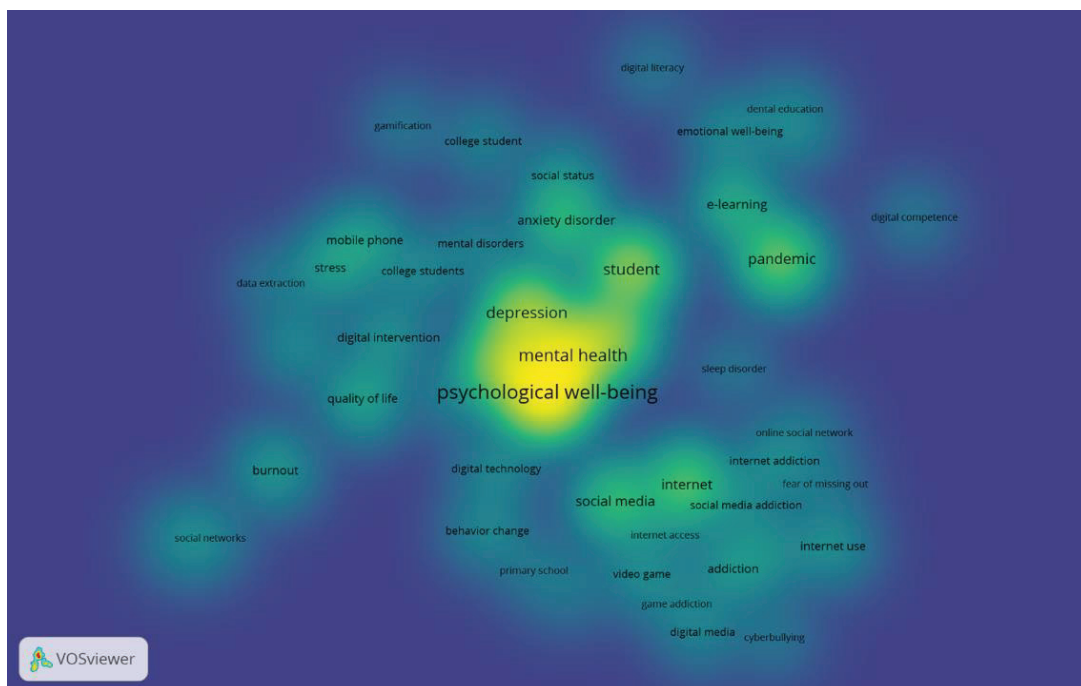
Adapun tema yang perlu direspon untuk kajian selanjutnya dapat dilihat pada warna yang redup (masih kurang yang meneliti) seperti *technostress*, *mental disorders*, *sleep disorder*, *social media addiction*, *internet addiction*, *game addiction*, *cyberbullying*, *fear of missing out*, *artificial intelligence*, *digital literacy*, *digital game-based learning*, *digital education*, *digital competence*. Inilah tema-tema yang bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

Temuan ini menunjukkan bahwa topik yang paling banyak diteliti dalam konteks kesejahteraan psikologis mahasiswa berkaitan dengan kesehatan mental umum dan depresi. Tren ini dapat dihubungkan dengan meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa akibat tekanan akademis dan penggunaan media digital yang semakin intensif. Di sisi lain, topik-topik seperti *technostress* dan *internet addiction*, yang berpotensi memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, masih relatif kurang diteliti. Hal ini menunjukkan adanya peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam terkait dengan stres akibat teknologi dan kecanduan internet, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di era digital.

Selanjutnya, intervensi berbasis teknologi, seperti program digital yang dirancang untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa, menjadi area yang patut dieksplorasi lebih lanjut. Penelitian ini juga menemukan bahwa topik seperti *digital literacy* dan *gamification* dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kesejahteraan mereka di lingkungan digital.

Gambar 6

Density Visualization dari Kajian Psychological Well-Being pada Mahasiswa di Era Digital



Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital adalah topik yang sangat penting dan kompleks. Teknologi yang berkembang pesat telah memunculkan tantangan baru seperti *technostress* dan kecanduan media sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Namun, intervensi berbasis teknologi juga memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis jika diterapkan dengan tepat.



Rekomendasi

Berdasarkan tren yang diidentifikasi melalui pendekatan bibliometrik, penelitian ini memberikan panduan bagi para praktisi dan peneliti dalam merumuskan kebijakan yang lebih efektif. Diperlukan langkah konkret dari institusi pendidikan untuk meningkatkan literasi digital dan menyediakan dukungan psikologis yang memadai. Selain itu, penelitian lebih lanjut harus difokuskan pada pengembangan strategi intervensi yang lebih optimal guna mengurangi dampak negatif digitalisasi dan memaksimalkan potensi teknologi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dengan kesimpulan ini, diharapkan penelitian dapat berkontribusi pada pembentukan kebijakan yang lebih holistik dan strategis untuk kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Partino, M.Pd. dan Dr. H. Khoiruddin Bashori, M.Si. atas dukungan dan inspirasi yang telah diberikan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Moh. Syifa Amin Widigdo, Ph.D., yang telah meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan masukan berharga. Kontribusi ini sangat berarti bagi keberhasilan dalam penelitian.

Pendanaan: Penelitian ini dibiayai sepenuhnya oleh peneliti tanpa adanya dukungan pendanaan eksternal dari pihak manapun. Seluruh biaya penelitian, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, hingga publikasi, ditanggung oleh peneliti.

Kontribusi penulis: Peneliti berkontribusi secara menyeluruh pada setiap tahap penelitian, mulai dari penyusunan desain penelitian, pencarian dan penyaringan literatur, analisis data menggunakan perangkat lunak VOSviewer, hingga penulisan manuskrip akhir. Keterlibatan penuh ini mencakup juga analisis temuan untuk mengidentifikasi tren utama dalam riset kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Konflik Kepentingan: Peneliti dengan tegas menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini. Tidak ada hubungan keuangan, profesional, atau pribadi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian atau interpretasi data.

Referensi

- Abbas, M. A., Eliyana, P. A., Ekowati, D. D., Saud, M. M., Raza, M. A., & Wardani, M. R. (2020). Data set on coping strategies in the digital age: The role of psychological well-being and social capital among university students in Java Timor, Surabaya, Indonesia. *Data in Brief*, 30, 105583. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.105583>
- Alhalafawy, W. S., & Zaki, M. Z. T. (2019). The effect of mobile digital content applications based on gamification in the development of psychological well-being. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(8), 107–123. <https://doi.org/10.3991/ijim.v13i08.10725>
- Anjar, A., Ritonga, M. K., & Toni, T. (2021). Dampak positif dan negatif perkembangan teknologi komunikasi terhadap mahasiswa PPKN FKIP Labuhanbatu. *Civitas (Jurnal Pembelajaran dan Ilmu Civic)*, 7(2), 41–44. <https://doi.org/10.36987/civitas.v7i2.3535>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Batubara, H. S., Giatman, M., Simatupang, W., & Watrianthos, R. (2021). Pemetaan bibliometrik terhadap riset pada sekolah menengah kejuruan menggunakan vosviewer. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 233–239. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1818>
- Dai, C., Tai, Z., & Ni, S. (2021). Smartphone use and psychological well-being among college students in China: A qualitative assessment. *Frontiers in Psychology*, 12, 708970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708970>
- Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university



- students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 16(5), e130. <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>
- Harith, S., Backhaus, I., Mohbin, N., Ngo, H. T., & Khoo, S. (2022). Effectiveness of digital mental health interventions for university students: An umbrella review. *PeerJ*, 10, e13111. <https://doi.org/10.7717/peerj.13111>
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., Ebert, D. D., Franke, M., Berger, T., Schaub, M. P., Görlich, D., Jacobi, C., & Botella, C. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 16, 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.005>
- Huda, N., Misbah, M., Miriam, S., Harto, M., Rusmansyah, R., Hamid, A., & Muhammad, N. (2023). Analisis bibliometrik: Tren penelitian berpikir kreatif. *Quantum: Jurnal Inovasi Pendidikan Sains*, 14(1), 16. <https://doi.org/10.20527/quantum.v14i1.14387>
- Judijanto, L., Pranajaya, S. A., & Hasnah, S. (2024). Analisis bibliometrik kontribusi dan kesenjangan pada tren penelitian tentang pendidikan karakter dalam meningkatkan kualitas pemikiran mahasiswa. *Jurnal Pendidikan West Science*, 2(01), 32–42. <https://doi.org/10.58812/jpdws.v2i01.950>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., & ... (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://www.jmir.org/2019/7/e12869/>
- Marwantika, A. I. (2022). Analisis bibliometrik tren kajian dakwah pada masa pandemi covid-19 di Indonesia. *Journal of Da'wah*, 1(1), 24–41. <https://doi.org/10.32939/jd.v1i1.1274>
- Merida, S. C., Fitriyana, R., Afifah, E. N., Virgin, I. R., Badaruzzaman, B., & Raja, B. L. (2021). Psikoedukasi dalam mempersiapkan mahasiswa menyongsong era digital. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 54–68. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5843>
- Nguyen, L. H. T., Vo, M. T. H., Tran, L. T. M., Dadaczynski, K., Okan, O., Murray, L., & Van Vo, T. (2021). Digital health literacy about covid-19 as a factor mediating the association between the importance of online information search and subjective well-being among university students in Vietnam. *Frontiers in Digital Health*, 3, 739476. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.739476>
- Nugraha, D. Y., Imam, A. K., Budiman, M., Sari, W. L., & Ndoen, D. R. (2024). Musik dan otak dalam neuropsikologi: Studi visualisasi tren penelitian dengan analisis bibliometrik. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 155–173. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26518>
- Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2017). Keterampilan sosial menjaga kesejahteraan psikologis pengguna internet. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 183–193. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22139>
- Osborn, T. L., Rodriguez, M., Wasil, A. R., Venturo-Conerly, K. E., Gan, J., Alemu, R. G., Roe, E., Arango G., S., Otieno, B. H., Wasanga, C. M., Shingleton, R., & Weisz, J. R. (2020). Single-session digital intervention for adolescent depression, anxiety, and well-being: Outcomes of a randomized controlled trial with Kenyan adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), 657–668. <https://doi.org/10.1037/ccp0000505>
- Sulastri, S., & Sylvia, I. (2022). Hambatan interaksi sosial mahasiswa terindikasi fear of missing out (fomo) (studi kasus: mahasiswa FIS UNP). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 324–332. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.640>



- Suryoadji, K. A., Ali, N., Sutanto, R. L., Christian, C., Putra, E. N. W., Faruqi, M., Simanjuntak, K. T., A'yun, I. Q., Setyawan, D. A., & Suskhan, R. F. (2024). Kesehatan mental di era digital: Tinjauan naratif dampak media sosial dan teknologi digital pada kesehatan mental dan upaya untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 23(1), 46-55. <https://doi.org/10.33221/jikes.v23i1.3115>
- Tang, G., Hung, E. P. W., Au-Yeung, H.-K. C., & Yuen, S. (2020). Politically motivated internet addiction: Relationships among online information exposure, internet addiction, FOMO, psychological well-being, and radicalism in massive political Turbulence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 633. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020633>
- Wahyuni, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2018). Kesejahteraan mahasiswa: Implikasi terhadap program konseling di perguruan tinggi. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 96–106. <https://doi.org/10.21009/insight.071.08>



“Diam Aku Temukan Jawaban” Dinamika *Flourishing* pada Individu Muslim yang Mengikuti Meditasi Vipassana

Nurul Azizah Dhuha¹, Detik Utami², Lativa Tara³, Maria Leony Elvaretta⁴

¹²³⁴Universitas Gadjah Mada, Indonesia

email: ¹nurulazizahdhuha@gmail.com, ²detikutami@gmail.com,

³lativataraa@gmail.com, ⁴Marialeony@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Tujuan tertinggi dalam hidup menurut psikologi positif adalah untuk menjadi *flourish*. Individu mengupayakan banyak cara untuk mencapai *state* tersebut, salah satunya dengan mengikuti Vipassana. Vipassana adalah meditasi dalam agama Buddha dengan ajaran utama adalah untuk membantu mencapai pencerahan dalam hidup. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dinamika *flourishing* pada individu muslim yang mengikuti meditasi Vipassana berbasis agama Buddha. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif berupa studi kasus. Responden dalam penelitian ini berjumlah lima orang, dua orang merupakan partisipan primer dan tiga orang merupakan partisipan sekunder. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua partisipan primer mampu mencapai *flourishing* setelah mengikuti vipassana. Partisipan menunjukkan emosi positif dalam kesehariannya, memiliki keterikatan dengan pekerjaan yang dilakukan, membangun hubungan yang positif, memiliki pemaknaan hidup dan mendapatkan pencapaian dalam kehidupannya. Pada penelitian ini ditemukan perubahan selain *flourishing* pada kedua partisipan yaitu pada aspek religiusitas, dimana partisipan pertama mengalami pergeseran terhadap kepercayaan agamanya dan partisipan kedua mengalami penguatan dalam aspek kepercayaan agamanya.

Kata kunci: *flourishing; meditation; muslim; vipassana*

Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi salah satu fokus dunia saat ini, baik dalam skala individu maupun pemerintah. WHO menyatakan bahwa masalah kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang mendorong individu mengalami sakit fisik dan disabilitas serta bunuh diri menjadi alasan keempat kematian populasi pada rentang umur 15 hingga 29 tahun. Caredda et al. (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *well-being* merupakan salah satu faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental terutama bunuh diri. van den Brink (2024) menjelaskan bahwa psikologi positif secara umum merupakan konsep yang berperan sebagai faktor protektif dan preventif dalam masalah gangguan mental, sehingga penting bagi setiap individu untuk mengembangkan *well-being* yang menjadi konsep dan topik utama dalam psikologi positif.

Kajian mengenai kebahagiaan merupakan topik utama yang dibahas dalam awal perkembangan psikologi positif (Seligman, 2012). Dalam studi psikologi positif oleh Seligman, kebahagiaan mengacu pada istilah *well-being*, dan tingkat tertinggi dari *well-being* dikenal dengan *flourishing*. *Flourishing* merupakan kondisi kesehatan mental yang tinggi pada individu. Hal ini ditandai dengan individu dapat berfungsi dengan baik, merasa baik, dan secara subjektif memiliki pengalaman hidup yang positif (Huppert, 2009; Huppert & So, 2013). *Flourishing* merujuk pada pengalaman hidup individu yang berjalan dengan baik, hal ini terlihat dalam kombinasi dari perasaan yang positif serta individu mampu berfungsi secara efektif. Selain itu, *flourishing* juga terlihat pada individu yang memiliki kesehatan mental yang baik, ditandai dengan individu yang dapat menjalani kehidupan yang memuaskan, mengembangkan potensi yang dimiliki, berkontribusi dalam masyarakat, serta mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan (WHO, 2022).

Flourishing erat kaitannya dengan peningkatan minat dalam mempromosikan, mengukur, dan mempelajari *well-being* (VanderWeele, 2020). VanderWeele (2020) juga menyatakan individu



berusaha mencapai *flourishing* dengan berbagai cara, seperti melalui aktivitas-aktivitas yang mendorong *mindfulness* dan *flow states*, tindakan dan intervensi psikologis untuk meningkatkan *well-being*, hingga kegiatan spiritual keagamaan yang juga mempengaruhi aspek-aspek *flourishing* lainnya seperti makna hidup, karakter, dan hubungan sosial yang erat. Kim et al. (2021) melakukan eksperimen dan menemukan bahwa *mindfulness* dapat menjadi salah satu pendorong individu mencapai *well-being*.

Csikszentmihalyi dan Larson (2014) menjelaskan hubungan latihan *mindfulness* (seperti meditasi, melukis, membuat karya seni, dan lainnya) dapat mendorong *flow state*, yang mana *flow state* berkontribusi langsung pada peningkatan kesejahteraan (*well-being*) dan memungkinkan terjadinya *flourishing*. Sementara pada aktivitas meditasi welas asih, hubungan *mindfulness* dan *self-love* mempengaruhi aspek *flourishing*. Penelitian Hollis-Walker dan Colosimo (2011) menemukan bahwa *mindfulness* dapat memprediksi kesejahteraan psikologis dan hubungan tersebut dimediasi oleh rasa *self-love*. Individu yang rutin berlatih meditasi (yang merupakan salah satu teknik *mindfulness*), ditemukan lebih bahagia dan hubungan ini dapat dijelaskan dengan atensi dan *self-love* (Campos et al., 2016). Lebih lanjut, Wilson et al. (2020) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh perhatian, *self-love*, dan *savoring* (menikmati).

Salah satu tujuan dari *mindfulness* adalah membiarkan pikiran muncul, diamati tanpa memihak, dan dibiarkan memudar, tanpa terpengaruh secara emosional oleh isinya. Valluri et al. (2024) dalam *systematic literature review* terkait meditasi menemukan bahwa meditasi merupakan salah satu bentuk perwujudan latihan terhadap kesadaran atau *mindfulness* yang berdampak secara positif terhadap kesehatan mental individu. Dinamika latihan *mindfulness* tersebut merupakan bagian mendasar dari meditasi Vipassana (Krygier et al., 2013). Teknik Vipassana juga mirip dengan strategi peninjauan ulang melalui kesadaran untuk regulasi emosi, sehingga dapat berfungsi dalam menurunkan respons subjektif, fisiologis, dan saraf (Goldin et al., 2010).

Vipassana adalah teknik meditasi kesadaran yang tersebar luas, berasal dari praktik Buddhis, berdasarkan pengamatan objektif terhadap sensasi fisik dalam tubuh (Krygier et al., 2013). Vipassana merupakan salah satu teknik meditasi tertua di India yang ditemukan oleh Buddha Gotama lebih dari 2500 tahun yang lalu, dengan tujuan untuk memulihkan penderitaan mental sepenuhnya, berjalan menuju kebahagiaan tertinggi, dan kebebasan penuh dari individu (Harianto et al., 2022). Selain itu, Vipassana memiliki manfaat dalam meningkatkan perhatian meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan kedisiplinan, meningkatkan kesadaran, meningkatkan ketenangan, mengendalikan emosi, mengontrol diri, meningkatkan konsentrasi, menambah daya ingat, melatih pola pikir, keberanian dalam membuat keputusan, bersikap sopan, menjalankan silā dengan baik (Setyadi et al., 2020).

Meskipun meditasi Vipassana sangat erat kaitannya dengan agama Buddha serta pada umumnya dilakukan oleh individu yang beragama Buddha, namun ternyata ada individu pemeluk agama selain agama Buddha, yakni agama Islam yang ikut mengikuti rangkaian kegiatan meditasi Vipassana. Hal ini sangat menarik dan memunculkan pertanyaan mengapa individu tersebut mengikuti meditasi Vipassana, serta bagaimana dinamika *flourishing* pada individu muslim (pemeluk agama Islam) yang mengikuti meditasi Vipassana. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat dinamika *flourishing* pada individu muslim yang mengikuti meditasi Vipassana.

Flourish adalah keadaan berkembangnya individu ataupun komunitas dimana tampak perkembangan secara optimal dan semua fungsinya berjalan dengan semestinya (Seligman, 2012). Butler (2016) menyatakan bahwa *flourishing* adalah keadaan optimal individu dan keadaan dinamis dari fungsi psikososial yang tampak dan berfungsi dengan baik ditinjau dari beberapa domain psikososial. Didukung oleh pernyataan dari Sekarini (2020) yang menyatakan *flourishing* adalah pencapaian level tertinggi dari kesejahteraan individu dimana terdapat tujuan hidup, penguasaan



terhadap diri, penerimaan terhadap segala kondisi diri, dapat merealisasikan potensi yang dimiliki, dan memiliki kontribusi secara langsung pada masyarakat sehingga mampu merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup individu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan *flourishing* adalah keadaan dimana individu mampu untuk berkembang secara optimal dan berfungsi sebagaimana mestinya sehingga dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan dimanapun, kapanpun serta dalam keadaan apapun selama masa hidupnya.

Seligman (2012) menyatakan terdapat lima elemen yang mendasari *high level of well-being* dimana disingkat menjadi PERMA, yaitu: (1) *Positive emotion* merupakan bagian penting dari *well-being* dimana di dalamnya terdapat kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, dan banyak lagi yang termasuk ke dalam emosi positif. Emosi positif adalah mekanisme dalam diri individu agar bisa mendekati situasi dan objek yang memberikan dampak positif bagi dirinya. (2) *Engagement* adalah keadaan individu fokus dan menyatu pada suatu aktivitas dan kegiatan yang dilakukan dan merasakan kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan yang dikerjakan. *Engagement* adalah jalan dari hidup individu dimana individu tidak hanya hidup untuk dirinya namun juga mengikat diri secara sukarela pada kelompok, tujuan, dan visi sehingga karena itu individu menjalani hidup yang positif, dan didayabaktikan. (3) *Relationship*, membangun *positive relationship* dengan keluarga, teman dan orang dilingkungan kita akan memberikan kesejahteraan hidup. Dalam psikologi positif, jalinan relasi yang baik dapat diibaratkan sebagai dasar penyusun kehidupan dimana hal ini sangat esensial dalam menentukan kebahagiaan individu. (4) *Meaning* adalah dedikasi yang ada pada kehidupan individu yang tidak hanya berfokus pada dirinya sendiri namun juga orang lain. *Meaning* adalah hal yang ada dalam kendali individu untuk menjalani hidup yang bahagia. (5) *Accomplishment* merupakan pencapaian dari tujuan hidup yang diperoleh dimana kehidupan dapat berkembang lebih baik ketika individu berkembang dengan memiliki tujuan yang tercapai. *Accomplishment* adalah buah atau hasil dari kehidupan yang dijalankan dengan baik.

Vipassana merupakan salah satu teknik meditasi tertua di India ditemukan oleh Buddha Gotama lebih dari 2500 tahun yang lalu, dengan tujuan untuk memulihkan penderitaan mental sepenuhnya, berjalan menuju kebahagiaan tertinggi, dan kebebasan penuh dari individu (Harianto et al., 2022). Harianto menyatakan meditasi vipassana biasa dijadikan sebagai bagian dari spiritual dimana individu mencari ketabahan, kedewasaan, kedamaian dan kebijaksanaan, diluar itu vipassana juga memberikan manfaat terhadap kesejahteraan hidup individu baik duniawi dan rohani. Vipassana *meditation* bisa dibagi menjadi beberapa bagian yaitu moral (*sīla*), konsentrasi (*saṃādhi*), dan membangun kedamaian dari seluruh pengalaman pribadi yang dipunya (*bhāvanā-mayā paññā*) (Mahindroo et al., 2021).

Vipassana sendiri terbagi menjadi dua bagian yaitu Vipassana Goenka (VG) dan Vipassana Mahasi (VM) (Mahasi, 2016). Secara umum keduanya berfokus pada membangun *mindfulness* dan meningkatkan kemampuan berpikir dengan jernih pada individu (Harvey, 2015). VG dan VM hanya berbeda pada teknik penyampaian meditasi, VG memiliki teknik dengan memfokuskan perhatian pada pernapasan dan sensasi tubuh dengan menjalankan *body scanning* secara sistematis (Hart, 1987). VM melibatkan *awareness* yang lebih fleksibel, dimana ada tambahan seperti observasi terhadap sensasi tubuh ketika bernapas, terutama pada hidung dan bagian perut dan semua peristiwa baik mental ataupun fisik yang muncul dalam situasi meditasi (Mahasi, 2016).

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Penelitian studi kasus digunakan untuk memperlihatkan bagaimana dinamika kompleks dari sebuah fenomena dan mengungkapkan keunikan karakteristik dari kasus yang diteliti dan memahami kasus secara menyeluruh dan komprehensif (Creswell & Poth, 2016; Assyakurrohim et al., 2023). Yin (2019) menjelaskan bahwa tujuan dari metode penelitian studi kasus adalah menjawab pertanyaan 'bagaimana' dan 'mengapa' terhadap fenomena yang diteliti. Selain itu,

penggunaan studi kasus dalam penelitian adalah untuk; (1) memahami individu secara mendalam, dan (2) memahami keadaan individu dengan lingkungan, diri sendiri, masyarakat, dan sebagainya (Assyakurrohim et al., 2023).

Subjek dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria subjek adalah individu muslim yang pernah mengikuti vipassana dan mengalami perubahan positif dalam hidupnya. Peneliti mencari partisipan pada sebuah kelompok perkumpulan yoga dan meditasi. Ditemukan dua partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Peneliti menghubungi partisipan melalui aplikasi *Whatsapp* yang berisikan tujuan dan maksud penelitian yang dilakukan dan meminta persetujuan dari partisipan. Pengambilan data dilakukan secara luring di sebuah kafe atau restoran di Kabupaten Bantul terhadap dua partisipan primer dan satu partisipan sekunder, wawancara juga dilakukan secara daring melalui aplikasi *Zoom* kepada dua partisipan sekunder. Wawancara dilakukan satu kali kepada partisipan pada setiap partisipan, baik partisipan primer dan sekunder. Durasi wawancara pada partisipan berkisar 1 jam – 2 jam 30 menit, dengan wawancara ini peneliti merasa sudah mendapatkan jawaban untuk setiap pertanyaan penelitian dan data yang mendalam.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Wawancara dilakukan untuk partisipan penelitian (primer) serta keluarga dan/atau teman partisipan (partisipan sekunder) untuk melakukan triangulasi data. Triangulasi dapat diartikan sebagai upaya pengecekan data dari berbagai sumber (Satori & Komariah, 2011) yang akan dilakukan dengan teman dan/atau keluarga partisipan. Analisis data pada penelitian ini akan dilakukan dengan analisis tematik (*codebook*). Analisis tematik merupakan pelaporan terhadap pengalaman, makna, dan *reality* yang partisipan alami. Penulis sedari awal sudah menentukan tema-tema berdasarkan teori, studi literatur dan pengetahuan sebelumnya (*prior knowledge*) terhadap situasi yang ada. Analisis tematik memiliki beberapa langkah-langkah yang perlu dilakukan, yaitu: (1) familiarisasi terhadap data, (2) melakukan pengkodean awal, (3) melakukan pencarian tema, (4) melakukan *review* pada tema, (5) menentukan dan memberikan nama pada tema, (6) pembuatan laporan (Braun & Clarke, 2006). Analisis studi kasus memiliki dua tahap, yaitu analisis dalam kasus (*within case analysis*) dan analisis silang untuk mendapatkan perbandingan pada beberapa kasus (*cross-case synthesis*). Proses validitas untuk menentukan kredibilitas data dilakukan dengan melakukan triangulasi metode dimana peneliti melakukan wawancara kepada *significant others* yang merupakan partisipan sekunder dalam penelitian ini, dengan tujuan untuk melakukan konfirmasi terhadap data penelitian yang didapatkan dari partisipan primer.

Hasil

Penelitian dilakukan secara sistematis sesuai dengan urutan penelitian, mulai dari mencari dan mempersiapkan partisipan yang memenuhi kriteria dan tujuan penelitian, melakukan proses pengambilan data, melakukan analisis terhadap data yang sudah didapatkan, melakukan penyusunan laporan dan pengambilan kesimpulan terhadap penelitian yang dilakukan.

Tabel 1

Gambaran Umum Partisipan

Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Pendidikan	Status	Jumlah mengikuti	Jenis Partisipan
Partisipan 1 (D)	44 tahun	Pria	Wiraswasta	S2	Menikah	4 kali	Primer
Partisipan 2 (R)	45 tahun	Wanita	Pegawai Bank	S1	Menikah	1 kali	Primer
Partisipan 3 (I)	43 tahun	Wanita	Wiraswasta	S1	-	-	Sekunder (Istri D)



Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Pendidikan	Status	Jumlah mengikuti	Jenis Partisipan
Partisipan 4 (U)	36 tahun	Wanita	Wiraswasta	S1	-	-	Sekunder (Kerabat R)
Partisipan 5 (DI)	31 tahun	Wanita	Mahasiswa	S1	-	1 kali	Sekunder (Teman R)

1. Partisipan D

a. Sebelum Melakukan Vipassana

D dahulunya merupakan seorang pekerja kantoran yang memiliki jabatan cukup tinggi. Saat beliau bekerja, beliau mulai bertemu lingkup pertemanan yang lebih luas dan merasa hal tersebut berdampak terhadap kehidupannya. D mulai menggunakan obat-obat terlarang, kesulitan mengatur emosi yang dirasakan, dan memiliki lingkungan pertemanan yang membawa beliau pada hal yang tidak baik.

"....saya pernah secara materi saya lebih banyak membuang-buang uang saya pernah juga pakai barang-barang yang terlarang saya pernah nyoba kemudian juga beberapa teman-teman yang sering mengajak jalan pokoknya kehidupan saya dari 2013 sampai 2015 itu orang paling hitam paling gelap sekali..."(D,L115-119)

D yang merupakan seorang kepala keluarga memiliki 2 anak perempuan. Menurut sang istri, D merupakan individu yang tempramen dan sulit mengontrol emosinya. Tak jarang anak-anaknya menjadi sasaran emosi D

"....kalau dulu itu sering bentak-bentak anak-anak....." (I (Istri D),L27)

Sebelum melakukan Vipassana D menyatakan sudah memiliki beberapa pengalaman dan pengetahuan yang bersinggungan dengan Vipassana. D menyampaikan sudah memahami terkait dengan ayurveda dan teknik dasar meditasi. D mulai menemukan Vipassana, namun D tidak dengan mudah memutuskan untuk ikut, dikarenakan beliau sadar, beliau adalah seorang muslim dan meditasi yang akan beliau ikuti adalah meditasi dengan basis agama Buddha. D yang sedari kecil diajarkan bahwa beliau seorang muslim, dalam muslim terdapat entitas (Allah) yang harus diyakini. D sempat mempertanyakan keinginannya untuk mengikuti Vipassana.

".... Kalau saya sendiri pun. Awal-awal itu masih. Benar tidak sih saya melakukan ini? Masih ada. Karena kita meyakini dari kecil bahwa ada sebuah entitas tertentu yang nanti harus kita yakini dan nanti ada sesuatu kehidupan setelah itu yang menghukum kita atau memegang reward sama kita. Itu masih dibawa.." (D,L271-276)

b. Saat Melakukan Vipassana

D menjelaskan terkait dengan proses Vipassana, meditasi ini dilakukan secara berkelompok di satu tempat yang sama. Meditasi Vipassana dilakukan dalam waktu 10 hari, dimana semua barang elektronik, bacaan dan hal lain yang mungkin menjadi distraksi akan dikumpulkan oleh pihak pelaksana. Kegiatan dilakukan mulai dari jam 4 pagi hingga 9 malam dan dalam kurun waktu tersebut D melakukan meditasi, hanya berhenti ketika jadwal makan. Selama 10 hari tersebut tidak diperkenankan untuk mengobrol kepada sesama anggota meditasi Vipassana dan tidak diperkenankan untuk bersuara. Meditasi yang diajarkan adalah memfokuskan kesadaran. Saat melakukan meditasi D menyampaikan bahwa beliau sering mengobrol dengan dirinya sendiri, terkait dengan hal-hal yang belum sempat terselesaikan di masa lalu. Proses meditasi yang berfokus pada kesadaran ini juga melibatkan *judgment*, dimana D menyampaikan bahwa beliau tidak diperkenankan untuk melakukan penilaian dan penghakiman terhadap apa yang dirasakan.

"...ngobrol sama diri sendiri semua keluar hal-hal yang kita pendam ternyata hal-hal yang dari dulu belum selesai, misalnya luka batin atau tidak terima atau rasa marah yang berlebihan itu semua muncul ya kita di dalam teknik meditasi puasa kita hanya



harus tenang, seimbang tenang seimbang itu dalam artian ketika sensasi kok langka, sensasi yang gak enak itu nah nafas mulai berubah tubuh mulai panas misalnya hangat, nah itu kita cuma amatin aja gak boleh terlibat masuk juga ketika nanti menemukan kok rasa damai, tenang, banget enak kayaknya itu tak boleh terlalu apa terikat..." (D,L122-129)

D menyampaikan bahwa selama mengikuti Vipassana menambah pengetahuan beliau terhadap meditasi dan cara hidup. D juga menyampaikan bahwa individu yang bermeditasi akan ditumbuhkan kebijaksanaan di dalam dirinya ketika bermeditasi.

"...Jadi sebenarnya di dalam hidup ini, kita sudah punya pegangan. Kalau orang bermeditasi, dia pergi ke sana, atau bermeditasi apapun nanti belajar, itu akan tumbuh sebuah kebijaksanaan dari dalam dirinya.." (D,L328-330)

c. Setelah Melakukan Vipassana

Setelah mengikuti Vipassana pertamanya D menyatakan bahwa beliau menjadi individu yang cukup fanatik dengan meditasi, beliau benar-benar meluangkan sebagian besar waktu dalam kesehariannya untuk bermeditasi. Setelah Vipassana kedua dan ketiganya beliau mulai menyadari bahwa beliau juga perlu menikmati hidup dan tidak berlebihan atas apa yang dikerjakan. D bercerita bahwa beliau mulai menata hidupnya kembali dan merasakan perbedaan setelah melakukan Vipassana dimana beliau lebih mudah untuk menata kehidupan. D sangat sering menyampaikan bahwa Vipassana merupakan cara untuk hidup. Vipassana mengajarkan D mengarungi hidup dan memberikan kehidupan itu sendiri.

"...Vipassana adalah cara untuk mengarungi hidup. Jadi orang ber- Vipassana itu tidak untuk bersembunyi dari hidup atau tidak untuk melarikan diri dari hidup. Tetapi dia untuk sebuah cara untuk bagaimana mengarungi hidup itu..." (D,L38-40)

D menyatakan bahwa Vipassana memberikan dampak yang luar biasa dalam hidupnya.

"...setelah vipassana, wah luar biasa, memang beda sekali..." (D,L99-100)

D setelah melakukan Vipassana menyatakan bahwa beliau tidak terikat dengan sekte (agama) apapun. D mulai untuk tidak melakukan ritual (ibadah) dan melepaskan diri dari semua dogma yang sudah dibawanya sedari kecil. D menyampaikan bahwa dalam spiritualitas orang baik tidak harus melakukan semua hal tersebut, cukup dengan berbuat baik. D menyampaikan dalam berbuat baik tidak perlu melibatkan agama, berbuat baik dilakukan karena D adalah seorang manusia. D menyatakan bahwa Tuhan itu ada, namun bukan suatu entitas tapi kebaikan itu sendiri adalah Tuhan.

"...Tetapi saat ini pun saya mengakui bahwa ada Tuhan, tetapi Tuhan bukan sebuah entitas menurut saya secara pribadi. Saya sekarang meyakini bahwa Tuhan itu tu adalah kebaikan. Jadi, kebaikan ketika kamu berdoa Tuhan itu itu jadi. Sekarang lebih nyaman jadi saya tidak takut seperti dulu. Saya juga melakukan kegiatan sehari-hari tanpa ada ritual apapun..." (D,L278-283)

Setelah melakukan Vipassana D merasakan terdapat perubahan dalam dirinya, D mulai mendalami meditasi secara serius dan menjadikan meditasi sebagai kesehariannya. Di balik konflik yang terjadi dalam keluarga dan dirinya, D berhasil menerima apapun keadaannya dan keadaan keluarganya dengan dasar belas kasih.

"...sekarang saya bodo amat bukan karena saya tidak melakukan sesuatu agama tapi karena cinta kasih..." (D,L317-318)

Perubahan D juga dilihat dan dirasakan oleh keluarganya, terutama sang Istri. Istri D merasa bahwa setelah mengikuti Vipassana, D menjadi lebih tenang dan dapat mengontrol emosinya.

" yang paling kelihatan itu sih lebih tenang, kalau dulu itu sering bentak-bentak ya terutama. Anak-anak itu kan suka diajari matematika, misalnya gak bisa itu bisa keluar kata-kata kasar..." (I (Istri D), L 27-29).



"...anak saya nomor satu itu sering dibentak sama bapaknya. Tapi setelah dia Vipassana jadi lebih tertata gitu ya omongannya gitu, jadi lebih sabar. Yang paling kelihatan sih itulah ya sampai sekarang ya emosinya terkendali lah" (I (Istri D), L 33-36)

2. Partisipan R

a. Sebelum Melakukan Vipassana

R merupakan seorang muslim yang sangat aktif mendalami islam. Dalam proses belajar R merasakan bahwa terdapat banyak pertanyaan yang ada di kepalanya. R mencoba mempertanyakan pertanyaan tersebut ke tempat beliau menimba ilmu, mulai dari makna shalat, kenapa berwudhu, dan puasa.

"... nggak terjawab.. dii.. ustad-ustad itu enggak ada yang bisa jawab. aku.. aku tuh ada apa? terus, kalau aku hidup di dunia cuma suruh begini ngapain?.." (R,L119-120)

R menyatakan mulai meragukan diri dan agamanya dikarenakan jawaban yang belum di dapatkannya. R mulai untuk mencari tempat bertanya, tempat untuk menuntut ilmu dan menemukan jawabannya.

"...itu.. itu enggak kebetulan sih mbak, menurutku itu yang kenapa aku mendorong, mendorong banget.. mau ikut vipassana karena aku mau menyelesaikan pertanyaan hidup saya.. terlalu banyak mbak..." (R,L 344-346)

b. Saat Melakukan Vipassana

R melaksanakan Vipassana selama sepuluh hari penuh dan berkegiatan sesuai prosedur, tidak dibenarkan mengobrol dengan sesama, mengumpulkan semua hal yang mungkin menjadi distraksi seperti HP. R menyatakan bahwa selama sepuluh hari tersebut, beliau diminta untuk melakukan meditasi selama berjam-jam tanpa interaksi bahkan bertatapan mata dengan sesama peserta. R menyatakan hari-hari awal memberikan rasa sakit yang luar biasa kepada beliau.

"...Yaa kalau di Vipassana kan kayak di kerangkeng, harus ditahan semua kan mbak.. harus tetap diem.. Ada kelelar-kelelar.. trus dada seperti ditusuk-tusuk, di belakang kayak di.. euh mbak sakitnya minta ampun... nangis saya mbak.. banyak yang nangis.. banyak yang nangis, karna disininya (menunjuk dada) sakit mbak.. kakinya kayak euuh.. nyerinyaaa minta ampun mbak." (R,L155-159)

Vipassana berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama, sebagai muslim beliau tidak diperkenankan untuk melakukan ibadah shalat dan saat itu beliau berikhtiar dan berserah diri kepada Allah atas usaha pencarian ilmu yang beliau inginkan terkait agama. Saat Vipassana berlangsung, terdapat istirahat untuk berbicara dengan Bhikku dan saat itu R merasa pertanyaan itu terjawab dengan sangat baik, R merasa menemukan alasan untuk menjalankan ibadahnya. R menyatakan merasa sangat nyaman menjalani proses Vipassana.

"...Permasalahannya itu saja.. Nggak boleh sholat loh mbak waktu itu. Saya jauh ya Mbak, gak boleh sholat. tapi aku begini.. ya Allah, kalau bahasamu kamu ciptakan untukku yang namanya ikhtiar itu bener-bener ada saat ini aku praktek." (R,L552-554)

c. Setelah Melakukan Vipassana

R menyatakan bahwa vipassana memberikan pandangan baru dalam kehidupannya. R merasa beruntung terhadap kehidupan yang diberikan kepada dirinya. R merasa Vipassana membantu dia menemukan kehidupan yang bermakna tersebut.

"...aku merasa beruntung hidup. diberi kesempatan hidup sama Tuhan itu..." (R,1059)

Setelah melakukan Vipassana R merasakan banyak perubahan dalam hidupnya. R merasakan adanya rasa damai yang muncul dalam kehidupannya setelah selesai melakukan Vipassana. R merasakan adanya keharmonisan dalam kehidupannya dan merasa lebih hidup



dari sebelumnya. Ketika mendapatkan berkah dalam kehidupannya R merasa lebih bersyukur dan merasakan nikmatnya dari syukur tersebut.

"...lebih damai.. harmonis.. lebih hidup.. dan bisa menghidupkan orang lain, yang benar-benar hidup" (R,L358-359)

Setelah melakukan Vipassana R merasakan banyak perubahan dalam spiritualitasnya. R mulai memahami terkait dengan ajaran agamanya. R mulai mempelajari islam dari awal kembali. R mulai belajar shalat sebagaimana hakikatnya, memaknai setiap shalat yang dilakukan. R saat ini semakin mendalami agamanya, menjalankan ibadahnya dengan lebih baik, dan mempercayai semua hal yang terjadi pada kehidupannya merupakan kehendak Allah.

"...Iya, saya belajar satu-satu.. bahkan saya selama 40 tahun lebih sholat hanya asal-asalan dan aku nggak tahu artinya, jadi sekarang belajar dari awal nggak papa" (R,L363-364)

Selain itu, R juga menyelaraskan agama Islam dan Agama Buddha dari meditasi Vipassana yang didapatkannya.

"kadang mba R kalau misalkan ngasih apa yaa, ngasih ilmu gitu yaa.. kayaknya juga gak hanya dari segi satu agama aja, tapi kaya misalnya tuh dari segi agama lain seperti apa" (DI, Kerabat R, L 88-90)

R mulai belajar memperbaiki hubungan dalam kehidupannya, mulai dari hubungan keluarga, kepada suami, kepada anak dan kepada sesama manusia. R menjelaskan bahwa hubungan buruk dengan orang disekitarnya tidak harus diakhiri namun R menyatakan bahwa beliau belajar atas hubungan tersebut.

"...aku sangat buruk hubunganku sama keluarga. Pernah sangat buruk.. Yang sebetulnya kalau orang pada jaman sekarang, gampanglah ya.. Bercerai selesai. Tapi.. Kayak alam semesta gak menginginkan, karna menginginkan aku belajar, bukan bercerai. Bukan memutuskan suatu hal, tapiii kamu tuh belajar..(R,L381-384)

Perubahan R juga dilihat dan dirasakan oleh kerabat dan teman baiknya. Kerabat R merasa bahwa setelah mengikuti Vipassana, R menjadi lebih tenang, lebih suka bercanda, dan tidak seserius sebelumnya.

"...dulu sebelum Bunda itu. Bunda kalau diajak ngobrol itu kayak kayak galak gimana ...saya merasakan setelah bunda Ikut Vipassana itu di grup aja bunda pengisinya enggak enggak nggak yang datar-datar gitu. Kayak kadang banyak bercandanya. "(U, kerabat R, L92-96)

R merasa Vipassana mengantarkan beliau pada pencapaian yang luar biasa. Beliau mampu untuk menemukan makna keislaman beliau, mampu memaknai krisis dalam hidupnya sebagai ranah untuk belajar hal baru yang didapatkannya dalam Vipassana mengantarkan beliau pada pencapaian baik finansial dan ketenangan jiwa itu sendiri.

"...semakin aku tergila-gila dengan Vipassana maksudnya enggak sih, begitu begitukah ketenangan diri itu menyelesaikan masalah, aku mendapatkan banyak hal baik dalam hidupku" (R,L418-419).

Diskusi

Seligman (2012) menyampaikan bahwa titik tertinggi dari kesejahteraan hidup individu dinamakan *flourishing*. Fase ini dapat dicapai ketika individu mampu untuk berfungsi dan bekerja secara optimal baik secara psikologis dan sosial ditinjau dari emosi positif yang dimiliki individu, keterkaitan individu dengan kesehariannya, memiliki hubungan yang positif, memiliki pemaknaan terhadap hidup yang dijalani, dan memiliki pencapaian dalam hidup. Banyak cara dan jalan yang bisa ditempuh menuju *flourish* dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan individu.



Zúñiga et al. (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *mindfulness* terutama *dispositional mindfulness* menjadi salah satu faktor yang membentuk *flourishing* pada individu.

Selama masa hidupnya individu akan menemui dan mengalami banyak peristiwa. Beberapa peristiwa dalam hidup individu akan berdampak dan dibawa hingga individu dewasa. Ryff dan Haidt (1997) menyampaikan bahwa pengalaman individu akan mempengaruhi kesejahteraan hidupnya dimasa depan, pada dewasa madya teman-teman terdekat dan keluarga yang menjadi pengalaman paling dominan berpengaruh pada kesejahteraan masa depannya.

Peristiwa Masa Lalu

Pada penelitian ini partisipan menceritakan terkait kegiatan dan nilai yang dipegang sebelum mengikuti Vipassana. Pengalaman dari partisipan di masa lalu menjadi pendorong partisipan untuk melakukan perkembangan dan perubahan pada dirinya. Perubahan yang dilakukan dalam dirinya mengantarkan partisipan untuk mempelajari dan mendapatkan pengetahuan baru. Ketika pengalaman dan dampak dari perubahan dalam diri individu membangun dinamikanya. Partisipan memutuskan untuk masuk ke dalam masa transisi, dimana adanya keinginan mengikuti Vipassana sebagai bentuk pencarian kesejahteraan hidup sendiri. Dalam masa transisi ini, partisipan merasakan perdebatan dalam diri dan keluarganya. Perdebatan terhadap nilai dan izin dari keluarga.

Wilson dan Khumalo (2023) menyatakan bahwa nilai yang didapatkan dalam keluarga memberikan pengaruh secara signifikan dalam kesejahteraan hidup individu. Nilai yang diajarkan dalam keluarga bisa dalam berbagai aspek, seperti agama, sosial, dan budaya. Nilai ini akan terbawa hingga individu dewasa dan akan berpengaruh kepada beliau berperilaku dan mengambil keputusan (White et al., 2024).

Pada partisipan D beliau memiliki pengalaman tidak baik dalam dunia pertemanan. Kehidupannya sebelum melakukan Vipassana, D merasakan hidupnya berorientasi pada uang. Kehidupannya kemudian tidak memuaskan dan melelahkan. Kudma dan Kushlev (2022) menjelaskan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan individu tidak memiliki hubungan dengan pendapatan, sehingga individu yang mengejar dan mendapatkan banyak uang belum tentu merasakan kebahagiaan.

Pada partisipan R sebelum melakukan vipassana beliau merupakan individu yang memiliki permasalahan dengan suaminya. Mendapatkan pengalaman tidak mengenakkan selama proses mencari jawaban atas pertanyaannya. Dimana hal ini menjadikan beliau merasa kesulitan dan tidak menikmati hidup yang dijalankannya. Pengalaman dan nilai yang dimiliki oleh setiap individu menjadi dapat menjadi faktor pendorong untuk melakukan perubahan atau modifikasi dalam hidupnya. Nilai dan pengalaman ini akan berubah sepanjang masa hidup individu.

Perkembangan Diri

Individu sepanjang hidupnya akan terus berkembang. Perkembangan diri dapat diartikan sebagai sebuah usaha individu untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik terhadap kehidupannya dengan tujuan untuk membuat hidupnya lebih baik (Mead, 2023). Pada partisipan D setelah berhenti dari pekerjaannya, dan membatasi diri terhadap lingkungan pertemanannya, beliau mulai mencari kegiatan lain. Partisipan D mulai melakukan yoga sebagai aktualisasi terhadap perubahan perilaku yang mengarah pada keberkembangan. Cagas et al. (2022) menjelaskan bahwa yoga adalah salah satu bentuk olahraga yang membuat peserta terbenam dengan yoga dan kegiatan diluar yoga.

Partisipan R melakukan pencarian jawaban terhadap pertanyaan yang ada di dalam pikirannya. Beliau mencoba datang ke banyak kajian dan bertanya kepada banyak tempat untuk mendapatkan hakikat dari ibadah yang dilaksanakannya. Pencarian ini mengantarkan beliau pada proses bertambahnya ilmu pengetahuan yang beliau punya. Wagstaff et al. (2021) menyatakan bahwa individu yang memiliki keingintahuan yang tinggi akan memiliki kemudahan untuk terlibat



dalam kegiatan yang dilakukan. Ini muncul pada kedua partisipan penelitian. Partisipan menemukan jawaban atas permasalahan yang ada dalam kehidupannya namun terkesan bertentangan dengan nilai yang dipegang seumur hidupnya. Vipassana menjadi opsi jawaban pada kedua partisipan dalam mengarungi kehidupannya. Vipassana merupakan meditasi yang diajarkan dalam agama Buddha. Meditasi berfokus pada kesadaran, dimana peserta diminta untuk *mindfull* dengan apa yang terjadi pada sekitar dan dirinya sendiri. Lauche et al. (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa yoga dan meditasi dengan *basic skill mindfulness* memberikan dampak signifikan terhadap *negative life events*, *negative emotion*, dan *depressive symptoms* pada individu. Rogge et al. (2022) menjelaskan bahwa meditasi yang diajarkan dalam ajaran Buddha menjadi sebuah media yang dapat mengantarkan individu pada kesejahteraan hidup. Partisipan D dan R merasakan adanya pertanyaan besar dalam dirinya, apakah ini cara yang benar untuk memilih Vipassana sebagai jawaban keresahan hidupnya. Pertanyaan yang sama juga disampaikan melalui ketidaksetujuan keluarga kedua partisipan terhadap niat untuk mengikuti Vipassana tersebut. Pertentangan ini terjadi karena nilai agama.

Proses Vipassana

Richard dan Burns (2023) menyampaikan bahwa *flourishing* pada individu dewasa dapat terjadi ketika individu memiliki regulasi emosi yang tidak destruktif. Passarella et al. (2023) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu hal yang dapat membantu individu melatih regulasi emosinya. Shi dan He (2022) dalam penelitiannya menyatakan Vipassana merupakan sebuah meditasi yang dapat membuat individu untuk *selfless* dan memberikan kebebasan terhadap emosi negatif yang dirasakan. Dapat disimpulkan bahwa Vipassana dapat dijadikan media individu untuk mencapai *flourishing* dalam kehidupannya.

Proses *Flourishing*

a. *Meaning*

Setelah Vipassana berlangsung kedua partisipan merasakan pemaknaan yang besar pada kehidupan. Vipassana merupakan cara untuk hidup. Pemaknaan terhadap Vipassana merubah cara pandang dari partisipan. Yela et al. (2020) menyatakan bahwa individu yang mengikuti meditasi akan lebih mampu untuk memaknai hidupnya. Pada partisipan D muncul pemaknaan bahwa Vipassana merupakan cara untuk hidup. Ajaran dan hal-hal yang beliau dapatkan selama Vipassana berlangsung mengantarkan beliau untuk memahami hidup dengan lebih luas. Pemaknaan hidup ini membuat partisipan D lebih menghargai hidup. Bloch et al. (2017) menjelaskan bahwa meditasi memiliki efek yang efektif terhadap pembentukan makna hidup pada individu dan penurunan *judging facet* yang membuat individu merasakan kedamaian dalam hidupnya.

Partisipan R merasakan hal yang hampir sama dengan partisipan D. Beliau merasakan Vipassana merupakan jalan hidupnya. Merubah pandangan hidupnya atas apa yang terjadi dalam kehidupannya baik dimasa kini dan masa lalu. White dan Farias (2023) menjelaskan bahwa individu yang melaksanakan meditasi mereduksi pemaknaan buruk terhadap kejadian masa lalu yang mengganggu individu.

b. *Positive Emotion*

Penelitian ini menunjukkan bagaimana perubahan emosi negatif dari kedua partisipan sebelum melaksanakan Vipassana berubah menjadi emosi positif. Perubahan emosi ini dilakukan melalui Vipassana dimana di dalam prosesnya melibatkan menyelesaikan emosi yang tersimpan di masa lalu, dimana emosi ini belum sempat selesai sebelumnya. Sirotina dan Shchebetenko (2020) dalam hasil penelitiannya menyebutkan meditasi akan membantu individu untuk membangun emosi positif baik untuk dirinya dan orang disekitarnya.



Partisipan D dan R merasakan kekaguman dan rasa kebersyukuran yang sangat terhadap Vipassana dan dampak dalam kehidupannya. Martin-Allan et al. (2021) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa meditasi dengan dasar *mindfulness* akan memberikan wadah untuk memproses emosi positif yang didapatkan menjadi media mencapai kesejahteraan hidup. Hartkham dan Thornton (2017) dalam eksperimen yang dilakukannya menemukan bahwa Vipassana dapat meningkat *subjective well-being* pada individu dan salah aspek di dalamnya adalah *positive emotion*.

c. Religious

Agama menjadi salah satu perdebatan yang cukup banyak dibahas dalam penelitian ini, karena partisipan penelitian dan meditasi yang dijalankan memiliki dasar perbedaan agama. Pada penelitian ini ditemukan bahwa partisipan cenderung memahami Vipassana bukan dari sisi agamanya melainkan spiritualitasnya. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada kedua partisipan penelitian.

Partisipan D setelah mengikuti Vipassana melakukan perubahan kepercayaan dan memilih untuk tidak memeluk agama apapun. Pada partisipan R setelah melakukan Vipassana, beliau memperkuat ibadah dan mulai menjalankan ibadah dengan khushyuk dan benar. Yew et al. (2021) menyatakan bahwa baik buddha ataupun islam merupakan agama yang baik, dalam ajarannya memiliki persamaan dasar ajaran terkait kebaikan, tidak ada keharusan individu untuk mengikuti kedua agama secara sekaligus atau melepaskan kedua agama bersamaan, semuanya dikembalikan kepada keyakinan individunya.

Pergeseran terhadap kepercayaan ini bisa dijelaskan dari sisi kognitif dan sosial. Individu yang memiliki pengalaman krisis emosional atau kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidup akan berusaha untuk mengubah kepercayaannya untuk sejalan dengan pengalaman dan emosi tersebut (Snook et al., 2019; Van Tongeren, 2021). Individu cenderung untuk memodifikasi kepercayaan dengan nilai yang baru didapatkan daripada meninggalkan kepercayaan dan nilai yang dimiliki dan menggantikan dengan kepercayaan baru (Yang et al., 2022). Kepribadian individu berperan penting dalam proses pergeseran kepercayaan dimana individu dengan stabilitas emosi rendah cenderung memodifikasi dan mengadaptasi kepercayaan (Hui et al., 2018). Konflik kepercayaan juga dapat menjadi alasan adanya pergeseran, dimana nilai yang dibawa individu dalam dirinya bertentangan dengan nilai baru yang dididkannya dapat mendorong individu melakukan pergeseran kepercayaan (Sauvayre, 2017).

Perempuan lebih terikat dengan kepercayaan terkhusus agama daripada laki-laki, hal ini dapat didasarkan karena keterlibatan keluarga dan proses dalam hamil dan melahirkan yang membuat perempuan lebih dekat dengan Tuhan (McMorris & Glass, 2018; Zemp & Liebe, 2019). Dalam teori mekanisme sosial kognitif dijelaskan bahwa perempuan lebih religius dibandingkan laki-laki pada berbagai budaya dikarenakan *agency detection* dan *theory of mind* dimana perempuan lebih jelas dalam orientasi agamanya daripada laki-laki (Rosenkranz & Charlton, 2013). Meditasi Vipassana berfokus pada memahami doktrin agama buddha seperti penderitaan (*dukkha*) dan konsep tidak kekal (*anicca*) yang dapat mendorong transformasi pemikiran dan kepercayaan terhadap agama termasuk islam (Rosenkranz & Charlton, 2013).

d. Relationship

Penelitian ini mendapatkan data terkait hubungan partisipan dengan sekitarnya. Setelah Vipassana dilaksanakan partisipan cenderung memberlakukan toleransi yang tinggi kepada sesama. Kedua partisipan sangat menekankan terkait dengan kebaikan. Singhal dan Sriram (2023) menjelaskan bahwa terdapat dampak interpersonal pada peserta setelah melakukan Vipassana, dimana individu menjadi lebih ramah, belajar bersosialisasi dan bersikap baik kepada sesama. Dhiman (2020) menjelaskan bahwa berbuat baik adalah salah satu ajaran pokok dalam Buddha dan disampaikan dalam Vipassana.

e. *Engagement*

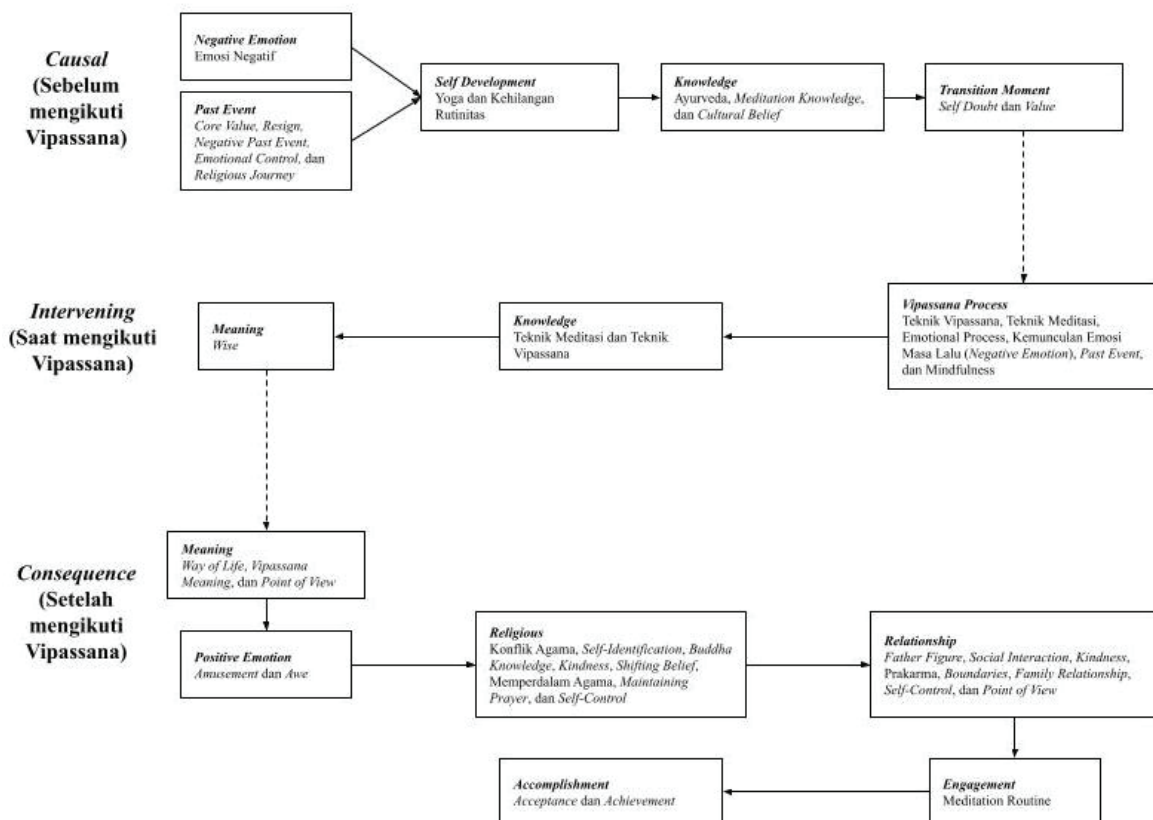
Setelah mengikuti Vipassana, kedua partisipan secara rutin melakukan meditasi dan yoga. Partisipan D menjadikan meditasi sebagai kegiatan wajib untuk dilakukan dalam kesehariannya. Mani dan Mishra (2022) menyatakan bahwa Vipassana mengajarkan individu untuk terikat secara sadar *aware* apa yang dilakukannya sehingga keterkaitan antara individu dengan kegiatannya akan tercapai.

f. *Accomplishment*

Penelitian ini memperlihatkan kedua partisipan mencapai hidup yang berfungsi secara optimal, mencapai kesejahteraan dalam kehidupannya. Partisipan D dan R merasakan dibalik dinamika hidup yang dialami sebelum Vipassana akhirnya menjadi lebih baik. Kedua partisipan akhirnya merasakan hidup yang benar-benar hidup.

Gambar 1

Bagan Dinamika Partisipan



Kesimpulan

Kedua partisipan dalam penelitian ini merasakan perubahan dalam hidupnya setelah mengikuti Vipassana. Kedua partisipan menyampaikan bahwa setelah melakukan Vipassana memunculkan rasa kagum dan syukur terhadap kehidupan, memiliki pandangan baru terhadap hubungan terhadap sesama manusia, memiliki kegiatan rutin (meditasi dan yoga), dan menemukan pemaknaan baru terhadap hidup. Jika ditinjau dari keagamaan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua partisipan, partisipan R memodifikasi nilai agama dan mempelajari kembali islam, sedangkan partisipan D memodifikasi nilai agama sehingga munculnya penilaian baru terhadap islam.



Implikasi hasil penelitian ini bagi individu muslim yang mengikuti Vipassana, sebagai edukasi bahwa Vipassana berdampak positif bagi individu. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat menggali lebih lanjut terkait dengan dinamika keagamaan pada individu muslim yang mengikuti Vipassana atau melakukan penelitian dinamika *flourishing* pada individu non-Buddha yang mengikuti Vipassana.

Rekomendasi

Pada penelitian selanjutnya jika ingin mengangkat tema serupa diharapkan dapat menjelaskan lebih lanjut dampak, peran, dan dinamika agama terhadap *flourishing* pada individu yang pernah mengikuti Vipassana. Diharapkan peneliti yang ingin melanjutkan tema ini untuk menghubungkan dan membandingkan dengan meditasi lain, dimana peneliti bisa melihat dinamika *flourishing* pada individu yang melakukan meditasi selain vipassana. Tema ini masih perlu untuk digali lebih dalam lagi, dimana konsep *flourishing* dibahas dalam konteks budaya dan agama.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Terima kasih saya ucapkan kepada rekan-rekan saya Detik Utami, Lativa Tara dan Maria Leony Elvaretta yang sudah membantu dan membersamai saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Pendanaan: -

Kontribusi penulis: Utami dan Tara menyusun atau merancang penelitian dan Elvaretta menyumbangkan metode. Semua penulis membaca dan menyetujui versi naskah final.

Konflik Kepentingan: -

Referensi

- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 1-9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Bloch, J. H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Penberthy, J. K., & Davis, D. E. (2017). The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 100. <https://doi.org/10.1037/scp0000119>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 2. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cagas, J. Y., Biddle, S. J., & Vergeer, I. (2022). Why do people do yoga? Examining motives across different types of yoga participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2090987>
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... Banos, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>
- Careda, M., Vescera, L., Picardi, A., Tarolla, E., Pancheri, C., Biondi, M., & Tondo, L. (2024). Positive psychological functioning, resilience and styles of coping as buffers against suicidal behaviours. A case-control study. *Journal of Affective Disorders*, 367, 408-415. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.223>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer.



- Dhiman, S. K. (2020). Doing Vipassana the Buddha's way: A seeker's immersion in mindfulness in life and leadership. In S. K. Dhiman (ed.), *The routledge companion to mindfulness at work* (pp. 585-603). Routledge.
- Eraslan-Capan, B. (2016). Social connectedness and flourishing: The mediating role of hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 933-940. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040501>
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Hariato, A., Poniman, P., & Ismoyo, T. (2022). Apa itu vipassana bhavana?. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 8(1), 12-17. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i1.479>
- Hart, W. (1987). *The art of living: Vipassana meditation: As taught by S. N. Goenka*. Harper.
- Hartkamp, M., & Thornton, I. M. (2017). Meditation, cognitive flexibility and well-being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 182-196. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0026-3>
- Harvey, P. (2015). Mindfulness in Theravāda Samatha and Vipassanā meditations, and in secular mindfulness. In *Buddhist foundations of mindfulness* (pp. 115–137). Springer.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90.
- Hui, C. H., Cheung, S. H., Lam, J., Lau, E. Y. Y., Cheung, S. F., & Yuliawati, L. (2018). Psychological changes during faith exit: A three-year prospective study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 103. <https://doi.org/10.1037/rel0000157>
- Huppert, F. A. (2009). A new approach to reducing disorder and improving well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 4(1), 108-111. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01100.x>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3) 837- 861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>.
- Kim, A. S., Jang, M. H., & Sun, M. J. (2021). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on stress, heart rate variability, affect, and wellbeing among people with schizophrenia. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 11871. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211871>
- Krygier, J. R., Heathers, J. A., Shahrestani, S., Abbott, M., Gross, J. J., & Kemp, A. H. (2013). Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: A preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation. *International Journal of Psychophysiology*, 89(3), 305-313 <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.06.017>
- Kudrna, L., & Kushlev, K. (2022). Money does not always buy happiness, but are richer people less happy in their daily lives? It depends on how you analyze income. *Frontiers in Psychology*, 13, 883137. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883137>
- Lauche, R., Anheyer, D., Uebelacker, L. A., Sibbritt, D., Adams, J., & Cramer, H. (2023). Do yoga and meditation moderate the relationship between negative life events and depressive symptoms? Analysis of a national cross-sectional survey of Australian women. *Frontiers in psychology*, 14, 1218976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218976>
- Mahasi, S. (2016). *Manual of insight*. Massachusetts.
- Mahindroo, N., Srivastava, M., & Naik, V. (2021). Influence of Vipassana, Raja Yoga and



- Sudarshan Kriya Yoga on Well-being and Character strengths. *Purushartha-A Journal of Management, Ethics and Spirituality*, 14(2), 1-17.
- Mani, S., & Mishra, P. K. (2022). A Focused approach to mindful attention awareness and emotion regulation: Vipassana meditation. *Mind and Society*, 11(04), 75-84. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-114-20229>
- Martin-Allan, J., Leeson, P., & Lovegrove, W. (2021). The effect of mindfulness and compassion meditation on state empathy and emotion. *Mindfulness*, 12(7), 1768-1778. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01639-z>
- McKay, T., & Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 168, 110412. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412>
- McMorris, J., & Glass, J. (2018). Contemporary approaches to gender and religion. In *Handbook of the Sociology of Gender* (pp. 433-447). Springer International Publishing.
- Mead, G. H. (2023). Self. In *Social Theory Re-Wired* (pp. 425-437). Routledge.
- Passarella, T., Galasso, V., & Dimaggio, G. (2023). Working through the body in Metacognitive Interpersonal Therapy to change relational patterns in dependent personality disorder: The case of Lia. *Journal of Clinical Psychology*, 80(7), 1568-1581. <https://doi.org/10.1002/jclp.23680>
- Rogge, R. D., Lin, Y. Y., Swanson, D. P., & Amaro, A. (2022). Tracing the path toward mindfulness back to its origins: Linking tenets of buddhism to mindfulness within the buddhism-informed unified flexibility and mindfulness (BI-UFM) model. *Mindfulness*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01886-8>
- Rosenkranz, P., & Charlton, B. G. (2013). Individual differences in existential orientation: Empathizing and systemizing explain the sex difference in religious orientation and science acceptance. *Archive for the Psychology of Religion*, 35(1), 119-146. <https://doi.org/10.1163/15736121-12341255>
- Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of behavioral development*, 20(2), 193- 206. <https://doi.org/10.1080/016502597385289>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2014). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. In *Personality and Social Psychology at the Interface* (pp. 30-44). Psychology Press.
- Satori, Djam'an, & Komariah, A. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sauvayre, R. (2017). The rationality of belief change and the unexpected effects of a conflict of values. *Rationality and Society*, 29(3), 298-321. <https://doi.org/10.1177/1043463117717231>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep dasar flourishing dalam psikologi positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124-134.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free press.
- Setyadi, D., Kustiani, K., & Sukodoyo, S. (2020). Vipassanā meditation meaning for student Syailendra Buddhist College. *Jurnal Pencerahan*, 13(1), 52-61. <https://doi.org/10.58762/jupen.v13i1.35>
- Shi, Z., & He, L. (2022). How mindfulness modulates attention: A balance between self-and other-related processing in Vipassana practitioners. *Mindfulness*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01773-8>
- Singhal, K., & Sriram, S. (2023). The experiences of attending Vipassana meditation retreat: A



- qualitative study. *IAPS Journal of Practice in Mental Health*, 1(1), 13-26.
- Sirotina, U., & Shchebetenko, S. (2020). Loving-kindness meditation and compassion meditation: Do they affect emotions in a different way? *Mindfulness*, 11(11), 2519–2530. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01465-9>
- Snook, D. W., Williams, M. J., & Horgan, J. G. (2019). Issues in the sociology and psychology of religious conversion. *Pastoral Psychology*, 68, 223-240. <https://doi.org/10.1007/s11089-018-0841-1>
- van den Brink, B., Jongkind, M., Delespaul, P., Braam, A. W., Schaap-Jonker, H., & Giltay, E. J. (2024). Experience sampling of suicidality, religiosity and spirituality in depression: Network analyses using dynamic time warping. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.139>
- VanderWeele, T. J. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive School Psychology*, 4(1), 79-91
- Valluri, J., Gorton, K., & Schmer, C. (2024). Global meditation practices: A literature review. *Holistic Nursing Practice*, 38(1), 32-40.
- Van Tongeren, D. R., Davis, E. B., Hook, J. N., Davis, D. E., & Aten, J. D. (2021). Existentially threatening stimuli increase religious cognitive dissonance among the less intrinsically religious. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(3), 298. <https://doi.org/10.1037/rel0000296>
- Wagstaff, M. F., Flores, G. L., Ahmed, R., & Villanueva, S. (2021). Measures of curiosity: A literature review. *Human Resource Development Quarterly*, 32(3), 363-389. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21417>
- White, C., & Farias, M. (2023). Past life meditation decreases existential death anxiety and increases meaning in life among individuals who believe in the paranormal. *Journal of cognition and culture*, 23(3-4), 338-356. <https://doi.org/10.1163/15685373-12340166>
- White, M. L., Wayne, J. H., Casper, W. J., Matthews, R. A., Odle-Dusseau, H., & Jean, E. L. (2024). The authentic self in work and family roles and well-being: A test of self-determination theory. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(1), 321-341. <https://doi.org/10.1111/joop.12473>
- WHO (World Health Organization). (2022). *Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wilson Fadji, A., & Khumalo, I. P. (2023). Family values and social well-being: Do motives for activities mediate? *Current Psychology*, 42(6), 5001-5014.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savouring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Yang, B. W., Stone, A. R., & Marsh, E. J. (2022). Asymmetry in belief revision. *Applied Cognitive Psychology*, 36(5), 1072-1082. <https://doi.org/10.1002/acp.3991>
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1631-1652. <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>
- Yew, W. C., Awang, A. H., Selvadurai, S., Mohd Noor, M., & Chang, P. K. (2021). A comparative study of Islam and Buddhism: A multicultural society perspective. *Religions*, 12(12), 1098. <https://doi.org/10.3390/rel12121098>
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods*. Sage.
- Zemp, A., & Liebe, U. (2019). Exploring the relationship between holistic spirituality and gender essentialism among Swiss university students. *Social compass*, 66(2), 238-255. <https://doi.org/10.1177/0037768619833314>



Zúñiga, D., Torres-Sahli, M., Rigotti, A., Pedrals, N., Echeverría, G., Padilla, O., Lagos, A., McColl, P., Trucco, O., Cisternas, M., González, C., Bogado, J., Moraga, A. M., Altamirano, P., Durán, E., Mansilla, M., Berríos, C., Epstein, R., & Bitran, M. (2022). Dispositional mindfulness reduces burnout and promotes flourishing in medical students: A two-wave latent change score model. *Mindfulness*, 13(1), 112–122. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01774-7>





Pengembangan dan Validasi Skala *Flourishing* Guru: Peran Psikologi dalam Kesehatan Mental Generasi Indonesia 2045

*Florence Yulisinta^{*1}, Bernadette Narulina Setiadi², Eunike Sri Tyas Suci³, Angela Oktavia Suryani⁴*

^{1, 2, 3, 4}Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia
email: ¹florenc.202100130003@student.atmajaya.ac.id, ²bsetiadi@atmajaya.ac.id,
³eunike.suci@atmajaya.ac.id, ⁴angela.suryani@atmajaya.ac.id

Abstrak. Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) seringkali menghadapi tantangan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Kesehatan mental yang baik (*flourishing*) pada guru PAUD memiliki dampak langsung pada kualitas pembelajaran dan perkembangan optimal anak usia dini. Saat ini, alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengukur *flourishing* guru PAUD di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab tantangan tersebut dengan mengembangkan dan memvalidasi Skala *Flourishing* Guru (Teacher Flourishing Scale/TFS). Validitas isi dinilai oleh para ahli (n=6), sementara validitas *konstruk* dan reliabilitas diuji pada 307 guru PAUD. Partisipan penelitian terdiri dari 307 guru PAUD (M = 32,84; SD = 6,81). Hasil *Exploratory Factor Analysis* (EFA) menunjukkan bahwa TFS terdiri dari 12 aitem dengan struktur empat faktor: kesejahteraan emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) mengonfirmasi model empat faktor tersebut dengan *fit indices* yang baik ($\chi^2 = 136.61$, df = 50, $\chi^2/df = 2.73$, $p < 0.001$, CFI = 0.96, TLI = 0.95, NFI = 0.94; GFI = 1.00; RMSEA = 0.08, dan SRMR = 0.04). Hasil uji validitas isi, validitas konstruk, validitas konvergen, validitas diskriminan, serta reliabilitas internal yang sangat baik ($\omega = 0,91$) menunjukkan bahwa TFS merupakan alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengukur kesejahteraan *flourishing* guru PAUD di Indonesia. Penggunaan TFS diharapkan dapat membantu merancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas PAUD dan mendukung pembentukan generasi Indonesia 2045 yang unggul.

Kata kunci: *flourishing*; generasi emas; guru PAUD; pengembangan alat ukur; validasi skala

Pendahuluan

Visi "Indonesia Emas 2045" menekankan pentingnya mempersiapkan generasi unggul yang mampu bersaing di tingkat global (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional, 2019). Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang berkualitas merupakan investasi penting untuk mewujudkan visi tersebut, dengan manfaat jangka panjang bagi prestasi akademik, kesuksesan, dan kualitas hidup anak di masa depan (Ansari & Pianta, 2018; Cash et al., 2019; Manning et al., 2019). Investasi yang tepat pada PAUD berkualitas memberikan manfaat tidak hanya bagi anak-anak dan keluarganya tetapi juga bagi masyarakat luas (The Center for High Impact Philanthropy, 2015).

Sebagai ujung tombak pendidikan anak usia dini, guru PAUD berperan krusial dalam membentuk pondasi pengetahuan dan keterampilan anak. Kualitas pendidikan PAUD sangat bergantung pada kompetensi dan dedikasi para gurunya. Interaksi antara guru dan anak memiliki dampak yang luar biasa terhadap perkembangan anak (Cash et al., 2019; Manning et al., 2019). Dalam teori ekologi perkembangan oleh Bronfenbrenner (2005), guru PAUD adalah komponen penting dalam mikrosistem anak, yang secara langsung memengaruhi perkembangan mereka (Tudge et al., 2021). Menurut Bowlby (1969), keterlibatan guru dalam kehidupan sehari-hari anak



dapat menyerupai hubungan kelekatan antara anak dengan orang tuanya, yang membangun dasar bagi perkembangan emosional mereka (Yang et al., 2021).

Meskipun peran guru PAUD begitu penting, banyak di antara mereka menghadapi tantangan signifikan terkait kesejahteraan mental dan fisik mereka. Guru PAUD di Indonesia sering kali harus berhadapan dengan kondisi kerja yang tidak ideal, termasuk beban kerja yang tinggi, kurangnya sumber daya, dan pengakuan yang minim dari masyarakat (Adawiah & Romadona, 2021; Karim, 2021; Sukmayadi & Yahya, 2020; Yulisinta et al., 2023). Kondisi ini berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis dan profesional mereka yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kualitas pengajaran dan perkembangan anak-anak (Chen et al., 2022).

Konsep *flourishing* telah menjadi fokus utama penelitian dalam beberapa dekade terakhir, menggambarkan kondisi optimal di mana individu mengalami pertumbuhan, perkembangan, dan pemenuhan potensi diri secara holistik (A'yunnisa et al., 2023; Yulisinta et al., 2024). Menurut Keyes (2002), kesehatan mental berkisar dari *languishing* hingga *flourishing*. *Languishing* adalah kondisi ketika seseorang merasa hidup mereka tidak berarti, kosong, dan putus asa. Sedangkan *flourishing* adalah kondisi ketika seseorang merasa hidup mereka penuh makna sehingga menampilkan energi dan kinerja optimal di berbagai bidang kehidupan, (Keyes et al., 2020). *Flourishing* merupakan konsep multidimensi dari kesejahteraan yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, sosial. *Flourishing* menggambarkan keadaan optimal fungsi psikologis dan sosial seseorang, di mana individu tidak hanya bebas dari masalah mental, tetapi juga berkembang dan mencapai potensi terbaiknya dalam berbagai aspek kehidupan (King et al., 2016; Ruggeri et al., 2020).

Penelitian tentang *flourishing* telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, dengan berbagai model dan instrumen yang dikembangkan untuk mengukur dan memahami konsep ini. Dalam konteks pendidikan, khususnya terkait *flourishing* guru, berbagai faktor telah dieksplorasi sebagai *prediktor* potensial, mencakup aspek individu seperti resiliensi dan efikasi diri, aspek relasional seperti hubungan interpersonal, serta faktor organisasi seperti budaya sekolah dan kepuasan kerja (Capone et al., 2022; Chao et al., 2023; Cheung et al., 2022; Freire et al., 2020). Guru yang mengalami *flourishing* cenderung memiliki karakteristik positif yang berdampak langsung pada kualitas pembelajaran. Mereka umumnya lebih kreatif, bersemangat dalam mengajar, dan mampu membangun hubungan interpersonal yang baik dengan siswa. Kombinasi dari ketiga faktor ini memungkinkan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, memberikan pengajaran yang efektif, serta mendorong perkembangan siswa secara holistik (Ellyatt, 2022; Schinkel et al., 2023).

Penelitian di Indonesia juga telah mulai meneliti konsep *flourishing* pada guru (Deasyanti & Muzdalifah, 2021; Harwood & Froehlich, 2017; Yulisinta et al., 2023). Studi pada guru Bahasa Inggris sebagai Bahasa Asing (EFL) menekankan pentingnya faktor seperti keterlibatan, hubungan, kebermaknaan, dan prestasi dalam mendukung *flourishing* guru (Nadlifah et al., 2023). Penelitian lain menemukan bahwa komponen relasi pada *flourishing* paling berpengaruh terhadap kesejahteraan dosen perguruan tinggi (Juwitaningrum & Wyandini, 2022), sementara efikasi diri dan dukungan sosial ditemukan sebagai *prediktor flourishing* pada orang dewasa (Masturah & Hudaniah, 2019). Penelitian awal terhadap guru PAUD di Indonesia menunjukkan adanya dimensi kesejahteraan spiritual yang signifikan, di samping tiga dimensi kesejahteraan umum lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsep kesejahteraan guru di Indonesia memiliki karakteristik unik yang dipengaruhi oleh nilai-nilai religiositas dan spiritualitas yang kuat dalam masyarakat (Yulisinta et al., 2023). Temuan-temuan ini memerlukan eksplorasi lebih lanjut untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan guru PAUD di Indonesia serta implikasinya bagi pengembangan profesional dan kualitas pendidikan anak usia dini.

Meskipun penelitian tentang *flourishing* guru telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, terdapat kesenjangan dalam literatur saat ini, terutama dalam konteks guru PAUD di



Indonesia (Yulisinta et al., 2023, 2024). Penelitian khusus mengenai *flourishing* guru PAUD di Indonesia masih terbatas, dan belum ada alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengukur *flourishing* guru PAUD secara komprehensif, yang mencakup dimensi kesejahteraan emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. Kebanyakan instrumen yang tersedia dikembangkan dalam konteks budaya Barat dan tidak sepenuhnya sesuai dengan nilai-nilai serta karakteristik sosial budaya Indonesia, terutama dimensi spiritualitas (Yeo, 2014; Maulana et al., 2018, 2019). Selain itu, instrumen-instrumen tersebut seringkali dirancang untuk guru di jenjang pendidikan dasar atau menengah (Harwood & Froehlich, 2017), sehingga kurang relevan dengan tantangan dan konteks unik yang dihadapi guru PAUD (Yulisinta et al., 2023, 2024).

Selain itu, pendekatan unidimensional yang sering digunakan dalam mengukur kesejahteraan guru tidak mampu menangkap kompleksitas *flourishing* yang mencakup berbagai aspek kesejahteraan, seperti emosional, psikologis, sosial, dan spiritual (Capone et al., 2022; Freire et al., 2020). Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengembangkan skala multidimensi yang spesifik untuk guru PAUD di Indonesia. Skala ini diharapkan dapat mempertimbangkan konteks budaya lokal, karakteristik unik profesi guru PAUD, serta mencakup berbagai aspek kesejahteraan secara komprehensif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur terkait kesejahteraan guru PAUD di Indonesia dengan mengembangkan dan memvalidasi Skala *Flourishing* Guru (Teacher Flourishing Scale/TFS). Skala ini dirancang untuk mengukur tingkat kesejahteraan guru PAUD di Indonesia, didasarkan pada teori *well-being* dan *flourishing* yang diakui secara internasional, namun disesuaikan dengan konteks budaya dan sosial Indonesia. Kontribusi unik dari skala ini adalah dimasukkannya dimensi spiritual sebagai bagian dari kesejahteraan guru PAUD (Yulisinta et al., 2023), mencerminkan pentingnya spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia dan melengkapi tiga aspek kesehatan yang dirumuskan World Health Organization (WHO) (Suci, 2023).

Secara spesifik, penelitian ini memiliki dua tujuan utama: (1) mengembangkan aitem-aitem skala yang mencakup empat dimensi kesejahteraan: emosional, psikologis, sosial, dan spiritual; dan (2) menguji validitas dan reliabilitas skala TFS. Pengembangan TFS diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam literatur terkait kesejahteraan guru PAUD di Indonesia dan menyediakan instrumen yang reliabel dan valid untuk mengukur tingkat *flourishing* mereka. Dengan adanya TFS, peneliti, praktisi pendidikan, dan pembuat kebijakan akan dapat memperoleh data yang lebih akurat tentang tingkat *flourishing* guru PAUD. Data ini dapat dimanfaatkan untuk merancang program intervensi yang lebih tepat sasaran, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan guru dan pada akhirnya meningkatkan kualitas pendidikan PAUD di Indonesia.

Lebih jauh lagi, penelitian ini juga berkontribusi pada upaya mewujudkan Generasi Indonesia 2045 melalui peningkatan kualitas pengajaran anak usia dini. Dalam konteks menuju Indonesia Emas 2045, fokus pada kesejahteraan guru menjadi sangat krusial. Guru merupakan ujung tombak dalam membentuk generasi penerus bangsa, terutama di tingkat PAUD, di mana fondasi pembelajaran anak dibentuk. Apabila guru memiliki kesejahteraan yang baik, mereka akan lebih mampu memberikan pembelajaran yang berkualitas, mendukung perkembangan karakter, serta memfasilitasi kemampuan kognitif dan sosial anak-anak yang kelak akan menjadi bagian dari Generasi Emas 2045. Oleh karena itu, penting bagi pemangku kebijakan untuk memastikan bahwa kesehatan mental dan kesejahteraan guru PAUD mendapatkan perhatian khusus dalam program pendidikan.

Metode

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada pengembangan dan validasi instrumen. Tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan dan memvalidasi Teacher



Flourishing Scale (TFS), sebuah alat ukur yang dirancang untuk menilai tingkat *flourishing* atau kesejahteraan guru PAUD di Indonesia. TFS ini mencakup empat dimensi kesejahteraan: sosial, psikologis, spiritual, dan emosional. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada kebutuhan untuk menguji hipotesis secara empiris dan memungkinkan generalisasi hasil penelitian. Desain pengembangan dan validasi instrumen dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk menciptakan alat ukur yang valid dan reliabel. Pendekatan ini, sebagaimana dijelaskan oleh Creswell dan Creswell (2018), memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik, menganalisisnya secara statistik, dan menarik kesimpulan yang dapat diaplikasikan pada populasi yang lebih luas.

Subjek Penelitian

Penelitian melibatkan 307 guru PAUD berusia 19-44 tahun ($N=307$) dari Jawa Barat dan Jawa Timur. Kriteria inklusi partisipan meliputi: (1) aktif mengajar anak usia 3-6 tahun, (2) bekerja di lembaga PAUD formal atau nonformal, dan (3) lahir antara 1980-2005. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan (Creswell & Creswell, 2018). Untuk *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), Muthén dan Muthén (2002) menyarankan bahwa ukuran sampel minimum yang diperlukan adalah sekitar 265 responden untuk mencapai kekuatan statistik yang memadai. Dengan demikian, jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi rekomendasi tersebut dan dianggap cukup untuk analisis yang dilakukan.

Prosedur Penelitian

Pengembangan Teacher Flourishing Scale (TFS) dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis. Pertama, dilakukan studi pendahuluan menggunakan wawancara terstruktur untuk mengidentifikasi nilai-nilai fundamental guru PAUD. Hasil studi ini mengungkapkan kesesuaian antara nilai-nilai guru PAUD dengan konsep *flourishing* yang meliputi dimensi sosial, psikologis, spiritual, dan emosional (Yulisinta et al., 2023), selaras dengan definisi kesehatan mental dalam UU RI No. 17/2023 (Suci, 2023). Hasil ini menjadi dasar penting dalam pengembangan kuesioner penelitian selanjutnya, memastikan bahwa instrumen yang disusun benar-benar mencerminkan realitas dan pengalaman guru PAUD di lapangan. Selanjutnya, proses pengembangan TFS mencakup: (1) kajian literatur mendalam, (2) penyusunan butir-butir skala, (3) penilaian validitas isi oleh ahli, (4) penilaian validitas muka oleh guru PAUD, (5) pengajuan proposal ke komite etik, dan (6) pengumpulan data. Kuesioner final diunggah ke Google Form dan disebarluaskan secara daring pada Mei hingga Juni 2024. Partisipan memberikan persetujuan melalui *informed consent*, dan prosedur penelitian telah memenuhi standar etika dari Komite Etik Bersama Penelitian dan Pengabdian (KPIN).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data untuk instrumen TFS dilakukan melalui serangkaian tahapan untuk menguji validitas dan reliabilitasnya. Proses ini dimulai dengan pengujian validitas isi menggunakan tiga metode: koefisien Aiken's V, Content Validity Index (CVI), dan Content Validity Ratio (CVR). Kriteria kelayakan untuk masing-masing indeks dengan enam penilai telah ditetapkan, yaitu Aiken's $V \geq 0.89$ (Aiken, 1985), I-CVI, S-CVI/Ave, dan S-CVI/UA > 0.86 , (Lynn, 1986), serta CVR ≥ 0.99 (Lawshe, 1975). Setelah memenuhi kriteria validitas isi dan validitas muka, instrumen TFS digunakan untuk pengumpulan data dari responden.

Selanjutnya, analisis data yang terkumpul dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP 0.19.0 untuk menguji kualitas instrumen TFS lebih lanjut. Validitas diuji melalui uji korelasi aitem-total, dengan batas minimum 0.3, untuk menguji hubungan setiap aitem dengan skor total



instrumen. Reliabilitas internal diukur menggunakan kriteria McDonald's ω , dengan nilai ≥ 0.70 dianggap memuaskan (Hair et al., 2021; Kline, 2016; Nunnally, 1978). Jika terdapat aitem yang memiliki korelasi aitem-total kurang dari batas minimum, maka aitem tersebut harus direvisi. Setelah semua kriteria terpenuhi, analisis faktor dapat dilakukan (Loehlin & Beaujean, 2017).

Exploratory Factor Analysis (EFA) dilaksanakan untuk mengidentifikasi struktur faktor yang mendasari data, menggunakan kriteria Kaiser dan visualisasi scree. Hasil EFA kemudian dikonfirmasi melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Beberapa kriteria *goodness of fit* harus terpenuhi, seperti: rasio $\chi^2/df \leq 3$, *Root Mean Square Error of Approximation* ($RMSEA \leq 0.08$), *Standardized Root Mean Square Residual* ($SRMR \leq 0.1$), *Comparative Fit Index* ($CFI \geq 0.9$), *Tucker Lewis index* ($TLI \geq 0.9$), *Normed Fit Index* ($NFI \geq 0.9$), dan *Goodness Of Fit Index* ($GFI \geq 0.9$) (Schermelleh-engel et al., 2003, Hu & Bentler, 1999).

Reliabilitas komposit, validitas konvergen, dan validitas *diskriminan* dari setiap *konstruk* skala dievaluasi secara komprehensif. dipilih sebagai alternatif yang lebih akurat dibandingkan dengan Cronbach's alpha, yang sering dianggap kurang tepat untuk mengukur reliabilitas konsistensi internal (Hair et al., 2021; Mcneish, 2017). Reliabilitas komposit dianggap memenuhi kriteria reliabilitas yang dapat diterima, jika memiliki nilai > 0.70 (Hair et al., 2021; Kline, 2016).

Validitas konvergen dievaluasi menggunakan beberapa indikator, yaitu *standardized factor loading*, *Average Variance Extracted* (AVE), dan akar kuadrat AVE. Sebuah *konstruk* dianggap memiliki validitas konvergen yang baik jika *standardized factor loading* lebih dari 0.7 dan AVE lebih dari 0.5 (Hair et al., 2021; Kline, 2016). Validitas *diskriminan* diuji dengan membandingkan akar kuadrat AVE dengan korelasi antar variabel laten, di mana akar kuadrat AVE harus lebih besar daripada korelasi tersebut. Selain itu, validitas *diskriminan* juga dianalisis menggunakan metode Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT), dengan ambang batas nilai 0.90 atau 0.85 untuk *konstruk* yang secara konseptual lebih berbeda (Hair et al., 2019; Henseler et al., 2015).

Validitas eksternal diuji dengan mengorelasikan Teacher Flourishing Scale (TFS) dengan Work and Meaning Inventory (WAMI) (Steger et al., 2012), yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Novanto et al. (2021), dan memiliki nilai konsistensi internal sebesar $\alpha = 0.94$. Proses analisis data yang komprehensif ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen TFS memiliki kualitas psikometri yang baik dan dapat diandalkan untuk penggunaan dalam penelitian selanjutnya.

Hasil

Data Demografi

Partisipan penelitian ini adalah 307 guru PAUD dari dua provinsi yaitu Jawa Barat dan Jawa Timur dengan rentang usia 19 hingga 44 tahun ($M = 32,84$, $SD = 6,81$). Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (99,02%), memiliki masa kerja 1-10 tahun (57,33%), berlatar belakang pendidikan Sarjana (S1) (62,22%), dan memiliki pendapatan bulanan di bawah Rp 500.000 (77,20%).

Validitas Muka dan Validitas Isi

Penilaian validitas instrumen dilakukan oleh enam ahli di bidang pendidikan dan psikologi. Jumlah aitem dikurangi dari 60 menjadi 24 setelah penilaian ahli. Validitas instrumen diukur dengan Aiken's V, yang menunjukkan hasil keseluruhan 0.96, memenuhi kriteria validitas dengan nilai ≥ 0.89 untuk enam penilai. Selain itu, validitas isi diukur menggunakan I-CVI, S-CVI/Ave, dan S-CVI/UA, dengan nilai masing-masing 1.00 (> 0.86).

Uji Exploratory Factor Analysis (EFA)

Exploratory Factor Analysis (EFA) dengan rotasi promax digunakan untuk mengevaluasi Teacher Flourishing Scale (TFS). Pemilihan rotasi promax didasarkan pada kemampuannya untuk

memungkinkan korelasi antar faktor, yang sesuai dengan sifat *konstruk* psikologis yang cenderung saling terkait (Field, 2017). Kecukupan sampel untuk analisis faktor dikonfirmasi oleh nilai *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) sebesar 0.91 menunjukkan ukuran sampel yang memadai. Selain itu, hasil uji *Bartlett's Test of Sphericity* ($\chi^2(66) = 2130.62, p < 0.001$) menunjukkan bahwa data layak untuk dianalisis menggunakan EFA.

Matriks anti-image menegaskan adanya korelasi antar variabel dengan rentang nilai antara 0.57 hingga 0.72, yang mendukung kelayakan analisis faktor lebih lanjut. Berdasarkan uji *scree*, ekstraksi empat faktor dipilih, sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya (Yulisinta et al., 2023). Faktor-faktor ini juga didukung oleh nilai *eigen* yang lebih besar dari 1 pada data asli, yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *eigen* dari data simulasi. Model ini menjelaskan total 66% varians, yang menunjukkan kapasitas yang baik untuk menggambarkan struktur data. Semua item dalam skala menunjukkan muatan positif pada faktor yang relevan. Hasil analisis EFA menunjukkan bahwa model membentuk 4 faktor atau 4 dimensi yaitu dimensi kesejahteraan emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. Teacher Flourishing Scale (TFS) dengan skor keseluruhan *flourishing*. Dimensi yang menunjukkan korelasi tertinggi dengan *flourishing* adalah dimensi sosial ($\rho = 0.85, p < 0.001$), diikuti oleh dimensi kesejahteraan emosional ($\rho = 0.82, p < 0.001$). Sementara itu, dimensi kesejahteraan spiritual dan dimensi kesejahteraan psikologis masing-masing menunjukkan nilai korelasi yang sama, yaitu ($\rho = 0.80, p < 0.001$).

Validitas dan Reliabilitas Konstruk

Tabel 1

Perbandingan Factor Loading First Order dan Second Order TFS

Faktor	Aitem	1st Order factor loadings	p-value	2nd Order factor loadings	p-value	Keterangan
Emosional	FEm1	0.83	< .001	0.83	< .001	valid
	FEm2	0.79	< .001	0.80	< .001	valid
	FEm4	0.81	< .001	0.81	< .001	valid
Psikologis	FPsi7	0.77	< .001	0.76	< .001	valid
	FPsi8	0.76	< .001	0.76	< .001	valid
	FPsi9	0.77	< .001	0.78	< .001	valid
Sosial	FSos13	0.74	< .001	0.74	< .001	valid
	FSos14	0.83	< .001	0.83	< .001	valid
	FSos16	0.78	< .001	0.78	< .001	valid
Spiritual	FSpi19	0.83	< .001	0.84	< .001	valid
	FSpi22	0.84	< .001	0.84	< .001	valid
	FSpi24	0.82	< .001	0.83	< .001	valid

Keterangan:

FSpi: aitem kesejahteraan spiritual; FPsi: aitem kesejahteraan psikologis; FEm: aitem kesejahteraan emosional; FSos: aitem kesejahteraan sosial.

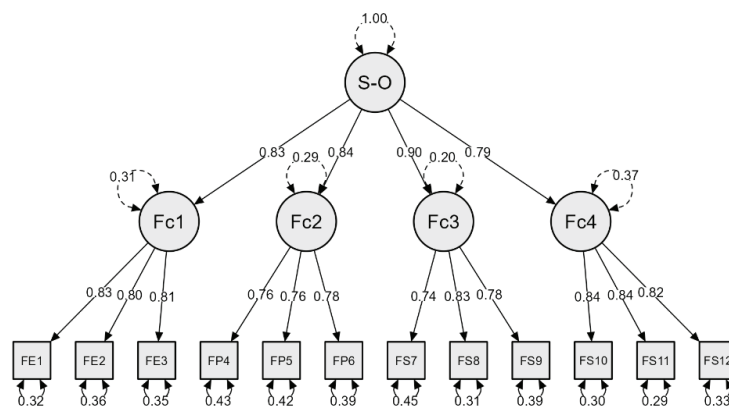
Hasil analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), baik pada *first order* maupun *second order*, menunjukkan bahwa model memiliki indeks kesesuaian model yang baik. Pada *first order* CFA, hasilnya adalah $\chi^2 = 125.76, df = 48, p < 0.001, \chi^2/df = 2.62$; CFI = 0.96; TLI = 0.95; NFI = 0.94; GFI = 1.00; RMSEA = 0.07; dan SRMR = 0.04. Sementara itu, hasil *second order* CFA adalah $\chi^2 = 136.61, df = 50, \chi^2/df = 2.73, p < 0.001, CFI = 0.96, TLI = 0.95, NFI = 0.94$; GFI = 1.00; RMSEA = 0.08, dan SRMR = 0.04. Analisis ini menunjukkan bahwa semua indeks kesesuaian model seperti Chi-Square, CFI, TLI, RMSEA, GFI, dan NFI, GFI, RMSEA, SRMR memenuhi kriteria *goodness of fit* yang dipersyaratkan. Hasil ini mengonfirmasi bahwa *konstruk flourishing* bersifat *multidimensional*, dengan model yang diterapkan secara keseluruhan dapat

diterima dengan baik. Distribusi *factor loading* dari setiap item terhadap dimensi yang diukur ditunjukkan dalam Tabel 1, sementara struktur model *second order* dapat dilihat pada Gambar 1. Temuan ini memperkuat validitas model dan mengindikasikan bahwa model instrumen *flourishing* memiliki kesesuaian model yang baik pada tingkat item maupun *konstruk* keseluruhan.

Hasil analisis CFA pada Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa semua item pada keempat dimensi kesejahteraan memiliki *factor loading* yang tinggi dan signifikan secara statistik ($p < 0.001$), berkisar antara 0.74 hingga 0.84. Dimensi kesejahteraan emosional dan spiritual menunjukkan muatan yang sedikit lebih tinggi (rata-rata 0.81) dibandingkan dengan dimensi kesejahteraan psikologis (rata-rata 0.75). Hal ini mengindikasikan bahwa item-item tersebut merupakan indikator yang kuat dan reliabel untuk mengukur masing-masing dimensi kesejahteraan dalam *konstruk flourishing*.

Gambar 1

Model Second Order TFS



Sumber: Data Pribadi (2024).

Uji Reliabilitas Komposit, Validitas Konvergen, dan Validitas Diskriminan

Setelah nilai *factor loading* dan uji kecocokan model memenuhi kriteria *goodness of fit* yang diajukan, validitas konvergen diuji dengan menentukan nilai *average variance extracted* (AVE) dan reliabilitas *konstruk* (CR) pada setiap dimensi *konstruk flourishing*. Tabel 1 menunjukkan bahwa semua aitem memiliki *factor loading* di atas 0.7, yang menandakan kontribusi item terhadap faktor yang kuat. Nilai *Composite Reliability* (CR) setiap variabel juga melebihi 0.8, serta *Average Variance Extracted* (AVE) lebih besar dari 0,5. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner memiliki validitas konvergen yang tinggi (Hair et al., 2019, 2021; Henseler et al., 2015; Kline, 2016). Dimensi kesejahteraan spiritual memiliki nilai AVE tertinggi (0.69), diikuti oleh kesejahteraan emosional (0.66), kesejahteraan sosial (0.61), dan kesejahteraan psikologis (0.59).

Uji validitas *diskriminan* yang ditunjukkan dengan nilai $\sqrt{AVE}$ dari setiap aspek menunjukkan nilai yang tinggi dibandingkan dengan korelasi antar aspek, mengindikasikan bahwa aitem-aitem tersebut memiliki validitas *diskriminan* yang baik. Semua nilai HTMT berada di bawah ambang batas 0.85, yang umum digunakan untuk menilai validitas *diskriminan*. Nilai HTMT tertinggi ditemukan antara dimensi kesejahteraan psikologis dan sosial (0.79), sementara nilai terendah adalah antara dimensi kesejahteraan psikologis dan spiritual (0.60).



Tabel 2.

Reliabilitas Komposit, Validitas Konvergen, dan Validitas Diskriminan

Faktor	HTMT				AVE	CR
	Emosional	Psikologis	Sosial	Spiritual		
Emosional	1.00				0.66	0.85
Psikologis	0.71	1.00			0.59	0.81
Sosial	0.72	0.79	1.00		0.61	0.83
Spiritual	0.70	0.60	0.72	1.00	0.69	0.87

HTMT = Heterotrait-monotrait ratio; AVE = Average Variance Extracted; CR = Composite Reliability.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen menunjukkan konsistensi internal yang baik, dengan skor omega McDonald's ($\omega = 0.91$) untuk keseluruhan instrumen. Reliabilitas masing-masing dimensi juga menunjukkan hasil yang memuaskan, dengan nilai tertinggi pada dimensi kesejahteraan spiritual (0.87), diikuti oleh dimensi kesejahteraan emosional (0.85), sosial (0.82), dan psikologis (0.81), untuk total 12 aitem.

Uji Validitas Konstruk Eksternal (Korelasi dengan WAMI)

Uji validitas konstruk eksternal dilakukan dengan menganalisis korelasi antara TFS dengan *Work and Meaning Inventory* (WAMI; Steger, Dik, & Duffy, 2012). Hasil menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara skor total kebermaknaan kerja dan semua dimensi TFS, dengan koefisien korelasi Spearman's rho berkisar antara 0.49 hingga 0.52 ($p < .001$). Korelasi tertinggi ditemukan antara kebermaknaan kerja dan dimensi psikologis TFS ($r = 0.52$, $p < .001$), diikuti oleh dimensi spiritual ($r = 0.51$, $p < .001$), emosional ($r = 0.50$, $p < .001$), dan sosial ($r = 0.49$, $p < .001$). Skor total *flourishing* menunjukkan korelasi yang kuat dengan kebermaknaan kerja ($r = 0.60$, $p < .001$).

Diskusi

Pengembangan dan validasi Teacher Flourishing Scale (TFS) memberikan wawasan penting terkait struktur multidimensi konstruk *flourishing* pada guru PAUD di Indonesia. Analisis data demografi menunjukkan karakteristik unik partisipan, didominasi guru perempuan (99,02%) dengan usia rata-rata 32,83 tahun. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan realitas kesejahteraan finansial guru PAUD di Indonesia, di mana mayoritas partisipan (77%) memiliki pendapatan rendah per bulan (Rp 250.000 - Rp 500.000). Dominasi guru perempuan merupakan fenomena global yang terjadi di berbagai negara di dunia (Pancaningrum & Pasiningsih, 2023; Rachman et al., 2022). Fenomena ini dalam konteks Indonesia tidak terlepas dari stigma dan stereotipe negatif masyarakat yang menganggap bahwa profesi guru PAUD merupakan profesi yang tidak cocok dilakukan oleh laki-laki dan tidak memiliki jenjang karir yang jelas akibat rendahnya pendapatan (Fatmawati et al., 2023; Rachman et al., 2022).

Meskipun berbagai studi menunjukkan adanya kesenjangan kualifikasi dan kesejahteraan guru PAUD, penambahan insentif tunjangan belum terbukti meningkatkan kualitas guru (Alifia et al., 2022; Kholis, 2019; Kwon et al., 2020). Selain itu, mayoritas partisipan penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan Sarjana (62,54%), berbeda dengan tren nasional yang menunjukkan penurunan jumlah guru PAUD berpendidikan S1 sejak 2018, (Pusdatin Kemendikbud Indonesia 2019, 2023). Hal ini mengindikasikan adanya kompleksitas dalam memahami kualifikasi dan kesejahteraan guru PAUD di Indonesia.



Hasil analisis menunjukkan bahwa Teacher Flourishing Scale (TFS) memiliki kualitas psikometri yang sangat baik, dengan validitas isi, *konstruk*, dan eksternal yang kuat. Validitas isi didukung oleh penilaian ahli, sementara CFA mengonfirmasi struktur empat faktor yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. Temuan ini sejalan dengan konseptualisasi teoretis *flourishing* sebagai *konstruk* kompleks dan multifaset (Huppert & So, 2013; Keyes, 2002).

Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa Teacher Flourishing Scale (TFS) memiliki konsistensi internal yang sangat baik, dengan nilai koefisien omega McDonald's (ω) 0.91. Nilai reliabilitas ini sebanding atau bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa skala *flourishing* yang telah ada sebelumnya, seperti misalnya *Flourishing Scale* (Diener et al., 2010) yang memiliki nilai $\alpha = 0.87$. Tingginya nilai reliabilitas ini mengindikasikan bahwa TFS mampu memberikan pengukuran yang stabil dan konsisten terhadap *flourishing* guru PAUD di Indonesia. Dengan demikian, TFS terbukti sebagai instrumen yang handal dalam mengukur kesejahteraan guru PAUD, memberikan keyakinan bahwa hasil pengukuran yang diperoleh melalui skala ini dapat dipercaya dan digunakan untuk analisis lebih lanjut maupun pengambilan keputusan terkait kesejahteraan guru PAUD.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dengan mengidentifikasi dimensi spiritual sebagai komponen penting dalam kesejahteraan guru PAUD di Indonesia (Yulisinta et al., 2023). Integrasi aspek spiritual dalam TFS mempertegas pentingnya dimensi ini dalam konsep kesejahteraan guru di Indonesia, yang mungkin kurang diperhatikan dalam instrumen *flourishing* yang dikembangkan di konteks budaya Barat. Berbeda dengan alat ukur *flourishing* yang telah ada sebelumnya seperti Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) (Keyes, 2002), *Flourishing Scale*, *Flourishing at Work Scale* (Rautenbach & Rothmann, 2017), yang lebih fokus pada aspek emosional, sosial, dan psikologis, TFS secara khusus dikembangkan untuk mengakomodasi nilai-nilai spiritual yang relevan dalam konteks budaya Indonesia. Dengan demikian, TFS menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual tentang *flourishing* guru PAUD serta memperkaya literatur penelitian di bidang ini. Integrasi dimensi spiritual dalam TFS menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dan nilai-nilai lokal dalam mengukur kesejahteraan guru.

Korelasi yang kuat antara seluruh dimensi dalam TFS (emosional, psikologis, sosial, spiritual) serta dengan skor keseluruhan *flourishing*. antara seluruh dimensi dalam TFS (emosional, psikologis, sosial, spiritual) serta dengan skor keseluruhan *flourishing*. ini mengindikasikan bahwa keempat dimensi tersebut memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan secara menyeluruh (*flourishing*) guru PAUD. Penemuan ini sangat relevan dalam konteks meningkatkan kesehatan mental tenaga pendidik, yang secara langsung berkontribusi terhadap kualitas pendidikan dan pembangunan generasi Indonesia Emas 2045. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional dan sosial guru memiliki korelasi tertinggi dengan tingkat *flourishing* keseluruhan. Hal ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan mengelola emosi merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis tenaga kerja, termasuk guru (Collie, 2020; Manning et al., 2019). Guru yang merasa didukung secara emosional dan sosial lebih cenderung memiliki kesejahteraan mental yang baik, yang pada akhirnya berdampak positif pada interaksi mereka dengan siswa. Guru PAUD yang sehat secara mental dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan anak usia dini secara optimal (Hadar et al., 2020; Walter, 2020).

Selain itu, pentingnya kesejahteraan spiritual dan psikologis dalam skala ini juga menggarisbawahi bahwa aspek-aspek non-material, seperti kebermaknaan kerja dan koneksi spiritual, memiliki peran kunci dalam mendukung kesehatan mental guru. Temuan ini diperkuat oleh korelasi positif yang signifikan antara dimensi Teacher Flourishing Scale (TFS) dan Work and



Meaning Inventory (WAMI) yang menunjukkan bahwa kebermaknaan kerja memiliki dampak penting terhadap *flourishing* guru. Hal ini relevan dengan konsep kebermaknaan kerja yang dinilai penting dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan kepuasan kerja tenaga pendidik serta mendukung konsep *flourishing* sebagai *konstruk* yang lebih luas dari sekadar kebermaknaan kerja (Allan et al., 2019; Steger et al., 2012). Guru yang merasa pekerjaannya bermakna cenderung lebih sejahtera, termotivasi, dan terlibat (Krok et al., 2021; Paola et al., 2023; Rothausen & Henderson, 2019), yang pada akhirnya berkontribusi pada kualitas pengajaran yang lebih baik (Yulisinta et al., 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis yang signifikan. Pengembangan TFS sebagai instrumen yang valid dan reliabel membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut tentang dinamika *flourishing* guru PAUD, serta eksplorasi hubungannya dengan berbagai hasil pendidikan. Dari segi praktis, TFS dapat dimanfaatkan oleh pemangku kepentingan dalam merancang dan mengevaluasi program intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan guru PAUD secara holistik.

Kesimpulan

Penelitian ini telah berhasil mengembangkan dan memvalidasi Teacher Flourishing Scale (TFS) sebagai instrumen yang andal untuk mengukur kesejahteraan guru PAUD di Indonesia. TFS mengisi kekosongan dalam literatur dengan memberikan alat ukur yang spesifik untuk konteks budaya Indonesia, khususnya dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dalam konsep *flourishing*. Kontribusi utama penelitian ini adalah memperkaya pemahaman kita tentang kesejahteraan guru dan memberikan landasan empiris untuk penelitian lebih lanjut. TFS tidak hanya mengkonfirmasi struktur multidimensi *flourishing* yang sudah ada, tetapi juga memperluas konsep ini dengan mempertimbangkan nilai-nilai budaya lokal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi perkembangan psikologi positif dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan guru serta dampaknya terhadap kualitas pendidikan.

TFS dapat menjadi alat yang berharga bagi peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan untuk memahami dan meningkatkan kesejahteraan guru PAUD. Selain itu, penelitian ini juga menginspirasi pengembangan instrumen serupa untuk mengukur kesejahteraan dalam profesi lain dan konteks budaya yang beragam. TFS membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *flourishing* guru PAUD dan dampaknya terhadap kualitas pendidikan anak usia dini. Instrumen ini dapat menjadi alat yang berharga bagi para peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam merancang dan mengevaluasi intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan guru PAUD secara holistik. Meskipun generalisasi temuan ini terbatas pada konteks guru PAUD perempuan di Indonesia, pengembangan TFS merupakan langkah penting dalam memahami dan meningkatkan *flourishing* guru PAUD, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan anak usia dini di Indonesia dan mendukung pembentukan generasi emas Indonesia tahun 2045.

Rekomendasi

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengukuran kesejahteraan guru PAUD di Indonesia melalui pengembangan Teacher Flourishing Scale (TFS) yang valid dan reliabel. Instrumen ini penting bagi peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan guru secara holistik. Namun, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan, seperti dominasi sampel guru perempuan dan cakupan wilayah yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji validitas TFS pada sampel yang lebih beragam, termasuk guru laki-laki, serta memperluas wilayah penelitian. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk mengkaji dinamika *flourishing* guru PAUD seiring waktu dan sensitivitas



TFS terhadap perubahan. Selain itu, perlu dilakukan studi terkait faktor kontekstual, seperti kebijakan pendidikan dan dukungan sosial, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan guru. Implikasi kebijakan meliputi perbaikan sistem remunerasi, pengembangan jalur karir yang lebih jelas, serta peningkatan sumber daya yang mendukung kesejahteraan guru PAUD. Implementasi TFS sebagai alat evaluasi kesejahteraan guru diharapkan dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini, sejalan dengan visi Indonesia Emas 2045.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Ucapkan terima kasih kepada para guru Pendidikan Anak Usia Dini yang telah terlibat dalam menjadi responden penelitian ini.

Pendanaan: Penulis tidak menerima dukungan keuangan untuk penelitian, penulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Kontribusi penulis: F merancang penelitian, melakukan penelitian, menganalisis data, dan menulis makalah. B merancang penelitian, merevisi makalah, mengedit makalah. S merancang penelitian, merevisi makalah, mengedit makalah. A menganalisis data merevisi makalah. Semua penulis membaca dan menyetujui versi final naskah.

Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Referensi

- A'yunnisa, R. N., Carminati, L., & Wilderom, C. P. M. (2023). Job flourishing research: A systematic literature review. *Current Psychology*, March. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04618-w>
- Adawiah, L. R., & Romadona, N. (2021). Why are teachers vulnerable to stress? In W. Strielkowski, J. M. Black, S. A. Butterfield, C.-C. Chang, J. Cheng, F. P. Dumanig, R. Al-Mabuk, M. Urban, & S. Webb (Ed.), *Proceedings of the 5th International Conference on Early Childhood Education (ICECE 2020)* (pp. 283–286). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210322.060>
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Alifia, U., Pramana, R. P., & Revina, S. (2022). *A policy lens on becoming a teacher: A longitudinal diary study of novice teacher professional identity formation in Indonesia*. (22/096). RISE Working Paper Series. 22/096. https://doi.org/10.35489/BSG-RISE-WP_2022/096
- Allan, B. A., Tebbe, E. A., Bouchard, L. M., & Duffy, R. D. (2019). Access to decent and meaningful work in a sexual minority population. *Journal of Career Assessment*, 27(3), 408–421. <https://doi.org/10.1177/1069072718758064>
- Ansari, A., & Pianta, R. C. (2018). Effects of an early childhood educator coaching intervention on preschoolers: The role of classroom age composition. *Early Childhood Research Quarterly*, 44, 101–113. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.03.001>
- Capone, V., Joshanloo, M., & Sang-Ah Park, M. (2022). Job satisfaction mediates the relationship between psychosocial and organization factors and mental well-being in school teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), Article 593. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010593>
- Cash, A. H., Ansari, A., Grimm, K. J., & Pianta, R. C. (2019). Power of two: The impact of 2 years of high quality teacher child interactions. *Early Education and Development*, 30(1), 60–81. <https://doi.org/10.1080/10409289.2018.1535153>
- Chao, C. N. G., Cheung, A. C. K., Lau, E., & Leung, A. N. M. (2023). Teachers' perceptions on quality of school leadership and psychological well-being: The mediating roles of work-related meaning in life and optimism in Hong Kong kindergarten teachers. *Applied Research*



- in *Quality of Life*, 18(3), 1249–1268. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10138-9>
- Chen, J. J., Li, Z., Rodrigues, W., & Kaufman, S. (2022). Thriving beyond resilience despite stress: A psychometric evaluation of the newly developed teacher stress scale and teacher thriving scale. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.862342>
- Cheung, A. C. K., Chao, G. C. N., Lau, E., Leung, A. N. M., & Chui, H. (2022). Cultivating the psychological well-being of early-childhood education teachers: The importance of quality work life. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1533–1553. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09959-x>
- Collie, R. J. (2020). The development of social and emotional competence at school: An integrated model. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 76–87. <https://doi.org/10.1177/0165025419851864>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Deasyanti, D., & Muzdalifah, F. (2021). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari two continua model: Pengujian multiple analysis of variance. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 147–166. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4660>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Ellyatt, W. (2022). Education for human flourishing—A new conceptual framework for promoting ecosystemic wellbeing in schools. *Challenges*, 13(2), 58. <https://doi.org/10.3390/challe13020058>
- Fatmawati, N. M., Hayati, M., & Muthohar, S. (2023). Analisis pergeseran stigma gender guru pendidikan anak usia dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2505–2517. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4265>
- Field, A. (2017). *Discovering statistic using IBM SPSS statistic* (5th ed). Sage.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., García-Bértoa, A., Núñez, J. C., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2020). Psychological capital and burnout in teachers: The mediating role of flourishing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), Article 8403. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228403>
- Hadar, L. L., Ergas, O., Alpert, B., & Ariav, T. (2020). Rethinking teacher education in a VUCA world: student teachers' social-emotional competencies during the Covid-19 crisis. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 573–586. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1807513>
- Hair, J. F., Gabriel, M. L. D. S., da Silva, D., & Braga Junior, S. (2019). Development and validation of attitudes measurement scales: Fundamental and practical aspects. *RAUSP Management Journal*, 54(4), 490–507. <https://doi.org/10.1108/RAUSP-05-2019-0098>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) using R* (7th ed). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7>
- Harwood, J., & Froehlich, D. E. (2017). Proactive feedback-seeking, teaching performance, and flourishing amongst teachers in an international primary school. *Professional and Practice-based Learning*, 20, 425–444. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60943-0_21
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115–135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.



<https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>

- Juwitaningrum, I., & Wyandini, D. Z. (2022). Gambaran kesejahteraan psikologis pada Akademisi Universitas: Sebuah tinjauan dengan pendekatan salutogenesis perma. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(1), 14–28. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.39500>
- Karim, S. A. (2021). Mapping the problems of Indonesia's education system: Lessons learned from Finland. *Tell : Teaching of English Language and Literature Journal*, 9(2), 86. <https://doi.org/10.30651/tell.v9i2.9368>
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. (2019). *Visi Indonesia 2045: Berdaulat, maju, adil, dan makmur*. https://perpustakaan.bappenas.go.id/e-library/file_upload/koleksi/migrasi-data-publikasi/file/Policy_Paper/Dokumen_lengkap_2045_final.pdf
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., Yao, J., Hybels, C. F., Milstein, G., & Proeschold-Bell, R. J. (2020). Are changes in positive mental health associated with increased likelihood of depression over a two year period? A test of the mental health promotion and protection hypotheses. *Journal of Affective Disorders*, 270(May 2019), 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.056>
- Kholis, N. (2019). Teacher professionalism in Indonesia, Malaysia, and New Zealand. *TARBIYA: Journal of Education in Muslim Society*, 6(2), 179–196. <https://doi.org/10.15408/tjems.v6i2.11487>
- King, E. K., Johnson, A. V., Cassidy, D. J., Wang, Y. C., Lower, J. K., & Kintner-Duffy, V. L. (2016). Preschool teachers' financial well-Being and work time supports: Associations with children's emotional expressions and behaviors in classrooms. *Early Childhood Education Journal*, 44(6), 545–553. <https://doi.org/10.1007/s10643-015-0744-z>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2021). Risk of contracting covid-19, personal resources and subjective well-being among healthcare workers: The mediating role of stress and meaning-making. *Journal of Clinical Medicine*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/jcm10010132>
- Kwon, K. A., Malek, A., Horm, D., & Castle, S. (2020). Turnover and retention of infant-toddler teachers: Reasons, consequences, and implications for practice and policy. *Children and Youth Services Review*, 115, Article 105061. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105061>
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Li Yeo, P. (2014). *Religiosity, personality, and subjective wellbeing among Muslim adults in Indonesia* (Publication No. 3667902). <http://dx.doi.org/10.1016/j.scitotenv.2014.10.007>
- Loehlin, J. C., & Beaujean, A. A. (2017). *Latent variable models: An introduction to factor, path, and structural equation analysis* (5th ed.). Routledge.
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382–385. <https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
- Manning, M., Wong, G. T. W., Fleming, C. M., & Garvis, S. (2019). Is teacher qualification associated with the quality of the early childhood education and care environment? A meta-analytic review. *Review of Educational Research*, 89(3), 370–415. <https://doi.org/10.3102/0034654319837540>
- Masturah, A. N., & Hudaniah. (2019). Efikasi diri dan dukungan sosial sebagai prediktor flourishing pada dewasa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 10(2), 71–76.
- Maulana, H., Khawaja, N., & Obst, P. (2019). Development and validation of the Indonesian Well-being Scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(3), 268–280.



- <https://doi.org/10.1111/ajsp.12366>
- Maulana, H., Obst, P., & Khawaja, N. (2018). Indonesian perspective of wellbeing: A qualitative study. *Qualitative Report*, 23(12), 3136–3152. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3508>
- Meneish, D. (2017). Psychological methods: Thanks coefficient Alpha, we'll take it from here. *Psychological Methods*, 1–22.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2002). How to use a Monte Carlo study to decide on sample size and determine power. *Structural Equation Modeling*, 9(4), 599–620. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0904_8
- Nadlifah, K., Setiawan, S., & Munir, A. (2023). Positive psychology to flourish professional well-being: A qualitative study of Indonesian English teachers' perspective. *JEES (Journal of English Educators Society)*, 8(1). <https://doi.org/10.21070/jees.v8i1.1693>
- Novanto, Y., Handoyo, S., & Setiawan, J. L. (2021). Predicting the life satisfaction of Indonesian Christian employees: Examining the role of religiosity, perceived organizational support, and meaningful work. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 116–141. <https://doi.org/10.24854/jpu189>
- Nunnally. (1978). *Psychometric theory*. McGraw Hill.
- Pancaningrum, N., & Pasiningsih, P. (2023). Persepsi calon guru dan guru laki-Laki sebagai minoritas gender di pendidikan anak usia dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1320–1332. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3769>
- Paola, M., Rita, Z., & Giuseppe, S. (2023). Evaluating meaningful work: Psychometric properties of the Work and Meaning Inventory (WAMI) in Italian context. *Current Psychology*, 42(15), 12756–12767. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02503-y>
- Pusdatin Kemendikbud Indonesia. (2019). Statistik Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) 2018/2019. *Kemendikbud*, 13(1), 153–181.
- Pusdatin Kemendikbud Indonesia. (2023). Statistik Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) 2022/2023. *Kemendikbud*, 1.
- Rachman, B., Pranoto, Y. K. S., & Formen, A. (2022). Faktor minat laki-laki memilih profesi guru PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4735–4744. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2701>
- Rautenbach, C., & Rothmann, S. (2017). Psychometric validation of the flourishing-at-work scale – short form (Fws-sf): Results and implications of a South African study. *Journal of Psychology in Africa*, 27(4), 303–309. <https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1347748>
- Rothausen, T. J., & Henderson, K. E. (2019). Meaning-based job-related well-being: Exploring a meaningful work conceptualization of job satisfaction. *Journal of Business and Psychology*, 34(3), 357–376. <https://doi.org/10.1007/s10869-018-9545-x>
- Ruggeri K, Garcia-Garzon E, Maguire Á, Matz S, Huppert F, Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Schinkel, A., Wolbert, L., Pedersen, J. B. W. W., & de Ruyter, D. J. (2023). Human flourishing, wonder, and education. *Studies in Philosophy and Education*, 42(2), 143–162. <https://doi.org/10.1007/s11217-022-09851-7>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>
- Suci, E. S. T. (2023). Pengertian dan latar belakang psikologi kesehatan. In *Psikologi kesehatan*:



- Konsep, masalah, dan pemikiran untuk Indonesia* (pp. 5–36). Penerbit Buku Kompas.
- Sukmayadi, V., & Yahya, A. H. (2020). Indonesian education landscape and the 21st century challenges. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(4), 219–234.
- The Center for High Impact Philanthropy. (2015). *Who benefits from early childhood programs?* <http://live-penn-impact.pantheonsite.io/wp-content/uploads/2016/2015/06/Why-Invest-High-Return-on-Investment.pdf>
- Tudge, J. R. H., Navarro, J. L., Merçon-Vargas, E. A., & Payir, A. (2021). The promise and the practice of early childhood educare in the writings of Urie Bronfenbrenner. *Early Child Development and Care*, 191(7–8), 1079–1088. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1844193>
- Walter, H. L. (2020). *Exploring early childhood special education teachers' wellbeing through a multidimensional framework: A mixed-methods study* (Publication No. 27672616). [Doctoral dissertation, The George Washington University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Yang, N., Qi, Y., Lu, J., Hu, J., & Ren, Y. (2021). Teacher-child relationships, self-concept, resilience, and social withdrawal among Chinese left-behind children: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 129(July), 106182. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106182>
- Yulisinta, F., Setiadi, B. N., & Suci, E. S. T. (2023). Flourishing guru: Kunci motivasi dan komitmen mengajar guru pendidikan anak usia dini [Teacher flourishing: Keys to motivation and teaching commitment for early childhood education teachers]. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6750–6763. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5414>
- Yulisinta, F., Setiadi, B. N., & Suci, E. S. T. (2024). A comprehensive systematic review on the multifaceted factors influencing teacher flourishing. *European Journal of Educational Research*, 13(3), 1335–1351. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.13.3.1335>





Pengembangan dan Validasi Skala *Burnout* Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24) pada Sampel Indonesia

Puti Lenggogeni¹, Wahyu Widhiarso², Avin Fadilla Helmi³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

email: *¹putilenggogeni@mail.ugm.ac.id, ²wahyu_psy@ugm.ac.id, ³avinpsi@ugm.ac.id

Abstrak. *Burnout* akademik menjadi masalah penting yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan produktivitas peserta didik di berbagai tingkat pendidikan. Namun, berdasarkan tinjauan literatur penelitian tentang instrument *burnout* akademik mahasiswa yang divalidasi di Indonesia masih kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sifat-sifat psikometri skala *burnout* akademik pada mahasiswa dalam konteks budaya akademik Indonesia berdasarkan perbedaan gender. Penelitian ini dilakukan terhadap 222 mahasiswa diploma/sarjana Indonesia yang berusia 18-24 tahun dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*. Pendekatan kuantitatif digunakan sebagai metode dengan desain *survei cross-sectional*. Analisis data menggunakan Confirmatory Faktor Analysis menggunakan *software JASP 0.16.4* dan model Rasch yang didukung oleh *software Winstep 3.73*. Hasil penelitian menunjukkan ada 12 item yang fit dengan hasil analisis CFA ($p < 0,001$, CFI = 0,933, TLI = 0,914, SRMR = 0,050, RMSEA = 0,069), skala rating berfungsi dengan tepat, reliabilitas (item=0,92 s/d 0,98, person=0,67 s/d 0,81, Cronbach's Alpha=0,852, McDonalds Omega=0,853). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada dua aitem yang bias gender. Implikasi dari penelitian ini adalah 12 item skala BAM-24 dapat digunakan untuk mengukur *burnout* akademik mahasiswa pada sampel Indonesia.

Kata kunci: *burnout akademik; mahasiswa; pengembangan skala; rasch multidimensi*

Pendahuluan

Fenomena *burnout* akademik menjadi isu kritis yang banyak diperbincangkan dalam dunia pendidikan belakangan ini. *Burnout* akademik menjadi masalah penting yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan produktivitas peserta didik di berbagai tingkat pendidikan. Hal ini tentunya juga berpengaruh dalam lingkungan akademik di perguruan tinggi. Keberhasilan dan kegagalan pendidikan sangat bergantung pada kualitas budaya akademiknya (Santana & Suriani, 2009).

Budaya akademik Indonesia yang cenderung masih dipengaruhi oleh tradisi pendidikan formal dengan beban tugas yang tinggi, lebih kaku dan otoriter jika dibandingkan dengan budaya akademik luar negeri yang mendorong kemandirian dan inisiatif peserta didik dalam belajar. Rabuka et al. (2023) menjelaskan adanya perubahan metode pembelajaran *teacher-centered* ke metode pembelajaran yang berbasis *student-centered* juga dapat mempengaruhi tingkat stress yang tinggi pada peserta didik karena tidak dapat beradaptasi dengan baik. (Aini et al., 2014) menambahkan bahwa beban tugas, kontrol diri, dan komunitas juga berdampak signifikan terhadap *burnout* pada peserta didik.

Burnout di kalangan peserta didik atau mahasiswa mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar, memiliki sikap sinis atau menjauhkan diri dari tugas, dan merasa tidak kompeten sebagai pembelajar. Jika dilihat dari prosesnya, banyaknya kewajiban, tanggung jawab, dan tuntutan yang harus diselesaikan, maka sudah pasti memberikan stres pada peserta didik. Jika tingkat stres masih bisa di toleransi, maka peserta didik dapat menunjukkan *optimal performance*, tetapi jika stres yang dirasakan terlalu besar, maka dapat mengakibatkan kejenuhan atau *burnout*.

Burnout didefinisikan sebagai perasaan kelelahan yang mendalam, kehilangan minat atau motivasi terhadap kegiatan, dan penurunan kinerja (Maslach et al., 1996). *Burnout* ditandai oleh



peningkatan kelelahan emosional (perasaan tidak mampu memberikan yang terbaik secara fisik maupun psikologis), peningkatan depersonalisasi (sikap negatif atau jarak terhadap orang lain, disebut juga sinisme/ketidakpercayaan), dan penurunan prestasi pribadi atau cenderung merasa tidak kompeten (Maslach & Jackson, 1981). Adapun *burnout* akademik muncul pada individu dengan kelelahan emosional dan depersonalisasi yang tinggi bersama dengan perasaan prestasi pribadi yang rendah dalam proses akademik (Schaufeli et al., 2002; Schaufeli & Salanova, 2007). Hal ini dapat dilihat pada proses menempuh studi mahasiswa dimana ia merasakan kondisi penuh stres karena kewajiban akademik yang harus dilakukan serta tanggung jawab yang mengikat.

Kondisi penuh stres akibat kewajiban akademik dan faktor eksternal berupa sistem pendidikan yang menekan itulah yang dapat mengakibatkan kelelahan disebut dengan *burnout* akademik (March-Amengual et al., 2022). Hal tersebut terjadi ketika individu tidak memiliki strategi penanggulangan stres yang memadai, bersamaan dengan itu juga terikat dengan faktor eksternal berupa sistem pendidikan yang penuh tekanan. Fenomena ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik yang tinggi, tuntutan pekerjaan yang kompleks, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan pribadi.

Pelajar yang mengalami *burnout* akademik biasanya terjadi ketika mereka merasakan kelelahan yang disebabkan oleh paparan jangka panjang terhadap kebutuhan belajar, sikap negatif terhadap pembelajaran, dan merasa tidak kompeten (Schaufeli et al., 2002). *Burnout* akademik pada pelajar biasanya ditandai dengan kelelahan fisik, emosional, dan kognitif, kurangnya ketertarikan terhadap kegiatan pembelajaran, sering terlambat, dan perilaku tidak bertanggung jawab, seperti tidak mengerjakan tugas atau bertindak curang (Fiorilli et al., 2017). Selain itu, pelajar juga akan menunjukkan perilaku maladaptif karena mereka merasa gagal dalam belajar. Hal ini tentunya akan berdampak negatif pada suasana kelas (Fiorilli et al., 2017).

Terlalu banyak bekerja, kurangnya dukungan sosial, kurangnya kendali akan diri sendiri, dan merasa kurang dihargai dari suatu pekerjaan merupakan beberapa faktor yang dapat menyebabkan kelelahan/*burnout*. Berdasarkan teori Maslach et al. (1996) ada tiga dimensi dari teori *burnout* akademik yaitu: 1) *Exhaustion* atau kelelahan, individu mengalami kondisi berupa kehilangan energi, penipisan tenaga, dan merasa lemah (mencakup kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kelelahan emosional), 2) *Cynicism* (sinisme) atau *depersonalization* (depersonalisasi) menggambarkan adanya sikap menjauh dari tugas dengan kondisi emosional seseorang merasa tidak tergugah ketika mereka terlibat dengan tugas/ tanggung jawab mereka., 3) *Inefficacy* didefinisikan sebagai sikap menurunnya prestasi pribadi atau kurangnya kemampuan untuk menjadi produktif, sehingga perasaan tidak mampu atau tidak ingin mencapai sesuatu yang berkaitan dengan tugasnya.

Secara empiris, penelitian terdahulu telah mengembangkan alat ukur *burnout* pertama kali oleh (Maslach et al., 1996) dikenal dengan Maslach Burnout Inventory (MBI) yang terdiri dari 22 item. Kemudian dilanjutkan pengembangan alat yang dirancang untuk mengukur tingkat *burnout* pada pekerja di bidang layanan sosial dan kesehatan yang dikenal dengan istilah Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS). Kemudian (Maslach et al., 1996) mengembangkan Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES) yang dirancang untuk para pendidik. Selanjutnya MBI dikembangkan lagi yang berlaku untuk berbagai profesi dikenal dengan Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) yang terdiri dari 16 item. Pada tahun 2002, Schaufeli et al. melakukan modifikasi MBI-GS yang disesuaikan untuk sampel mahasiswa, dikenal dengan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) menjadi 15 item.

Alat ukur MBI-SS telah diujikan pada mahasiswa di berbagai negara pada Benua Eropa seperti Spanyol, Portugis, Netherlands (Schaufeli et al., 2002); China (Hu & Schaufeli, 2009); Turki (Yavuz & Dogan, 2014); dan Sri Lanka (Wickramasinghe et al., 2018). Meski pengembangan dan validasi skala telah banyak dilakukan di berbagai negara, instrumen *burnout* akademik mahasiswa yang divalidasi di Indonesia masih kurang. Berdasarkan hasil penelusuran



menggunakan *google scholar* diperoleh informasi bahwa tidak terdapat skala *burnout* akademik yang divalidasi di Indonesia. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan alat ukur dan validasi menyesuaikan dengan budaya akademik Indonesia. Tentunya hal ini akan mempengaruhi hasil pengukuran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi skala *burnout* akademik pada mahasiswa dalam konteks budaya akademik Indonesia berdasarkan perbedaan gender. Penting untuk menguji properti psikometrika dari instrumen pengukuran *burnout* yang akan dikembangkan, terutama meliputi validitas konstruk, reliabilitas, dan uji bias dari alat ukur. Pentingnya pengujian properti psikometrika ini juga didukung oleh fakta bahwa banyak instrumen yang ada, seperti MBI, tidak sepenuhnya sesuai untuk digunakan di Indonesia tanpa penyesuaian yang tepat. Hal yang sama berlaku untuk Indonesia, di mana faktor-faktor sosial, budaya, dan ekonomi dapat mempengaruhi pengalaman *burnout* secara signifikan. Pengukuran ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengembangan alat ukur *burnout* akademik yang divalidasi pada sampel Indonesia.

Metode

Karakteristik Responden

Ukuran sampel dalam penelitian ini ialah sebanyak 222 orang mahasiswa/i aktif yang sedang berkuliah di berbagai daerah Indonesia, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan berusia 18 - 24 tahun. Penelitian ini diikuti oleh 240 responden, namun setelah dilakukan pengecekan data, terdapat 2 orang yang tidak bersedia mengisi skala dan 16 data *outliers* dengan uji *mahalanobis distance*, sehingga data dibuang dan tidak dilibatkan dalam uji analisis data penelitian. *Mahalanobis Distance* (MD) digunakan untuk mengidentifikasi peserta yang diklasifikasi sebagai *outliers* atau orang yang kurang fit/bermasalah dalam memberikan respon jawaban pada alat ukur (Widhiarso & Sumintono, 2016).

Partisipan dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling*. Metode dari *non-probability sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah pengambilan *purposive sampling*. Berikut tabel data demografis dari responden penelitian:

Tabel 1

Data Demografis Subjek Mahasiswa D3, D4, S1

	N	Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	222	Laki-laki	49	22,1%
		Perempuan	173	77,9%
Pendidikan	222	Sarjana	207	93,2%
		Diploma	15	6,8%
Daerah	222	Sumatera	117	52,7%
		Jawa	105	47,3%
Usia	222	18-20	123	55,4%
		21-24	99	44,6%

Berdasarkan data pada

Tabel 1, dari 222 responden terdapat partisipan laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18-24 tahun yang merupakan mahasiswa D3/D4 dan mahasiswa S1. Partisipasi responden bersifat sukarela dan tujuan penelitian dinyatakan dalam kuesioner. Formulir *informed consent* juga dilampirkan dalam kuesioner sebagai persetujuan mengikuti penelitian.



Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *survei cross-sectional* yang mengukur variabel psikologi yaitu *burnout* akademik. Instrument pengukuran *burnout* akademik mahasiswa yang diteliti mengacu pada Maslach Burnout Inventory (MBI) dirancang oleh Maslach et al., (1996) yang kemudian dimodifikasi aspek dan item-itemnya sehingga sesuai dengan konteks budaya akademik mahasiswa di Indonesia. Skala hasil modifikasi dari MBI ini diberi nama Skala *Burnout* Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24).

Pengambilan data diperoleh melalui skala *burnout* akademik yang diberikan pada sampel penelitian. Data ini diperoleh secara daring melalui *platform googleform* yang disebar melalui jaringan sosial serta pribadi bagi seluruh partisipan yang sesuai dan bersedia untuk mengisi skala. Durasi pengisian sekitar 10 menit. Penelitian ini bersifat sukarela dan telah mendapat persetujuan Komisi etik fakultas Psikologi UGM dengan nomor 3284/UN1/FPSi.1.3/SD/PT.01.04/2024.

Prosedur modifikasi yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dari tahap persiapan dengan merumuskan indikator berperilaku dan menulis item skala. Peneliti menggunakan dimensi *Burnout* dari Maslach et al., (1996) yaitu: *exhaustion* atau kelelahan, *Cynicism*, dan *Inefficacy*. Kemudian, peneliti merumuskan indikator berperilaku untuk masing-masing dimensi berdasarkan literatur (metode *top-up*). Indikator sebagai hasil eksplorasi literatur dijadikan dasar penyusunan item-item skala *burnout* akademik. Uji keterbacaan atau kelayakan bahasa dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan apakah kalimat yang digunakan dalam penyusunan item dapat dipahami oleh pembaca/ partisipan penelitian (Azwar, 2019).

Uji keterbacaan bahasa dilakukan oleh 5 mahasiswa magister. Mereka diminta untuk melihat dan merespon setiap item dengan mencentang (√) pada kolom mengerti dan kolom tidak mengerti. Selain itu, diskusi antara mahasiswa dan peneliti juga dilakukan untuk memperbaiki item yang tidak mengerti pada suatu item. Tahap ini dilakukan untuk melihat validitas isi (*content validity*) melalui tahap revidi dan uji keterbacaan item (Azwar, 2022). Formula Aiken's V digunakan untuk memperoleh validitas isi. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji empiris. Berikut *blueprint* Skala *Burnout* Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24):

Tabel 2

Blueprint skala Burnout Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24)

Aspek	Indikator	Bobot
<i>Exhaustion</i>	Kelelahan fisik	33.33%
	Kekelahan Emosional	
	Kelelahan Kognitif	
<i>Cynicism</i>	Sikap Menjauhi Tugas secara Umum	33.33%
	Menurunnya Ketertarikan dalam Kegiatan Pembelajaran di Ruang Kelas	
	Penghindaran Terhadap Tanggung Jawab Akademik	
<i>Inefficacy</i>	Merasa tidak kompeten sebagai pembelajar	33.33%
	Berkurangnya kemampuan menjadi produktif	
	Sikap takut menghadapi kegagalan pembelajaran	
Total		100%



Instrumen Penelitian

Peneliti mengukur dan melakukan validasi skala *burnout* akademik dengan mengacu pada tiga dimensi dari teori Maslach et al., (1996). Skala *burnout* akademik yang dikembangkan terdiri dari 60 item dalam tiga dimensi, yaitu *exhaustion* atau kelelahan (20 item), *Cynicism* (20 item), dan *Inefficacy* (20 item). Skala ini dinilai menggunakan model *Skala Likert* lima poin (1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Ragu-ragu, 4= Setuju, 5= Sangat Setuju). Adapun data demografi pada penelitian ini ialah jenis kelamin, usia, daerah, dan pendidikan. Skala hasil modifikasi dari MBI (1996) diberi nama Skala *Burnout* Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24) yang berisikan 60 aitem.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua pendekatan dalam melakukan validasi Skala *Burnout* Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24). Pendekatan pertama, uji dimensionalitas dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Analisis faktor dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dilakukan sebagai validitas konstruk yang bertujuan untuk menguji model atau uji kesesuaian model (*goodness of fit*) dari skala BAM-24. *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dilakukan dengan tujuan untuk memeriksa struktur laten dari tiap faktor dalam alat ukur (Brown, 2015). Umar dan Nisa (2020) menjelaskan bahwa metode analisis faktor CFA dilakukan untuk menemukan penyebab mengapa variabel yang bersifat *latent* (tak dapat diamati langsung) saling berkorelasi dari alat ukur psikologi. Dalam menguji CFA, indeks kecocokan yang digunakan terdiri dari beberapa parameter. Parameter tersebut dapat berupa satu indeks absolut (SRMR), indeks inkremental (TLI atau CFI), serta indikator ketidaksesuaian (RMSEA) (Brown, 2015; Hair et al., 2013; Xia & Yang, 2019).

Pada penelitian ini, tahap pertama yang dilakukan ialah seleksi butir agar terbentuk model alat ukur yang fit, yaitu melalui model satu faktor untuk melihat apakah alat ukur mencapai model fit jika dilihat dari unidimensi, kemudian dilanjutkan model tiga faktor mengacu pada teori awal pengembangan alat ukur BAM-24, yang terdiri dari tiga dimensi yaitu *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Inefficacy*.

Selanjutnya reliabilitas alat ukur dianalisis dengan koefisien *Cronbach's alpha & McDonald's omega*. Pada penelitian ini dilakukan analisis reliabilitas dengan metode konsistensi internal. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menilai alat ukur yang memiliki respons item berupa skala likert (Gliem & Gliem, 2003). Nilai konsistensi internal didasarkan pada koefisien korelasi antar item-item yang berbeda dalam satu alat ukur. Hasil dari korelasi tersebut menunjukkan jika sejumlah item yang seharusnya mengukur sebuah konstruk yang sama akan menghasilkan skor yang sama pula (Ursachi et al., 2015). Nilai koefisien reliabilitas berada di rentang 0 hingga 1 dengan nilai yang mendekati 1 menunjukkan konsistensi internal yang lebih baik (Gliem & Gliem, 2003).

Pendekatan kedua, setelah memperoleh model fit dari alat ukur BAM-24, dilakukan pemodelan lanjutan mulai dari uji dimensionalitas terlebih dahulu. Selanjutnya, *second order* dengan memodelkan hubungan antara atribut ukur dengan dimensi yang lebih mendalam. Setelah dilakukan analisis model fit dengan analisis CFA hingga *second order*, dilakukan pendekatan ketiga, *Differential Item Functioning* (DIF). DIF dilakukan untuk menjelaskan bias dalam suatu aitem berdasarkan gender. Suatu item menunjukkan DIF jika individu dengan kemampuan yang sama tetapi dari kelompok yang berbeda tidak memiliki kemungkinan yang sama dalam menjawab item dengan benar, hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan dalam hasil pengukuran yang tidak berasal dari perbedaan sifat atau kemampuan responden tetapi disebabkan oleh faktor-faktor terkait demografi kelompok seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, dan sebagainya (Rahayu & Putra, 2024). Salah satu metode pendeteksian DIF adalah Regresi Logistik atau uji-t Rasch Welch (Linacre, 2016). Hal ini didasarkan pada pemodelan statistik probabilitas dalam memberikan jawaban yang benar untuk suatu item berdasarkan jenis kelompok (misalnya, pria dan wanita). Wu



et al. (2016) mengusulkan perbedaan substansial antara kelompok dalam nilai estimasi item menjadi perbedaan $\pm 0,50$ logit.

Hasil

Validitas Isi

Uji validitas isi atau uji keterbacaan penelitian ini dilakukan oleh 5 penilai (*rater*) dari mahasiswa Magister Psikologi Sains Universitas Gadjah Mada. Hasil penilaian *rater* dihitung dengan formula Aiken's V untuk melihat validitas isi dari skala BAM-24. Ada lima kategori repon menggunakan $p = 0.01$, nilai minimum indeks V adalah 0.69 (Aiken, 1985). Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh hasil indeks nilai V dari keseluruhan aitem bergerak antara 0.35 hingga 0.9, dengan rata-rata validitas isi sebesar 0,8. Melalui hasil tersebut, Skala *Burnout Akademik Mahasiswa 2024* (BAM-24) yang telah disusun memiliki validitas isi/konten yang baik, dan peneliti tidak melakukan pengguguran aitem setelah melihat hasil validitas isi dengan pertimbangan bahwa semua aitem dalam kategori baik dan berhak untuk diujikan.

Uji Asumsi

Penelitian ini diikuti oleh 240 responden, namun setelah dilakukan pengecekan data, terdapat 2 orang yang tidak bersedia mengisi skala dan 16 data *outliers* dengan uji *mahalanobis distance*, sehingga data dibuang dan tidak dilibatkan dalam uji analisis data penelitian. Dengan demikian, data yang dilakukan analisis daya diskriminasi aitem, analisis faktor dan analisis lanjutan ialah menggunakan 222 data.

Selanjutnya dilakukan uji asumsi dengan *uji normalitas multivariate* untuk melihat apakah setiap aitem menunjukkan distribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai *Critical Ratio* (CR) aitem pada *Skewness* antara -2,58 hingga 2,58 dengan taraf signifikansi 0,01 (Cain et al., 2017) Hasil uji asumsi setiap aitem pada skala ini memenuhi nilai CR *Skewness* antara -1,5 hingga 1,5, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Daya Diskriminasi Aitem

Data dari 222 responden digunakan untuk analisis daya diskriminasi item dengan melihat korelasi item total (*Item rest correlation*). Item dengan skor kurang dari 0,30 tidak digunakan karena diinterpretasikan memiliki daya diskriminasi yang rendah (Azwar, 2019). Berdasarkan hasil analisis diskriminasi aitem, dari 60 aitem yang dianalisis terdapat 58 aitem yang memiliki koefisien korelasi diatas 0,30 (berkisar antara 0,338 – 0,657) dan 2 aitem memiliki koefisien korelasi dibawah 0,30 (berkisar antara 0,266 – 0,294). Oleh karena itu, sebanyak 58 aitem dengan dipilih untuk dilakukan seleksi butir lebih dalam menggunakan analisis faktor CFA.

Seleksi Butir dengan Faktor Analisis

Data dari 222 responden selanjutnya dilakukan analisis faktor terlebih dahulu. Hal ini dilakukan dengan mambatasi hanya satu faktor untuk mengeksplorasi bagaimana faktor loading dari 58 aitem. Kriteria yang digunakan untuk menentukan aitem layak dipertahankan ialah memiliki faktor loading minimum sebesar 0,40 (Hair et al., 2013). Berdasarkan hasil yang diperoleh terdapat 3 aitem yang memiliki nilai faktor loading dibawah 0,40, yaitu sebanyak 2 aitem dari dimensi *Cynicism* dan 1 aitem dari dimensi *Inefficacy*. Oleh karena itu, tersisa 55 aitem dengan nilai faktor loading berkisar antara 0,420 – 0,704 dapat dikatakan memiliki faktor loading yang layak dan telah mewakili dimensi.

Berdasarkan hasil tersebut kemudian dilakukan analisis 55 aitem dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hal ini dilakukan untuk menentukan apakah indikator yang telah disusun merupakan indikator yang valid dengan dimensinya sebagai konstruk laten. Signifikansi dan nilai faktor indikator terhadap konstruk laten inilah dikenal sebagai validitas



konstruk (Hair et al., 2013). Sebanyak 222 data responden digunakan dalam *Confirmatory Factor Analysis* (CFA).

Setelah uji normalitas terpenuhi, selanjutnya dilakukan pengujian model dan uji kesesuaian model (*goodness of fit*). Ada parameter standar yang harus dipenuhi dalam uji kesesuaian model yaitu *Comparative Fit Index* (CFI) dan *Tucker-Lewis Index* (TLI) >0,90, *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) <0,60, *Standardized Root Mean square Residual* (SRMR) <0,08 (Schumacker & Lomax, 2004). Adapun nilai *Chi-Square* tidak memiliki patokan baku, namun semakin kecil nilainya maka dapat dikatakan semakin baik. Meskipun begitu, Umar dan Nisa (2020) menjelaskan bahwa nilai *Chi-Square* sangat sensitif terhadap besaran sampel dan cenderung membuat suatu model selalu ditolak sehingga bisa diabaikan.

Berikutnya peneliti melakukan uji kesesuaian model (*goodness of fit*) dalam seleksi butir/aitem menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) sebagai berikut:

Tabel 3

Goodness of Fit Skala BAM-24

Model Fit	Jumlah butir	χ^2	<i>p</i>	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Satu Faktor	55 butir	5089	$p < 0,001$	0.502	0.483	0.111	0.107
Tiga Faktor	12 butir	106	$p < 0,001$	0.903	0.909	0.049	0.069

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa model satu faktor (jumlah butir = 55) memiliki nilai kriteria yang kurang fit dalam mengukur konstruk laten *Burnout Akademik* pada mahasiswa terlihat dari residualnya yang masih tinggi dan indeks CFI/TLI yang masih rendah. Oleh karena itu, dilakukan modifikasi model melalui *modification indices* dengan membebaskan korelasi residual paling besar untuk mendapatkan model yang fit (Sorbon, 1989). Aitem yang memiliki nilai paling besar dalam *residual covariances* dibuang agar dapat meningkatkan nilai kriteria fit dari model alat ukur. Berdasarkan hasil modifikasi model melalui *modification indices* tersebut, maka tersisa 12 aitem (model fit tiga faktor) yang dapat menunjukkan kriteria *goodness of fit*. Hasil model final dari 12 aitem fit tersebut terdiri dari: pertama, dimensi exhaustion (aitem nomor 1,3,6, dan 10); kedua, dimensi cynicism (aitem nomor 4,5,9, dan 10); ketiga, dimensi inefficacy (aitem nomor 1,2,5,9). Aitem-aitem tersebut dapat dikatakan fit berdasarkan data lapangan yang telah diperoleh melalui *google form*. Berikut daftar butir/aitem dari skala BAM-24 yang telah dikembangkan dan telah menjadi model yang fit, lihat tabel 4.

Tabel 4

Butir-butir Skala BAM-24

Dimensi	Nomor aitem	Butir Pernyataan
<i>Exhaustion</i>	Exh1	Saya merasa kurang berstamina dalam belajar
	Exh3	Badan saya terasa sakit saat mengerjakan tugas belajar
	Exh6	Saya sulit memotivasi diri untuk menyelesaikan tugas
	Exh10	Saya tidak mampu fokus saat belajar
<i>Cynicism</i>	Cyn4	Saya tidak menyimak materi yang diajarkan di kelas
	Cyn5	Saya merasa pembelajaran di kelas tidak menarik
	Cyn9	Saya menghindari tugas-tugas penting dalam kegiatan belajar
	Cyn10	Saya sering tidak masuk kelas tanpa alasan yang jelas



<i>Inefficacy</i>	Inef1	Saya tidak yakin mampu menyelesaikan studi saya
	Inef2	Saya tidak percaya diri saat mengerjakan tugas atau ujian
	Inef5	Saya menunggu untuk diberikan arahan dibandingkan berinisiatif pada proses pembelajaran
	Inef9	Saya menghindari tugas karena takut tidak memenuhi ekspektasi dosen atau guru saya

Uji Dimensionalitas

Berdasarkan hasil uji asumsi *normalitas multivariate* yang dilakukan pada tahap awal, diperoleh nilai *skewness* yang telah terpenuhi yaitu masing-masing aitem memiliki data yang berdistribusi normal (Wang & Wang, 2019). Hal tersebut merupakan langkah awal untuk melanjutkan analisis berikutnya yaitu melihat dimensionalitas model fit skala melalui uji CFA sebagai uji validitas konstruk dari alat ukur psikologi yang dikembangkan. *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) merupakan suatu metode analisis yang bertujuan untuk menguji sejauh mana aitem dari alat ukur yang dirancang mampu mengukur apa yang hendak diukur, atau dengan kata lain bersifat konfirmatorik (Umar & Nisa, 2020).

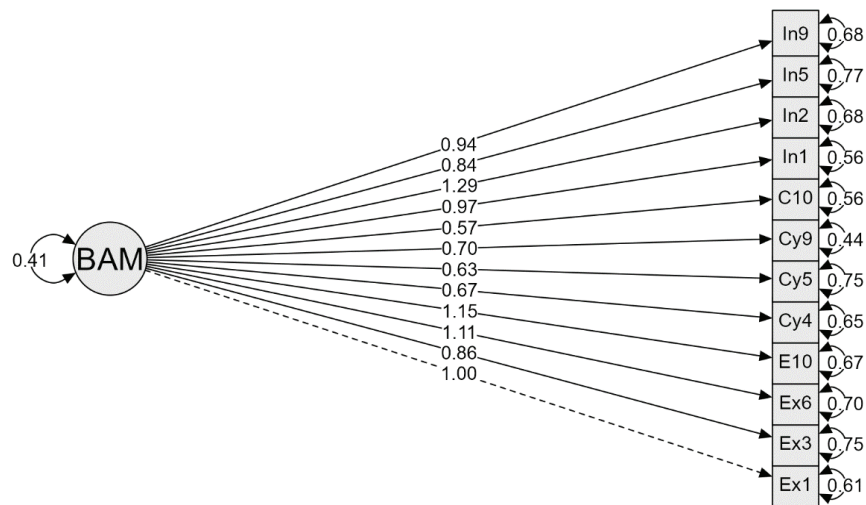
Sebagaimana dijelaskan dalam teori Maslach et al. (1996) bahwasanya konstruk *Burnout Akademik* dalam penelitian ini merupakan skala multidimensi. Yang mengukur perilaku yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional (*exhaustion*), sikap negatif terhadap tugas pembelajaran (*cynicism*), dan menurunnya keyakinan untuk mencapai prestasi belajar (*inefficacy*). Oleh karena itu, skala BAM-24 yang dikembangkan peneliti perlu dilakukan konfirmasi untuk memastikan bagaimana hasil pengukuran yang dilakukan. Dalam hal ini melihat dimensionalitasnya berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari sampel yang ditetapkan.

Ada beberapa langkah dilakukan peneliti untuk melihat model fit dari skala pengembangan BAM-24 ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Model satu faktor, untuk melihat apakah alat ukur valid mengukur hanya dari satu faktor (unidimensi). Berdasarkan hasil pemodelan satu faktor pada skala BAM-24 dari 12 aitem diperoleh hasil yang menunjukkan model tidak fit, $\chi^2 = 104,3$, $df = 51$, $p < 0,001$, CFI = 0,803, TLI = 0,759, SRMR = 0,075, RMSEA = 0,115. Hal ini berarti bahwa model dengan satu faktor belum akurat (fit) dalam mengukur konstruk laten *Burnout Akademik* pada mahasiswa terlihat dari residualnya yang masih tinggi dan indeks CFI/TLI yang masih rendah. (Lihat Gambar 1)

Gambar 1

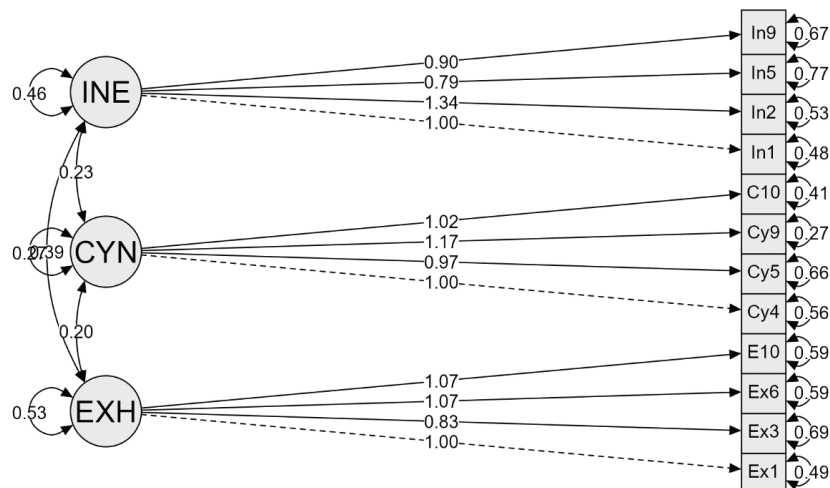
Model Satu Faktor



- 2) Model tiga faktor, mengacu pada teori awal pengembangan alat ukur BAM-24, yang terdiri dari tiga dimensi yaitu *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Inefficacy*. Berdasarkan hasil pemodelan tiga faktor dengan membagi kelompok aitem per dimensi (dimensi Exhaustion = 4 aitem, dimensi Cynicism = 4 aitem, dan dimensi Inefficacy = 4 aitem) diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa model sudah fit, dimana $\chi^2 = 211,84$, $df = 54$, $p < 0,001$, CFI = 0,933, TLI = 0,914, SRMR = 0,050, RMSEA = 0,069. (Lihat Gambar 2)

Gambar 2

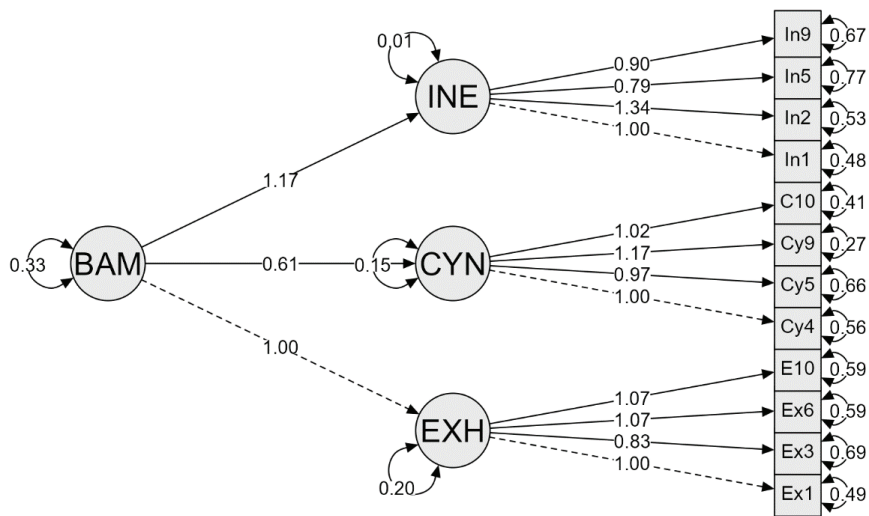
Model Tiga Faktor



- 3) *Second order*, dengan memodelkan hubungan antara atribut ukur dengan dimensi yang lebih mendalam. Setelah dilakukan *second order* dengan metode SEM diperoleh hasil yang memiliki kecocokan model dengan sebelumnya dan terlihat dari hasil bahwa model fit dengan 12 aitem, $\chi^2 = 211,84$, $df = 54$, $p < 0,001$, CFI = 0,933, TLI = 0,914, SRMR = 0,050, RMSEA = 0,069. (Lihat Gambar 3)

Gambar 3

Second Order Model



Berdasarkan langkah-langkah di atas, dapat disimpulkan bahwa model pengukuran terbaik dari Skala *Burnout Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24)* ialah model fit *second order* yang terdiri dari 12 aitem. Semua aitem valid untuk mengukur konstruk *Burnout Akademik*, terlihat dari estimasi faktor loading seluruh aitem bernilai positif berkisar antara 0,795 – 1,341 dengan *p-value* <0,001, nilai *r-square* (r^2) yang menunjukkan persentase varians skala BAM-24 dapat dijelaskan oleh setiap aitem. Semakin baik aitem dijelaskan oleh semakin besar persentase dari aitem. Model akhir yang ditunjukkan pada gambar 3 memperlihatkan bahwa seluruh butir dan dimensi memiliki nilai faktor loading di atas 0,40 sehingga dapat dikatakan sebagai butir yang baik (Furr & Bachrach, 2013). Berikut tabel parameter estimasi model fit dari Skala BAM-24 level aitem:

Tabel 5

Parameter Estimasi CFA Level Aitem

Aitem	Estimasi Factor Loading	Standard Error (SE)	z-value	p-value	R ²
Exh1	1.000	0.0000	0.000	-	0.524
Exh3	0.831	0.1797	0.107	< .001	0.349
Exh6	1.065	0.2126	0.116	< .001	0.507
Exh10	1.070	0.1742	0.116	< .001	0.508
Cyn4	1.000	0.0000	0.000	-	0.326
Cyn5	0.971	0.1734	0.165	< .001	0.279
Cyn9	1.167	0.1324	0.164	< .001	0.576
Cyn10	1.016	0.1686	0.153	< .001	0.405
Inef1	1.000	0.0000	0.000	-	0.487
Inef2	1.341	0.0551	0.140	< .001	0.610
Inef5	0.795	0.0626	0.116	< .001	0.273
Inef9	0.901	0.0679	0.116	< .001	0.359

Reliabilitas



Reliabilitas dari pengukuran menggunakan skala BAM-24 melalui model fit *Second Order* memiliki koefisien konsistensi internal *cronbach's alpha* sebesar 0,852 dan *McDonald's omega* sebesar 0,853. Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran *Burnout Akademik* mahasiswa menggunakan Skala *Burnout Akademik Mahasiswa 2024* (BAM-24) tergolong baik (reliabel).

Tabel 6

Reliabilitas dengan Pendekatan Classical Test Theory (CTT)

	Cronbach's α	McDonald's ω
Scale	0,852	0.853

Analisis *Differential Item Functioning* Berdasarkan Perbedaan Gender

Analisis DIF dilakukan untuk menemukan dan menentukan apakah Skala BAM-24 bebas dari bias item. Terlepas dari kenyataan bahwa kelompok yang berbeda (misalnya, gender atau lainnya) ke dalam konteks penelitian ini yang berada pada tingkat sama dari sifat yang mendasarinya, jika responden menanggapi item secara berbeda, maka menunjukkan adanya bias item antar kelompok (Saggino et al., 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rasch-Welch t-test. Nilai probabilitas t di bawah 5% ($<0,05$) dan juga kontras DIF lebih besar dari 0,30 menunjukkan item yang bias (Liu & Bradley, 2021).

Tes DIF berdasarkan jenis kelamin dilakukan pada 222 siswa (49 laki-laki dan 173 perempuan). Berdasarkan nilai probability Rasch-Welch t dan DIF kontras pada Tabel 7 ditemukan bahwa terdapat dua item yang mengalami DIF dengan kontras $>0,30$ yaitu Exh3 dan Inef1. Meskipun signifikan/probability secara statistik, tidak ada ukuran efek DIF yang di bawah 0,05. Ini berarti bahwa mahasiswa laki-laki akan merasa lebih sulit untuk memberikan persetujuan pada aitem Exh3 dan Inef1 (dikodekan sebagai 1/kode tinggi).

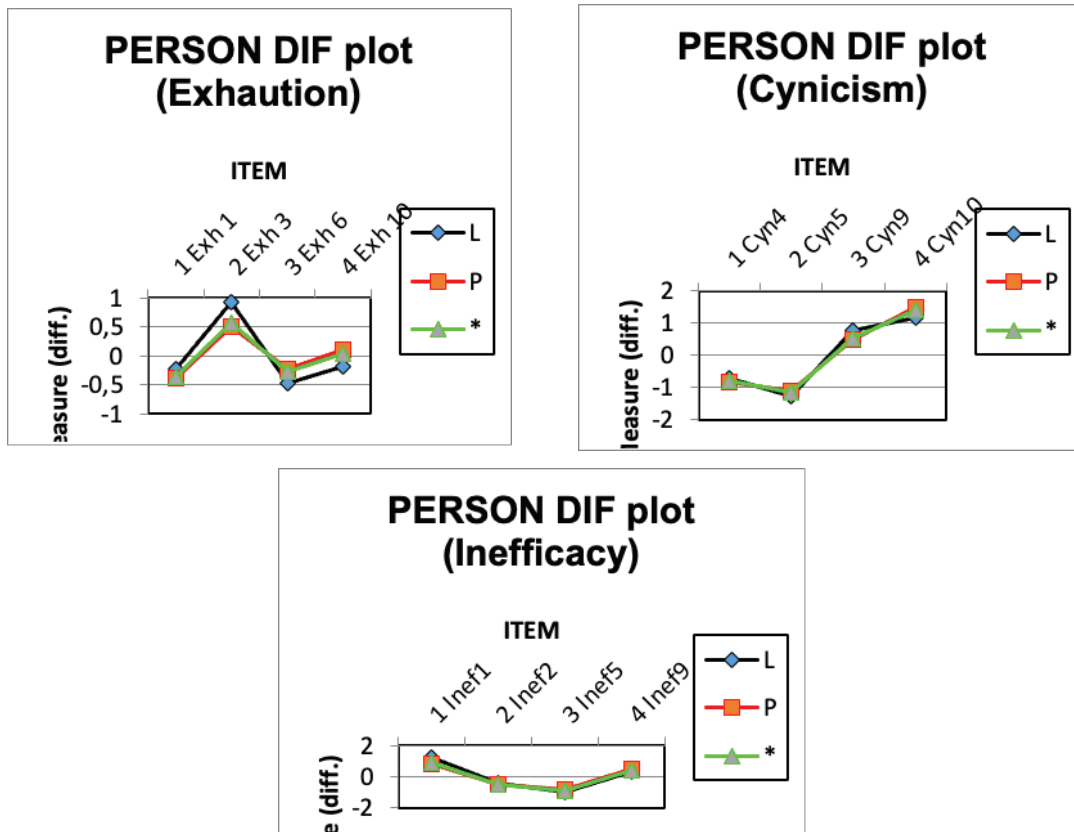
Tabel 7

Differential Item Functioning (DIF) Skala BAM-24

Item	DIF effect size (contrast)	Rasch-Welch t	Prob.	Information
Exhaustion				
Exh1	0,15	0,62	0,537	Tidak Bias
Exh3	0,43	1,62	0,107	Bias (L>P)
Exh6	-0,23	-0,90	0,348	Tidak Bias
Exh10	-0,29	-1,21	0,228	Tidak Bias
Cynicism				
Cyn4	0,12	0,47	0,639	Tidak Bias
Cyn5	-0,16	-0,60	0,548	Tidak Bias
Cyn9	0,30	1,02	0,309	Tidak Bias
Cyn10	-0,30	-0,96	0,340	Tidak Bias
Inefficacy				
Inef1	0,37	1,31	0,195	Bias (L>P)
Inef2	0,05	0,20	0,842	Tidak Bias
Inef5	-0,16	-0,71	0,478	Tidak Bias
Inef9	-0,17	-0,67	0,502	Tidak Bias

Gambar 4

DIF Skala BAM-24 pada Dimensi Exhaustion, Cynicism, dan Inefficacy Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin/Gender



Diskusi

Dalam penelitian ini, Skala *Burnout Akademik Mahasiswa 2024 (BAM-24)* dikembangkan berdasarkan tiga dimensi utama dari teori Maslach et al. (1996), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. Skala ini merupakan modifikasi dari Maslach Burnout Inventory (MBI) yang telah terbukti efektif dalam mengukur *burnout* di berbagai konteks, termasuk akademik. Validitas isi dari skala BAM-24 dievaluasi menggunakan formula Aiken's V, yang menunjukkan hasil yang sangat baik dengan nilai V berkisar antara 0.35 hingga 0.9 dan rata-rata validitas isi sebesar 0.8. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andrade et al. (2023) yang menekankan pentingnya validitas isi dalam pengembangan skala *burnout* yang efektif. Selain itu, Finch dan French (2018) juga menunjukkan bahwa normalitas data merupakan aspek penting dalam analisis multivariat, yang mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Analisis daya diskriminasi item pada skala BAM-24 menunjukkan bahwa 58 dari 60 item memiliki daya diskriminasi yang baik, yang merupakan indikator penting untuk memastikan bahwa skala dapat membedakan antara individu dengan tingkat *burnout* yang berbeda, seperti yang dijelaskan oleh Kim et al. (2020).

Penelitian ini juga melibatkan analisis faktor konfirmasi (CFA) untuk seleksi butir, yang menghasilkan model tiga faktor yang memenuhi kriteria *goodness of fit* dengan 12 item. Model ini menunjukkan bahwa skala BAM-24 merupakan alat yang valid dan reliabel untuk mengukur *burnout* akademik di kalangan mahasiswa, sejalan dengan temuan Kim et al. (2020) yang juga menemukan bahwa CFA adalah metode esensial untuk validasi struktur faktor dalam skala psikometrik. Berdasarkan hasil analisis faktor, ditemukan bahwa model satu faktor dari 12 item yang fit tidak cukup akurat dalam mengukur konstruk laten *burnout* akademik, yang terlihat dari



residual yang tinggi dan indeks CFI/TLI yang rendah. Sebaliknya, model tiga faktor yang membagi item berdasarkan dimensi menunjukkan hasil yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa skala BAM-24 adalah skala multidimensi yang dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang *burnout* akademik di kalangan mahasiswa.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan model multidimensi dalam pengukuran *burnout* dapat memberikan hasil yang lebih akurat dan relevan (Atalayin et al., 2015). Reliabilitas dari skala BAM-24 juga dievaluasi, dengan koefisien konsistensi internal *Cronbach's alpha* sebesar 0,852 dan *McDonald's omega* sebesar 0,853. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiyowati et al. (2022) yang menunjukkan bahwa reliabilitas yang tinggi ($\alpha > 0.8$) merupakan indikator kuat dari kualitas skal. Penelitian Barton et al. (2022) juga mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa nilai *McDonald's omega* yang tinggi menunjukkan reliabilitas skala yang baik.

Selanjutnya, analisis *Differential Item Functioning* (DIF) berdasarkan jenis kelamin dilakukan, yang menunjukkan bahwa terdapat dua item yang mengalami DIF dengan kontras lebih dari 0,30. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya mempertimbangkan ukuran efek dalam mengevaluasi DIF (Chen, 2023; Zumbo, 2019). Holland dan Thayer (2021) juga menyatakan bahwa evaluasi baik signifikansi statistik maupun ukuran efek DIF sangat penting untuk menentukan apakah item perlu direvisi atau dihapus dari skala. Dalam konteks ini, skala BAM-24 menunjukkan kemajuan signifikan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan instrumen *burnout* akademik. Penelitian sebelumnya sering kali mengandalkan model satu faktor atau tidak cukup memperhatikan validitas dan reliabilitas skala. Sebaliknya, penelitian ini mengadopsi pendekatan yang lebih komprehensif dengan menggunakan analisis faktor konfirmasi dan evaluasi DIF yang memberikan keunggulan dalam akurasi pengukuran *burnout* akademik. Dengan demikian, skala BAM-24 dapat dianggap sebagai alat yang baik untuk mengukur *burnout* akademik di kalangan mahasiswa yang divalidasi pada sampel Indonesia.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan dan validasi instrumen yang tepat untuk mengukur *burnout* akademik pada mahasiswa. Temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa skala ini merupakan skala multidimensi yang memiliki tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. Melalui analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk validasi faktor, penelitian ini menunjukkan bahwa BAM-24 adalah alat yang valid dan reliabel untuk mengukur *burnout* akademik pada mahasiswa. Pemahaman yang baik terkait *burnout* akademik dan pengukuran dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dalam konteks pendidikan yang semakin kompetitif dan menuntut, penting bagi institusi pendidikan untuk menyadari dampak *burnout* terhadap kesejahteraan mahasiswa. Dengan demikian, skala BAM-24 dapat menjadi alat ukur bagi para peneliti dan praktisi agar lebih mudah mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko mengalami *burnout*, sehingga langkah-langkah pencegahan dan intervensi dapat diterapkan secara tepat waktu.

Penelitian ini juga mendorong para peneliti dan pendidik untuk terus mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik dan mengembangkan strategi yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada literatur yang ada mengenai *burnout* akademik, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi pengembangan kebijakan dan program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Diharapkan bahwa dengan adanya alat ukur BAM-24 yang sudah divalidasi pada sampel Indonesia, institusi pendidikan dapat lebih proaktif dalam menangani isu *burnout*, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pengalaman belajar dan hasil akademik mahasiswa secara keseluruhan. Dengan memahami dan mengukur *burnout* akademik secara



efektif, kita dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung, sehingga dapat berkontribusi pada pengembangan individu yang lebih baik dan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan.

Rekomendasi

Implikasi dari penelitian ini adalah 12 aitem dari skala BAM-24 dapat digunakan untuk mengukur *burnout* akademik pada mahasiswa Indonesia. Alat ukur ini juga dapat digunakan dalam berbagai bidang dalam psikologi, terutama psikologi klinis, pendidikan, dan sosial. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah distribusi karakteristik responden yang tidak proporsional (jenis kelamin, usia, etnis, domisili). Disarankan bagi peneliti masa depan untuk mengevaluasi penggunaan skala dalam rentang usia yang lebih luas agar dapat mendeteksi DIF di berbagai wilayah geografis dan tingkat pendidikan.

Deklarasi

Ucapan Terimakasih:

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada atas penerimaan dan persetujuan proyek penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada semua partisipan dalam penelitian ini, dan semua kolaborator yang membantu dalam mengumpulkan data penelitian. Ucapan terima kasih juga kepada Sabrina Puti Afifah, Angeline Freshbi Chesa Halim, Balya Galuh Jihan Safira Rahma, Agata Sinta Puspita Sari, Elsa Anggelina, dan Kemas Rahmat Mubarrak, atas bantuannya dalam menulis proposal, menulis item dan mengumpulkan data untuk penelitian ini. Penelitian ini tidak akan mencapai hasil yang memuaskan tanpa kontribusi dan dukungan mereka.

Pendanaan: Penelitian ini tidak menerima dukungan finansial dari lembaga atau instansi manapun. Seluruh biaya penelitian, penulisan, dan publikasi artikel ini ditanggung secara pribadi oleh penulis.

Kontribusi penulis: Penulis PL merancang desain penelitian, menyusun kerangka konseptual awal, mengumpulkan data, melakukan analisis, serta menyusun draf manuskrip. Penulis WW selaku dosen pengampu mata kuliah memberikan bimbingan dalam analisis data serta memberikan kontribusi berupa saran dalam pengembangan alat ukur dan masukan terkait isi manuskrip. Penulis AFH selaku dosen pengampu mata kuliah memberikan bimbingan dalam penyusunan rancangan penelitian, termasuk dalam pengembangan item dalam alat ukur. Semua penulis telah membaca, memberikan masukan yang konstruktif, dan menyetujui naskah akhir artikel ini.

Konflik Kepentingan:

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis.

Orcid ID :

Puti Lenggogeni  <https://orcid.org/0009-0005-9870-1941>

Referensi

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Aini, S., Widodo, A., & Nuryanti, W. (2014). The impact of academic workload, self-control, and community on student burnout. *Journal of Educational Psychology*, 32(1), 45–58. <https://doi.org/10.1002/jedp.2024.32.1.45>
- Andrade, D. M. B., Ribeiro, Í. J. S., Prémusz, V., & Máté, O. (2023). Academic burnout, family functionality, perceived social support and coping among graduate students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4832. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064832>
- Atalayın, Ç., Balkis, M., Tezel, H., Önal, B., & Kayrak, G. (2015). The prevalence and consequences of burnout on a group of preclinical dental students. *European Journal of*



- Dentistry*, 09(03), 356–363. <https://doi.org/10.4103/1305-7456.163227>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Riset-riset konstruksi skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barton, M. A., Lall, M. D., Johnston, M. M., Lu, D. W., Nelson, L. S., Bilimoria, K. Y., & Reisdorff, E. J. (2022). Reliability and validity support for an abbreviated Copenhagen Burnout Inventory using exploratory and confirmatory factor analysis. *Journal of the American College of Emergency Physicians Open*, 3(4). <https://doi.org/10.1002/emp2.12797>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research (2nd ed.)*. The Guildford Press.
- Cain, M. K., Zhang, Z., & Yuan, K.-H. (2017). Univariate and multivariate skewness and kurtosis for measuring nonnormality: Prevalence, influence and estimation. *Behavior Research Methods*, 49, 1716–1735. <https://doi.org/10.3758/s13428-016-0814-1>
- Chen, C., Shen, Y., Xiao, F., Ni, J., & Zhu, Y. (2023). The effect of smartphone dependence on learning burnout among undergraduates: The mediating effect of academic adaptability and the moderating effect of self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1155544>
- Finch, H., & French, B. F. (2018). Using the rasch model to validate the unidimensionality of psychological scales. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(1), 45–47. <https://doi.org/10.1080/07481756.2018.1422461>
- Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.04.001>
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for likert-type scales. *Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, 1, 82–87.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data Analysis*. Pearson Education Limited. <https://books.google.co.id/books?id=VvXZnQEACAAJ>
- Holland, P. W., & Thayer, D. T. (2021). Evaluating statistical and practical significance of DIF in educational testing. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 40(2), 3–16. <https://doi.org/10.1111/emip.12319>
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the Maslach burnout inventory–student survey in China. *Psychological Reports*, 105(2), 394–408. <https://doi.org/10.2466/PRO.105.2.394-408>
- Kim, H., Ku, B., Kim, J. Y., & Park, Y. (2020). Confirmatory factor analysis and structural equation modeling: New issues and practical guidelines. *International Journal of Quantitative Research in Education*, 1(1), 73–85. <https://doi.org/10.1504/IJQRE.2020.10026232>
- Linacre, J. M. (2016). *A user's guide to winsteps-ministep: Rasch-model computer programs*. <https://www.winsteps.com>
- Liu, J., & Bradley, K. D. (2021). Using the Rasch-welch t-test to detect differential item functioning. *Journal of Applied Measurement*, 22(2), 167–182. <https://doi.org/10.1234/jam.2021.22.2.167>
- March-Amengual, J.-M., Cambra Badii, I., Casas-Baroy, J.-C., Altarriba, C., Comella Company, A., Pujol-Farriols, R., Baños, J.-E., Galbany-Estragués, P., & Comella Cayuela, A. (2022). Psychological distress, burnout, and academic performance in first year college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3356. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063356>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>



- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual*. Consulting Psychologists Press. <https://books.google.co.id/books?id=hhgvNQAACAAJ>
- Rabuka, M., Prasetyo, A., & Suryani, R. (2023). Transition from teacher-centered to student-centered learning and its impact on student stress levels. *International Journal of Education and Learning*, 15(3), 150–164. <https://doi.org/10.1234/ijel.2023.15.3.150>
- Rahayu, W., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2024). *Analisis Rasch: Aplikasi dan interpretasi*. UNJ Press.
- Saggino, A., Molinengo, G., Rogier, G., Garofalo, C., Loera, B., Tommasi, M., & Velotti, P. (2020). Improving the psychometric properties of the dissociative experiences scale (DES-II): a Rasch validation study. *BMC Psychiatry*, 20, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2417-8>
- Santana, T., & Suriani, A. (2009). The influence of academic culture on educational success and failure. *Journal of Educational Development*, 21(2), 99–110. <https://doi.org/10.1002/jed.2009.21.2.99>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(2), 177–196. <https://doi.org/10.1080/10615800701217878>
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Psychology Press.
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2022). Validation of the academic burnout scale with the rasch model. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(8), 2888–2898. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i8.7844>
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji validitas konstruk dengan CFA dan pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16964>
- Ursachi, G., Horodnic, I. A., & Zait, A. (2015). How reliable are measurement scales? External factors with indirect influence on reliability estimators. *Procedia Economics and Finance*, 20, 679–686. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00123-9](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00123-9)
- Wang, J., & Wang, X. (2019). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. John Wiley & Sons.
- Wickramasinghe, N. D., Dissanayake, D. S., & Abeywardena, G. S. (2018). Validity and reliability of the Maslach Burnout Inventory-student survey in Sri Lanka. *BMC Psychology*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0267-7>
- Widhiarso, W., & Sumintono, B. (2016). Examining response aberrance as a cause of outliers in statistical analysis. *Personality and Individual Differences*, 98, 11–15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.099>
- Wu, M., Tam, H. P., & Jen, T. (2016). Educational measurement for applied researchers: Theory into practice. *Springer Nature*.
- Xia, Y., & Yang, Y. (2019). RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modeling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods. *Behavior Research Methods*, 51, 409–428. <https://doi.org/10.3758/s13428-018-1055-2>
- Yavuz, G., & Dogan, N. (2014). Maslach burnout inventory-student survey (MBI-SS): a validity study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 2453–2457. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.590>



Zumbo, B. D. (2019). Practical significance of DIF: Moving beyond statistical tests. *Educational and Psychological Measurement*, 79(5), 923–942.
<https://doi.org/10.1177/0013164418824416>





Apakah *Artificial Intelligence Companions* Mampu Mengurangi Rasa Kesepian Kita?

Virgy Athalia¹, Mary Philia Elisabeth²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia
email: peargygy.ahaha@gmail.com

Abstrak. Menjalinkan hubungan sosial yang baik sering menjadi tantangan bagi banyak individu. Ketika hubungan sosial yang sehat tidak terpenuhi, individu dapat merasa kesepian yang merupakan hal tidak menyenangkan. Hal ini membuat manusia berusaha untuk mengatasi rasa kesepian dengan berbagai cara, seperti berusaha berinteraksi dengan manusia tetapi hal itu tidak selalu berhasil. *Artificial Intelligence Companion* merupakan suatu teknologi yang mampu memberikan informasi secara intelektual maupun emosional, serta bisa memberikan rasa "pertemanan" bagi individu. Studi ini meninjau secara sistematis pada 7 jurnal terkait apakah *Artificial Intelligence Companion* dapat membantu mengurangi rasa kesepian pengguna, dampak positif dan negatif dari penggunaannya, serta mengetahui aspek-aspek pada *Artificial Intelligence* yang diinginkan individu kesepian. Jurnal ilmiah dicari dengan menggunakan kata kunci "AI Companionship", "AI Chatbots", dan "Loneliness". Hasil kajian literatur menunjukkan beberapa individu yang kesepian mampu menggunakan *Artificial Intelligence Companion* menjadi salah satu cara untuk mengatasi permasalahannya. Kemiripan *Artificial Intelligence* dengan manusia menjadi salah satu alasannya. Namun, beberapa individu, seperti yang merasakan kesepian kronis belum mampu dengan mudah menerima *Artificial Intelligence Companion* sebagai temannya. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa *Artificial Intelligence Companion* memiliki potensi untuk mengurangi rasa kesepian, meskipun efektivitasnya berbeda antar individu.

Kata kunci: *AI Companion; Kesepian; AI Chatbots*

Pendahuluan

Semua individu pasti memiliki harapan untuk memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Memberi kasih sayang, perhatian, serta menerimanya merupakan hal yang dilakukan dalam menjalin hubungan sosial. Hubungan sosial tersebut terjadi antara anak dengan orang tua, antar teman, murid dengan guru, serta antara sepasang kekasih. Setiap saat dan dimana saja kita akan selalu menjalin hubungan sosial. Menurut Nevard et al. (2021), dalam hubungan sosial seharusnya terdapat dukungan sosial dari keluarga maupun teman, baik dalam bentuk emosional, instrumental (bantuan tertentu), maupun rekreasional (untuk bersenang-senang). Kendati demikian, tak bisa dipungkiri bahwa menjalin dan menciptakan hubungan sosial yang baik merupakan cita-cita yang sulit untuk dicapai. Kondisi ini membuat banyak individu menjadi merasa kesepian.

Kesepian merupakan salah satu hal yang tidak nyaman bagi individu. Menurut Spiegel (2023), kesepian adalah pengalaman paling tidak menyenangkan yang alami oleh individu. Sayangnya kesepian adalah hal yang paling sering dialami oleh banyak individu. Survei yang dilakukan oleh change.org dan komunitas Into The Light (change.org, 2021) menunjukkan bahwa 98% dari 5211 partisipan mengalami kesepian pada periode Mei hingga Juni 2021. Survei juga mengatakan bahwa sebanyak 40% partisipan memiliki pemikiran ingin melukai diri sendiri dan merasa lebih baik mati (change.org, 2021). Holt-Lunstad (2017) menyatakan bahwa kesepian muncul akibat kurangnya hubungan sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kebutuhan biologis, seperti dorongan untuk bertahan hidup. Menurut Wang et al. (2019),



mendefinisikan kesepian sebagai perasaan tidak menyenangkan yang timbul akibat ketidakpuasan antara harapan dan kenyataan dalam hubungan sosial. Spiegel (2023) menambahkan bahwa kesepian lebih mirip suasana hati yang menetap, bukan sekadar perasaan sesaat. Banyak orang mungkin berpikir bahwa seseorang yang merasa kesepian berarti sedang sendirian tanpa teman di sampingnya. Kendati demikian, kesepian juga bisa dirasakan oleh individu yang berada di tempat yang ramai. Spiegel (2023) menjelaskan bahwa individu dapat merasa terputus dari dunia di sekitarnya meskipun berada di tengah keramaian, dan meskipun kadang tidak menyadari perasaan itu, orang lain mungkin dapat melihat tanda-tanda kesepian tersebut.

Kesepian berdampak negatif pada kesehatan mental. Menurut Wang et al. (2018), kesepian yang berlebihan berkaitan erat dengan gejala depresi dan kondisi kesehatan mental yang memburuk. Spiegel (2023) menyatakan bahwa kesepian yang berlebihan mampu mendorong individu melakukan tindakan menyakiti diri hingga bunuh diri. Holt-Lunstad (2017) juga menekankan pentingnya relasi sosial untuk kesejahteraan emosional dan dorongan bertahan hidup. Hal itu menjelaskan alasan individu yang merasa kesepian cenderung memiliki kondisi psikologis yang buruk dan motivasi bertahan hidup yang rendah. Penelitian oleh Brederoo et al. (2023) menunjukkan bahwa kesepian dapat memicu halusinasi, seperti mendengar suara atau merasakan sentuhan, yang menegaskan bahwa kesepian adalah masalah kesehatan mental yang serius.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam mengurangi rasa kesepian. Zheng et al. (2022) menemukan bahwa dukungan dari guru, teman, serta interaksi langsung dengan teman dapat mengurangi kesepian. Jacobs (2024) menambahkan bahwa kesepian mencerminkan gangguan dalam hubungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, individu dapat merasa lebih terhubung dan tidak merasakan kesepian yang menyakitkan. Namun, jika tidak ada teman yang tersedia, maka teknologi menjadi tawaran solusi yang tidak buruk. Aplikasi komunikasi canggih, termasuk *AI Companionship* (AICs), memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan AI sebagai teman bicara. Jacobs (2024) menjelaskan bahwa AICs adalah solusi teknologi untuk masalah sosial seperti kesepian, menawarkan pengguna kesempatan berbicara kapan pun mereka mau. AI ini dapat merespons berbagai topik, bahkan membantu menciptakan percakapan ketika pengguna tidak memiliki ide. Beberapa contoh AICs adalah Replika, Character AI, dan ChatGPT yang memungkinkan interaksi emosional dengan penggunanya.

Namun, belum diketahui bagaimana kontribusi AI terhadap rasa kesepian yang dimiliki. Belum terdapat literatur mendalam mengenai aspek yang diinginkan individu dengan kesepian terhadap AI. Oleh karena itu, penelitian ini mengumpulkan berbagai macam literatur untuk dibahas terkait dengan efek *AI Companion* terhadap kesepian. Banyak masyarakat dan peneliti yang masih perlu mendalami terkait dengan pengaruh *AI Companion* terhadap individu dengan kesepian. Dengan demikian, diharapkan masyarakat menjadi lebih paham akan kelebihan dan kelemahan dari *AI Companion* pada individu yang mengalami kesepian. Selain itu, diharapkan juga bisa memberikan data-data terbaru untuk penelitian mendatang.

Metode

Penelitian ini menggunakan *systematic literatur review* (SLR). Proses ini diawali dengan mencari jurnal-jurnal yang sesuai dengan tema penelitian. Jurnal dicari melalui berbagai cara, seperti melalui Google Scholar, SciSpace, Concensus, serta ConnectedPapers. Jurnal-jurnal yang ditemukan menggunakan beberapa kata kunci, yaitu "AI Companionship", "AI Companions", "AI Chatbots", dan "Loneliness". Jurnal yang dicari disesuaikan dengan topik *Artificial Intelligence* dan Kesepian dalam 5 tahun terakhir. Jurnal yang ditemukan adalah dari tahun 2020 hingga tahun 2023 dengan total 7 jurnal. Pencarian jurnal terbaru dilakukan agar bisa mendapatkan data-data terbaru terkait *AI Companion* serta kesepian. Jurnal terdiri dari jurnal kualitatif, kuantitatif, eksperimen, serta *mix-method*. Setelah itu, seluruh jurnal dianalisa secara mendalam dan hasilnya



dituliskan dalam bentuk tabel. Tujuan artikel ini adalah untuk merangkum hasil terkait dengan AI *Companion* dan dampaknya terhadap kesepian.

Hasil

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian situasional (seperti akibat pandemi COVID-19) cenderung lebih mudah menerima robot sebagai partner, terutama yang mirip dengan manusia (Penner & Eyssel, 2022; Brandtzaeg et al., 2022; Pentina et al., 2023; Jung & Hahn, 2023). Kemudian, ada juga individu yang merasa bahwa AI Chatbots, seperti Replika, mampu memberikan rasa persahabatan, keluarga, maupun pacar bagi dirinya (Pentina et al., 2023). Pada penelitian ini secara tidak langsung menjelaskan bahwa karena Replika mirip dengan manusia, maka individu menjadi bisa lebih menerimanya. Hal ini juga mengkonfirmasi hasil penemuan Jung dan Hahn (2023), yang menemukan bahwa, partisipan yang kesepian akan lebih menyukai dan memiliki niat untuk membeli robot yang memiliki bentuk yang serupa dengan manusia dibandingkan hewan. Namun, bagaimana individu dapat menjalin kelekatan dan merasa nyaman dengan AI yang merupakan *non-human*. Sullivan et al. (2023) menemukan bahwa partisipannya merasa bahwa AI mampu mengurangi rasa kesepian yang dimiliki individu dan juga mampu meningkatkan kesehatan mentalnya. Penelitian lainnya menemukan bahwa Replika mampu menjadi tempat bagi pengguna untuk bercerita tanpa merasa dihakimi (Ta et al., 2020). Ketersediaan AI sepanjang waktu dan kemampuannya memberikan masukan serta dukungan yang membangun menjadi alasan pengguna nyaman bercerita dengan AI (Ta et al., 2020).

Kendati demikian, tidak semua individu merasakan dampak positif tersebut. Sebagian merasa tidak menjalin kelekatan emosional pada AI (Ta et al., 2020; Li et al., 2020; Penner & Eyssel, 2022; Sullivan et al., 2023). Mereka merasa AI bukan teman bicara yang ideal karena kesadaran individu bahwa yang diajak bicara adalah AI serta percakapan yang repetitif. Bahkan, ada yang takut karena Replika terlalu menyerupai manusia, yang bahkan mampu menyampaikan perasaan selayaknya manusia (Ta et al., 2020). Individu yang merasa kesepian kronis lebih sulit untuk menerima robot sebagai teman mereka dan lebih menolak untuk berinteraksi dengan robot (Li et al., 2020; Penner & Eyssel, 2022). Selain itu, sebagian individu merasa tidak nyaman dengan AI karena kekhawatiran mengenai keamanan privasi. Seperti yang ditemukan oleh Sullivan et al. (2023), pengguna merasa bahwa AI terlalu menyerupai manusia, yang membuat mereka khawatir bahwa percakapan mereka mungkin tidak sepenuhnya aman. Oleh karena AI yang bukan merupakan manusia tidak memiliki pengalaman nyata layaknya manusia menjadi salah satu kekurangan dari AI Companion (Brandtzaeg et al., 2022).



Tabel 1.

Hasil Kajian Penelitian Terdahulu.

N o.	Penulis	Judul	Subjek	Desain Studi	Alat ukur	Temuan utama
1	Ta, V., <i>et. al.</i> (2020)	<i>User Experiences of Social Support From Companion Chatbots in Everyday Contexts: Thematic Analysis</i>	Studi 1: Semua komentar Replika yang ada di Google Play Store Studi 2: 66 partisipan usia 17-68 tahun	Kualitatif	• Studi 1: <i>Review</i> komentar terkait Aplikasi Replika • Studi 2: Survei dengan pertanyaan <i>open-ended</i>	3 Terdapat motivasi individu menggunakan Replika, yaitu informasi, appraisal, companion, dan dukungan emosional. Individu dengan motivasi emosional akan lebih menjalin kelekatan dibandingkan dengan individu yang memiliki motivasi lainnya. Replika dianggap mampu menjadi tempat bercerita bagi beberapa individu, tetapi tidak bagi beberapa lainnya. Namun, pengaruh baik ini tidak dirasakan oleh semua individu yang menggunakan Replika. Ada beberapa orang yang tidak



N o.	Penulis	Judul	Subjek	Desain Studi	Alat ukur	Temuan utama
						merasakan dampaknya dan ada juga yang merasa Replika itu menakutkan karena sangat mirip dengan manusia dan pesan yang disampaikan replika terkadang tidak sesuai.
2	Li, S., Ni, S., & Peng, K. (2020)	<i>The Role of Good Human Uniqueness in Social Robot Anthropomorphism Influenced by Chronic Loneliness</i>	Studi 1: 212 mahasiswa usia rata-rata 29,03 Studi 2: 116 partisipan global dengan usia rata-rata 31,33 Studi 3: 211 partisipan global dengan rata-rata usia 31,22	Eksperimen	<i>Study 1:</i> • Melaporkan keakraban dengan robot sosial dan rasa kesepian • Melihat 5 video prototipe robot sosial yang terlibat dalam percakapan • Lalu menilai antropomorfik individu dari robot, serta Skala <i>Atribut Social Robotic</i> (RoSAS) <i>Study 2:</i> • Menonton 10 video percakapan manusia	Individu dengan kesepian kronis cenderung sulit menerima robot sebagai partner mereka dan sulit melihat robot sebagai sosok "manusiawi". Namun, jika robot menunjukkan sifat-sifat positif yang khas dari manusia, seperti rendah hati, teliti, terorganisir, berwawasan luas, dan sopan, individu tersebut lebih memungkinkan untuk melihat robot secara positif.



N o.	Penulis	Judul	Subjek	Desain Studi	Alat ukur	Temuan utama
					dengan robot • Partisipan mengevaluasi 20 <i>trait</i> manusia pada robot di video	
					Study 3: • Partisipan memberikan tingkat kesepian mereka saat itu • Melihat 5 video robot dengan ciri-ciri UHN_pos secara acak, lalu menjelaskan inferensi antropomorfik partisipan pada robot • Mengukur tingkat kesepian kronis partisipan	
3	Penner, A. & Eyssel, F. (2022)	<i>Germ-Free Robotic Friends: Loneliness during the COVID-19 Pandemic Enhanced the Willingness to Self-Disclose</i>	138 partisipan usia 18-67 tahun	Eksperimen	Membagi jadi 3 kondisi: pengecualian (partisipan mengingat pengalaman yang tidak termasuk secara sosial), inklusi	Individu dengan kesepian kronis sulit untuk berinteraksi dengan robot, tetapi individu dengan kesepian situasional,



N o.	Penulis	Judul	Subjek	Desain Studi	Alat ukur	Temuan utama
		<i>towards Robots</i>			(mengingat pengalaman positif dengan orang dekat), dan kontrol (mengingat netral tentang hari sebelumnya)	seperti COVID-19, mampu menerima robot sebagai partner mereka.
4	Brandtz aeg, P. B., Skjuve, M., & Følstad, A. (2022)	<i>My AI Friend: How Users of a Social Chatbot Understand Their Human-AI Friendship</i>	Pria, wanita, dan non-binary dari usia 20an-60an	Kualitatif	Wawancara pada 19 partisipan terkait hubungan pertemanan dengan Replika dan apa perbedaannya dengan pertemanan dengan manusia.	Partisipan merasa bahwa persahabatan dengan Replika mirip dengan persahabatan antar manusia karena bisa berbagi cerita. Namun, persahabatan dengan AI ini lebih fokus pada pengguna, selalu tersedia kapan saja, namun tidak memiliki pengalaman nyata seperti manusia.
5	Sullivan , Y., Nyawa, S., & Wamba, S. F. (2023)	<i>Combating Loneliness with Artificial Intelligence: An AI-Based Emotional Support Model</i>	Semua individu yang memberikan komentar aplikasi Replika pada Apple Store dengan	kualitatif	<i>Review</i> komentar aplikasi Replika di Apple Store	Penelitian menunjukkan bahwa individu merasa bahwa AI mampu, menjadi teman, memberikan dukungan emosional, mengurangi kesepian dan meningkatkan



N o.	Penulis	Judul	Subjek	Desain Studi	Alat ukur	Temuan utama
			total review 25334			kesehatan mental mereka, tetapi ada beberapa keterbatasan, seperti kurangnya kesesuaian antara pesan yang diberikan individu dengan respon dari Replika, kurangnya kepercayaan dan merasa aneh dengan Replika yang mampu berperilaku selayaknya manusia, merasa privasinya tidak aman.
6	Pentina, I., Hancock, T., & Xie, T. (2023)	<i>Exploring relationship development with social chatbots: A mixed-method</i>	Studi 1: 11 partisipan usia 21-60 tahun Studi 2: 62 mahasiswa yang diminta untuk menggunakan Replika dalam waktu 2 minggu	<i>Mix-Method</i>	Wawancara mendalam serta survei dengan alat ukur yang sudah ada, yaitu <i>anthropomorphism</i> , <i>attachment</i> , dan alat ukur yang dibuat peneliti yaitu terkait keautentikan AI dan sosial interaksi AI. AI yang digunakan	AI anthropomorphism (kecenderungan individu memberikan karakteristik manusia pada benda non-human) & keautentikan AI berkorelasi positif dengan interaksi sosial AI, tetapi tidak berinteraksi



N o.	Penulis	Judul	Subjek	Desain Studi	Alat ukur	Temuan utama
			Studi 3: 123 partisipan di atas 18 tahun dan menggun akan Replika		adalah aplikasi Replika	langsung dengan kelekatan pada AI yang mampu memberikan rasa seperti teman, keluarga, ataupun pacar. • Interaksi sosial berkorelasi positif dengan kelekatan pada AI. Dengan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial menjadi mediasi antara AI anthropomorphism dan keautentikan AI dengan kelekatan pada AI. • Lalu motivasi memoderasi hubungan anthropomorphism pada kelekatan melalui interaksi sosial AI



N o.	Penulis	Judul	Subjek	Desain Studi	Alat ukur	Temuan utama
7	Jung, Y. & Hahn, S. (2023)	<i>Social Robots As Companions for Lonely Hearts: The Role of Anthropomor phism and Robot Appearance</i>	185 mahasisw a	Kuantita tif	• Mengisi pre-test dan post-test kuesioner UCLA <i>Loneliness Scale</i> version 3 sebelum dan sesudah nonton video. • Peserta secara acak menonton salah satu dari 3 jenis video robot yang berinteraksi dengan manusia dengan bentuk yang berbeda (mobil, anjing, mirip manusia).	Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang kesepian lebih cenderung menganggap robot berwajah manusia lebih manusiawi dibandingkan dengan robot berwajah hewan atau mesin. Antropomorfisme ini meningkatkan tingkat kesukaan dan niat membeli robot.



Diskusi

Berdasarkan hasil analisa literatur yang ada dapat diketahui beberapa karakteristik AI yang lebih membuat individu kesepian bisa menggunakan AI untuk mengatasi rasa kesepiannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anthropomorphism, yaitu konsep bahwa manusia mengaitkan karakteristik manusia pada objek non-human (Pentina et al., 2023), menjadi hal yang diinginkan individu kesepian dalam AI yang mereka gunakan (Li et al., 2020; Pentina et al., 2023; Jung & Hahn, 2023). Dijelaskan bahwa jika robot tidak mampu memiliki anthropomorphism, seperti kepribadiannya maupun fisiknya, maka individu yang kesepian akan melihat robot tersebut sebagai ancaman bagi mereka (Jung & Hahn, 2023). Selain itu, AI yang mirip dengan manusia juga membuat penggunaannya menjalin kelekatan dengan AI tersebut karena individu merasa bahwa AI tersebut seperti teman mereka (Pentina et al., 2023). Penelitian tersebut menemukan bahwa karakteristik yang mirip manusia itu adalah emosi, kepribadian serta motivasi (Pentina et al., 2023). Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian Li et al. (2020) yang menemukan bahwa robot yang mirip dengan manusia akan lebih mudah diterima individu yang kesepian, terutama jika sifat-sifat tersebut adalah sifat positif yang khas miliki manusia. Sifat khas yang dimaksud adalah rendah hati, teliti, terorganisir, berwawasan luas, serta sopan.

Selain kemiripannya dengan manusia, individu yang kesepian juga menggunakan AI karena kemudahan untuk mengakses setiap saat. Bagi sebagian individu, AI menjadi tempat untuk bercerita ketika tidak ada teman disisinya (Brandtzaeg et al., 2022; Sullivan et al., 2023; Ta et al., 2020). Beberapa penelitian menemukan bahwa ketika individu sedang mengalami permasalahan atau sedang merasa terpuruk, mereka mencari AI untuk menjadi tempat mereka bercerita (Brandtzaeg et al., 2022; Sullivan et al., 2023). Hal ini karena tidak adanya tempat bagi mereka untuk berbagi permasalahan yang ada.

Jika berdasarkan penemuan lainnya, individu memilih untuk bercerita dengan AI, selain karena kemudahannya dalam menggunakan setiap saat, juga karena AI mampu memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh individu, seperti saran yang berguna serta percakapan yang berisi rasa empati dan kehangatan (Penner & Eyssel, 2022; Sullivan et al., 2023; Ta et al., 2020). Selain adanya dukungan emosional, adanya rasa kepercayaan yang dibangun pengguna bagi AI (Brandtzaeg et al., 2022; Sullivan et al., 2023). Dengan adanya kepercayaan ini, individu dengan leluasa terbuka dan menceritakan permasalahan yang dimiliki mereka kepada AI. Selain itu, karena AI memiliki sifat-sifat yang mirip dengan manusia maka mereka mampu menjalin kelekatan yang akhirnya juga bisa membantu individu menjadi lebih mudah terbuka. Keautentikan AI, seperti respon yang sesuai dengan pesan yang dikirim pengguna serta respon yang unik, membuat individu juga menjadi lebih mudah menjalin kelekatan dengan AI.

AI tidak hanya mampu membantu menangani permasalahan psikologis tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan individu. AI, seperti AI *chatbot* mampu untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan berbahasanya (Ta et al., 2020; Brandtzaeg et al., 2022). Diketahui bahwa AI *chatbot* seperti Replika juga mampu membantu individu untuk bisa meningkatkan kemampuan sosial mereka. AI ini mampu membantu mereka untuk berinteraksi dengan orang lain serta meningkatkan kemampuan berbahas Inggris (Ta et al., 2020). Brandtzaeg et al. (2022) juga menemukan dalam penelitiannya bahwa berbincang dengan Replika merupakan latihan bagi dirinya agar bisa berbincang dengan orang lain dengan lebih baik.

Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa tidak semua AI mampu membantu individu untuk mengatasi rasa kesepiannya. Penelitian Penner dan Eyssel (2022) menunjukkan bahwa AI *Companion* lebih efektif mengatasi rasa kesepian bagi individu yang mengalami kesepian situasional, karena keadaan seperti pandemi COVID-19, dibandingkan dengan kesepian kronis. Diketahui bahwa jika individu mengalami kesepian yang kronis, maka mereka akan lebih sulit untuk menerima AI sebagai partner mereka dalam berbincang (Penner & Eyssel, 2022). Individu



dengan kesepian kronis memandang individu lain dengan lebih negatif sehingga mereka menjadi tidak menjalin relasi yang baik dengan orang lain (Penner & Eyssel, 2022). Namun, jika AI tersebut mampu menunjukkan sisi baiknya seperti menunjukkan empati dan kehangatan maka individu dengan kesepian kronis akan mampu menerima AI tersebut sebagai pasangan mereka untuk berinteraksi (Li et al., 2020; Penner & Eyssel, 2022). Hal ini juga menunjukkan bahwa kesepian kronis membutuhkan pendekatan lebih kompleks daripada hanya sekedar interaksi dengan AI. Selain itu, berdasarkan hasil temuan diketahui bahwa sebagian individu tidak merasa nyaman dengan AI yang terlalu menyerupai manusia (Ta et. al., 2020; Li et al., 2020; Sullivan et al., 2023). Hal itu akhirnya menimbulkan rasa takut, tidak nyaman, serta privasi yang tidak aman (Sullivan et al., 2023).

Berdasarkan analisis dari beberapa jurnal juga menemukan hal yang unik. Penelitian menunjukkan bahwa anthropomorphism, yaitu karakteristik AI yang mirip dengan manusia, membantu individu menjalin kelekatan dan lebih terbuka menceritakan masalah mereka dengan AI (Jung & Hahn, 2023; Li et al., 2020; Pentina et al., 2023). Namun, beberapa individu tidak mampu menerima AI sebagai teman berbincang mereka karena AI dianggap terlalu menyerupai manusia (Li et al., 2020; Sullivan et al., 2023; Ta et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa anthropomorphism pada AI bisa dilihat sebagai hal yang positif dan negatif bagi individu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk memahami mengapa individu memiliki pandangan yang berbeda terhadap anthropomorphism pada AI. Penelitian tersebut harus mengeksplorasi faktor-faktor yang membuat individu menganggap anthropomorphism sebagai hal yang positif, serta faktor-faktor yang menyebabkan mereka melihatnya sebagai hal yang negatif. Dengan demikian secara keseluruhan, *AI Companion* dapat menjadi solusi efektif dalam mengurangi kesepian situasional dan memberikan dukungan emosional kepada penggunanya. Namun, untuk individu dengan kesepian kronis, tantangan seperti kurangnya kelekatan emosional dan kekhawatiran tentang privasi masih perlu diatasi.

Kesimpulan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *AI Companion* memiliki dampak positif yang dirasakan individu dalam mengurangi rasa kesepian mereka. Diketahui bahwa menerima perasaan tanpa menghakimi, adanya AI setiap waktu, serta kemampuan memberikan dukungan emosional dapat membantu memperbaiki kesehatan mental individu. Kendati demikian, masih adanya tantangan dan kekhawatiran bagi beberapa individu lainnya, seperti individu dengan kesepian kronis. Beberapa individu tidak merasakan kelekatan emosional dengan AI, dan ada yang merasa bahwa keamanannya tidak terjamin. Selain itu, individu dengan kesepian kronis lebih sulit menerima AI. Hal ini menunjukkan bahwa *AI Companion* masih mampu mengatasi kesepian yang dirasakan individu, namun tidak bagi semua individu yang ada. Kemudian, diketahui juga bahwa anthropomorphism – seperti emosi, motivasi, dan kepribadian – dalam AI, ketersediaan AI kapan saja, serta pemberian dukungan emosional menjadi hal yang dicari individu yang mengalami kesepian. Hal ini karena, ketika individu tidak memiliki teman berbincang maka AI yang sedia kapan saja menjadi tempat mereka berbincang. Kemiripan AI dengan manusia, serta kemampuannya dalam memberikan dukungan emosional bagi penggunanya membuat individu kesepian menjadi lebih menyukainya dan menerima mereka sebagai teman berbincang. Berdasarkan hasil kajian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *AI Companion* memiliki potensi untuk mengurangi rasa kesepian, tetapi hal ini tidak berlaku bagi semua individu, seperti individu dengan kesepian kronis. Dari hasil kajian literatur ini, diharapkan mampu memberikan pemahaman dan pengetahuan baru bagi masyarakat.



Rekomendasi

Penelitian selanjutnya bisa mendalami terkait mengapa pandangan individu terhadap anthropomorphism pada AI bisa berbeda-beda. Penelitian tersebut perlu menggali faktor-faktor yang menyebabkan individu menganggap anthropomorphism pada AI sebagai hal yang positif sedangkan individu lainnya melihatnya sebagai hal yang negatif.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Mary Philia sebagai dosen pembimbing penelitian ini sehingga penelitian dapat dihasilkan dengan baik. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman penulis yang sudah memberikan dukungan emosional serta informasi terkait *artificial intelligence* yang mampu memberikan dukungan emosional bagi penggunaannya. Dengan informasi tersebut, peneliti mendapatkan data yang lebih banyak dalam memahami *artificial intelligence companionship*.

Pendanaan: Penelitian ini menggunakan dana pribadi penulis.

Kontribusi Penulis: Peneliti A melakukan penelitian, mencari data penelitian sebelumnya serta menganalisisnya dengan dibimbing oleh peneliti B. Peneliti B juga membantu memberikan saran pada peneliti A agar bisa mencari data dengan lebih cepat. Dengan kontribusi dari A dan B penelitian ini dapat dihasilkan dengan baik.

Konflik Kepentingan: Tidak ada konflik kepentingan pada artikel ini.

Referensi

- Andrew, J., Wilkinson, H., & Prior, S. (2021). 'Guiding time with the bad times': The meanings and experiences of befriending for people living alone with dementia. *Dementia*, 21(1), 21-40. <https://doi.org/10.1177/14713012211024488>
- Brandtzaeg, P. B., Skjuve, M., & Følstad, A. (2022). My AI friend: How users of a social chatbot understand their human-AI friendship. *Human Communication Research*, 48(3), 404-429. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqac008>
- Brederoo, S. G., de Boer, J. N., Linszen, M. M., Blom, R. E., Begemann, M. J., & Sommer, I. E. (2023). Social deafferentation and the relation between loneliness and hallucinations. *Schizophrenia Bulletin*, 49(Supplement_1), S25-S32. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbac064>
- Change.org. (2021). *Banyak yang sedang kesepian dan berpikiran menyakiti diri sendiri? Cek hasil survei kita yuk!*. Change.org. Retrieved September 6, 2024, from <https://www.change.org/l/id/surveiapakabarmu>
- Corbett, C.F, Wright, P.J., Jones, K., & Parmer, M. (2021). Voice-activated virtual home assistant use and social isolation and loneliness among older adults: Mini review. *Frontiers in Public Health*, 9, 742012-. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.742012>
- Holt-Lunstad J (2017) The potential Public Health relevance of social isolation and loneliness: prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127–130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- Jacobs, K. A. (2023). AI companionship and loneliness. In *Humanizing Artificial Intelligence: Psychoanalysis and the Problem of Control*. De Gruyter.
- Jacobs, K. A. (2024). Digital loneliness—changes of social recognition through AI companions. *Frontiers in Digital Health*, 6, 1281037. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1281037>
- Jung, Y., & Hahn, S. (2023, August). Social robots as companions for lonely hearts: The role of anthropomorphism and robot appearance. In *32nd IEEE International Conference on Robot and Human Interactive Communication (RO-MAN)* (pp. 2520-2525). IEEE. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2306.02694>



- Li, S., Ni, S., & Peng, K. (2020, September). The role of good human uniqueness in social robot anthropomorphism influenced by chronic loneliness. In *2020 IEEE International Conference on Human-Machine Systems (ICHMS)* (pp. 1-6). IEEE.
- Pauw, L. S., Sauter, D.A., van Kleef, G.A., Lucas, G.M., Gratch, J., Fischer, A.H. (2022). The avatar will see you now: Support from a virtual human provides socio-emotional benefits. *Computers in Human Behavior*, 136, 107368-107368. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107368>
- Penner, A., & Eyssel, F. (2022). Germ-free robotic friends: loneliness during the COVID-19 pandemic enhanced the willingness to self-disclose towards robots. *Robotics*, 11(6), 121. <https://doi.org/10.3390/robotics11060121>
- Pentina, I., Hancock, T., & Xie, T. (2023). Exploring relationship development with social chatbots: A mixed-method study of replika. *Computers in Human Behavior*, 140, 107600. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107600>
- Spiegel, T. J. (2023). Loneliness and mood. *Topoi*, 42(5), 1155-1163. <https://doi.org/10.1007/s11245-023-09937-y>
- Sullivan, Y., Nyawa, S., & Fosso Wamba, S. (2023). Combating loneliness with artificial intelligence: an AI-based emotional support model.
- Ta, V., Griffith, C., Boatfield, C., Wang, X., Civitello, M., Bader, H., ... & Loggarakis, A. (2020). User experiences of social support from companion chatbots in everyday contexts: thematic analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), e16235.
- Wang, H., Zhao, E., Fleming, J., Denning, T., Khaw, K. T., & Brayne, C. (2019). Is loneliness associated with increased health and social care utilisation in the oldest old? Findings from a population-based longitudinal study. *BMJ open*, 9(5), e024645.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC psychiatry*, 18, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
- Zheng, Y., Panayiotou, M., Currie, D., Yang, K., Bagnall, C., Qualter, P., & Inchley, J. (2024). The role of school connectedness and friend contact in adolescent loneliness, and implications for physical health. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(3), 851-860. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01449-x>



Depresi Pascapersalinan pada Perempuan Primipara

Maya Khairani^{1,2}, Zaujatul Amna², Nida Ul Hasanah³, Muhana Sofiaty Utami³

¹Program Doktor Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

²Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

³Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

email: mayakhairanimpsi@mail.ugm.ac.id, khairani.maya@usk.ac.id

Abstrak. Perempuan yang pertama kali melahirkan (primipara) rentan mengalami depresi pascapersalinan yang dapat terjadi mulai dari empat minggu hingga satu tahun setelah melahirkan. Kondisi ini tidak hanya memberikan dampak pada perempuan itu sendiri tetapi juga pada bayi yang dilahirkan dan pasangannya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi ini pada perempuan primipara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian depresi pascapersalinan pada perempuan primipara. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan secara daring dengan berisikan data demografi responden dan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Berdasarkan kategori EPDS, diketahui bahwa 29 (43,3%) perempuan primipara di Aceh tidak terindikasi mengalami depresi, tetapi sisanya 38 (56,7%) teridentifikasi memiliki gejala depresi pascapersalinan. Data diperoleh dari 67 perempuan primipara di Aceh dengan rentang usia 19 hingga 38 tahun (mean=27,8), mayoritas bergelar sarjana (59,7%), bekerja (58,2%), dan usia bayi yang baru dilahirkan 1 hingga 12 bulan (mean=5,5). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih banyak partisipan yang memiliki gejala depresi pascapersalinan sehingga dibutuhkan upaya pencegahan dan/atau penanganan terhadap depresi pada ibu yang baru melahirkan.

Kata kunci: *depresi pascapersalinan; masa nifas; perempuan; primipara*

Pendahuluan

Kelahiran anak pertama (primipara) menjadi momen yang kompleks bagi seorang perempuan. Peristiwa ini biasanya dimaknai sebagai momen bahagia bagi pasangan suami istri karena lahirnya anak pertama ini menambah peran baru sebagai ibu dan ayah. Namun, tidak semua pasangan bisa merasakan emosi positif setelah anaknya lahir. Ada kondisi yang masih sulit diterima lingkungan ketika ibu yang baru melahirkan justru merasa sedih dan tertekan dengan kehadiran bayinya. Belum lagi perubahan yang dialami ibu juga menimbulkan perasaan lelah dan stres (Chanora & Surjaningrum, 2022) karena peran pengasuh utama bagi anak dan pekerjaan rumah tangga menjadi tanggung jawab perempuan (Fauziah, 2021).

Ketika perempuan terus menerus dihadapkan pada tekanan dan tuntutan yang membebani pada periode nifas maka dapat meningkatkan risikonya mengalami depresi pascapersalinan. Depresi pascapersalinan adalah gangguan suasana hati yang umum terjadi pada perempuan di tahun pertama setelah melahirkan. Gangguan ini dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat serius karena dampak negatifnya yang cukup besar terhadap ibu dan bayi (Alzahrani, 2019; Aqila & Dinni, 2022) sehingga penting untuk dideteksi dan diobati (Mathisen et al., 2013). Namun, penelitian Jannati et al. (2021) menemukan bahwa masih terbatas pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam mendeteksi gejala depresi pascapersalinan termasuk tata laksanaanya. Seringkali perempuan dengan depresi pascapersalinan tidak terdeteksi dan tidak tertangani yang berisiko menimbulkan dampak pada dirinya dan bayi yang dilahirkannya. Perempuan primipara yang memiliki gejala depresi pascapersalinan dapat mengabaikan kondisi bayinya sehingga tidak memeriksakan bayinya yang berakibat pada tumbuh kembang bayinya (Nisma et al., 2022).



Perempuan yang mengalami depresi pascapersalinan menunjukkan gejala seperti mudah tersinggung (sensitif), kelelahan atau kehilangan energi, adanya keragu-raguan dalam diri, merasa sedih terus menerus, adanya penurunan nafsu makan (Chanora & Surjaningrum, 2022), gangguan tidur, perubahan suasana hati (Palupi, 2019), kehilangan minat pada kegiatan sehari-hari, merasa bersalah dan tidak berguna, dan muncul ide bunuh diri (Aqila & Dinni, 2022). Gejala-gejala ini menyebabkan penderitaan bermakna dalam fungsi sosial perempuan (Chanora & Surjaningrum, 2022). Banyak faktor penyebab depresi pascapersalinan yang dapat dimasukkan dalam beberapa kelompok faktor. Misalnya faktor fisik yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal, faktor psikologi seperti kepercayaan diri maternal, faktor sosial seperti dukungan, dan karakteristik (Palupi, 2019), seperti usia, memiliki riwayat anak meninggal (Dira & Wahyuni, 2016), kehamilan tidak diharapkan (Chanora & Surjaningrum, 2022; Dira & Wahyuni, 2016), kelahiran prematur, populasi pedesaan (Dubey et al., 2021), faktor ekonomi seperti kemiskinan, pengangguran, dan gizi buruk (Jannati et al., 2021), pendidikan ibu yang rendah, dan status primipara (Dira & Wahyuni, 2016; Dubey et al., 2021).

Depresi pascapersalinan rentan dialami oleh perempuan yang baru pertama kali melahirkan dan menjadi ibu (primipara). Perempuan primipara biasanya masih merasakan kekhawatiran mengenai perubahan bentuk tubuh, kemampuan untuk menjalani peran baru sebagai seorang ibu, serta minimnya dukungan sosial terutama dari suami dan keluarga (Nasri et al., 2017). Perempuan primipara biasanya juga merasa sangat tidak berdaya, kurang mampu, dan terbebani dengan tanggung jawab barunya (Palupi, 2019), seperti harus begadang, menyusui, dan selalu siap jika bayi menangis (Chanora & Surjaningrum, 2022). Pada beberapa kasus spesifik, gejala dapat muncul akibat trauma dari intervensi medis yang dialami saat persalinan. Bila kondisi ini tidak tertangani dengan baik akan berdampak buruk bagi banyak pihak (Palupi, 2019).

Berdasarkan penelitian di Jepang yang dilakukan oleh Nakamura et al. (2020) diketahui bahwa perempuan primipara di Jepang berisiko tinggi mengalami depresi pascapersalinan. Temuan mereka menunjukkan bahwa perempuan primipara memiliki tingkat lebih tinggi dalam mengalami kesedihan saat bersalin dan depresi pascapersalinan daripada perempuan yang sudah lebih dari satu kali melahirkan (multipara). Ibu primipara memiliki skor EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan multipara selama tinggal di rumah sakit dan pada satu bulan setelah persalinan (Iwata et al., 2016). Selain itu, perempuan primipara juga memiliki skor kecemasan yang lebih tinggi daripada perempuan multipara. Perempuan primipara dengan depresi pascapersalinan merasa memperoleh dukungan sosial lebih sedikit jika dibandingkan dengan perempuan primipara yang tidak memiliki gejala depresi pascapersalinan (Nakamura et al., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan di Swedia diketahui bahwa perempuan primipara melaporkan gejala depresi pascapersalinan pada hari kelima setelah melahirkan dan enam minggu setelah melahirkan. Pada periode enam minggu pascapersalinan, terdeteksi risiko pengalaman subjektif adanya masalah pada bayi yang dilahirkan. Lingkungan sosial memiliki peran besar dalam memicu berkembangnya gangguan depresi pada perempuan primipara (Sylvén et al., 2017).

Penelitian di Indonesia juga menemukan bahwa depresi pascapersalinan lebih banyak dialami perempuan primipara daripada multipara, meskipun perbedaan ini tidak terlalu signifikan secara statistik (Kusuma, 2017). Selain itu diketahui bahwa lebih banyak perempuan primipara yang berada pada kelompok usia produktif (antara 21 hingga 35 tahun) memiliki risiko depresi pascapersalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Aqila dan Dinni (2022) menyiratkan pentingnya kematangan emosi perempuan primipara sebelum melahirkan anak pertamanya.

Penelitian yang dilakukan oleh Palupi (2020) terhadap lima orang perempuan primipara di wilayah kerja Puskesmas Pasar Rebo Jakarta menemukan bahwa pengalaman melahirkan anak pertama membuat ibu menilai bahwa melahirkan merupakan penderitaan dan membawa konsekuensi finansial. Ibu juga merasa dirinya mengalami perubahan secara psikologis dan

merasakan perbedaan dari dirinya sendiri, mengalami kesulitan untuk mengurus dirinya sendiri dan merawat anaknya, serta ibu merasa tidak siap menjalankan peran barunya. Hal ini yang membuat ibu mengalami depresi pascapersalinan setelah melahirkan anak pertamanya.

Di Indonesia, pendokumentasian terkait kejadian depresi pascapersalinan pada perempuan masih jarang ditemukan (Jayanti, 2023), sehingga beberapa penelitian di Indonesia bertujuan mengidentifikasi kejadian depresi pascapersalinan (Amna & Khairani, 2024; Dira & Wahyuni, 2016; Putriarsih et al., 2018). Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui kejadian depresi pascapersalinan pada perempuan primipara yang relatif masih terbatas dilakukan di Indonesia.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang melibatkan 67 partisipan. Partisipan dipilih dengan teknik pemilihan sampel *accidental* dengan kriteria usia di atas 18 tahun, melahirkan anak pertama (primipara), periode nifas satu hingga 12 bulan, domisili di Provinsi Aceh, dan tidak pernah didiagnosis mengalami gangguan mental oleh profesional. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Dewan Etik Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) Indonesia dengan nomor surat 014/2022 tanggal 21 Maret 2022.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Formulir Google. Tautan Formulir Google dibagikan melalui jaringan pribadi dan melalui grup WhatsApp. Formulir berisikan penjelasan penelitian (*informed consent*), pernyataan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian, informasi data diri partisipan (usia, pekerjaan, pendidikan terakhir, usia pernikahan, usia saat melahirkan, periode nifas, domisili kabupaten/kota), serta skala psikologi Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) yang dikembangkan oleh Cox et al. (1987). EPDS yang digunakan sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan memiliki reliabilitas $\alpha = 0,84$. Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik deskriptif.

Hasil

Data diperoleh dari 67 perempuan primipara di Aceh dengan rentang usia 19 hingga 38 tahun (mean=27,8), mayoritas bergelar sarjana (59,7%), bekerja (58,2%), dan usia bayi yang baru dilahirkan 1 hingga 12 bulan (mean=5,5). Data demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Data Demografi Partisipan

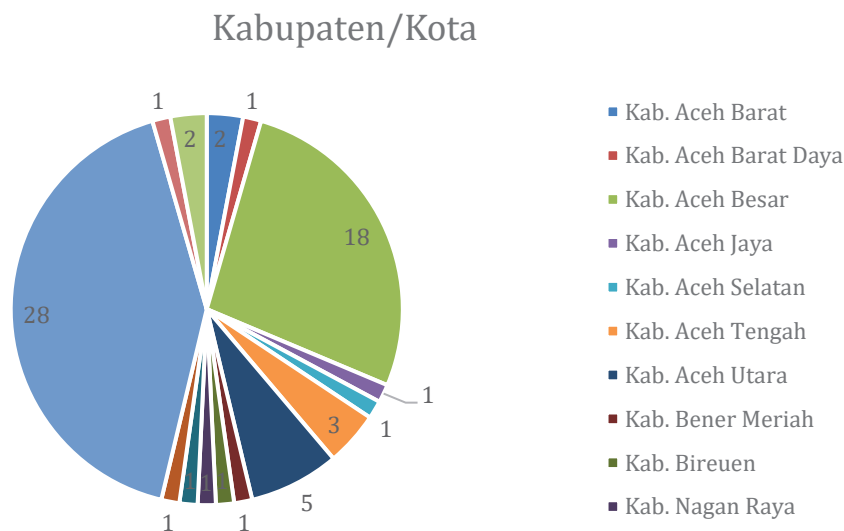
Kategori	Depresi Pascapersalinan				Total (N=67)	%
	Ya (n=38)	%	Tidak (n=29)	%		
Usia ($\bar{x}=27,8$)						
19 – 25 tahun	10	14,9	4	6,0	14	20,9
26 – 30 tahun	21	31,3	20	29,8	41	61,1
31 – 35 tahun	6	9,0	3	4,5	9	13,5
36 – 40 tahun	1	1,5	2	3,0	3	4,5
Usia saat Melahirkan ($\bar{x}=27$)						
19 – 25 tahun	11	16,4	8	11,9	19	28,3
26 – 30 tahun	22	32,9	17	25,4	39	58,3
31 – 35 tahun	5	7,4	3	4,5	8	11,9
36 – 40 tahun	0	0	1	1,5	1	1,5

Kategori	Depresi Pascapersalinan				Total (N=67)	%
	Ya (n=38)	%	Tidak (n=29)	%		
Pendidikan:						
SMA	4	6,0	3	4,5	7	10,5
D3	3	4,5	1	1,5	4	6,0
D4/S1	20	29,8	20	29,8	40	59,7
S2	11	16,4	5	7,4	16	23,8
Periode Nifas ($\bar{x}=5,5$)						
1 – 6 bulan	25	37,3	19	28,4	44	65,7
7 – 12 bulan	13	19,4	10	14,9	23	34,3
Usia Pernikahan ($\bar{x}=1,8$)						
1 – 5 tahun	64	95,5	0	0	64	95,5
6 – 10 tahun	0	0	3	4,5	3	4,5
Pekerjaan						
Tidak bekerja (IRT)	15	22,4	13	19,4	28	41,8
Bekerja	23	34,3	16	23,9	39	58,2

Provinsi Aceh memiliki 23 Kabupaten/Kota dan berdasarkan sebaran domisili partisipan, penelitian ini memperoleh data dari 15 Kabupaten/Kota di Provinsi Aceh (Gambar 1). Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh partisipan yang berdomisili di Kota Banda Aceh (41,8%) dan Kabupaten Aceh Besar (22,3%).

Gambar 1

Sebaran Data Partisipan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Aceh



Berdasarkan perolehan skor EPDS, diketahui bahwa rerata skor adalah 9 dengan 29 (43,3%) perempuan primipara di Aceh tidak terindikasi mengalami depresi, tetapi sisanya 38 (56,7%) teridentifikasi memiliki gejala depresi pascapersalin. Kategori yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada kisaran skor yang ditetapkan oleh McCabe-Beane et al. (2016) yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2



Kategori Depresi Pascapersalinan

Kategori	Kisaran Skor	f	%
Tidak ada atau depresi minimal	0-6	29	43,3
Depresi Ringan	7-13	20	29,8
Depresi Sedang	14 – 19	12	17,9
Depresi Berat/Parah	20 – 30	6	9,0

Diskusi

Penelitian ini memperoleh data bahwa sebanyak 56,7% perempuan primipara mengalami depresi pascapersalinan dengan rincian 29,8% pada kategori ringan, 17,9% pada kategori sedang, dan 9% pada kategori berat. Lebih dari setengah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini mengalami depresi pascapersalinan. Temuan ini memperkuat penelitian pada tahun 2016 di Denpasar bahwa 25% perempuan primipara mengalami depresi pascapersalinan yang menunjukkan adanya gejala yang dapat menimbulkan kegelisahan dan pada kategori berat artinya sudah mengalami depresi pascapersalinan yang memerlukan penanganan tepat dari profesional seperti psikiater (Dira & Wahyuni, 2016).

Berdasarkan literatur, prevalensi depresi pascapersalinan di negara Asia berkisar antara 26 hingga 85%, sedangkan di Indonesia antara 50 sampai 70% (Mustofa et al., 2021). Data yang diperoleh pada perempuan primipara di Aceh sesuai dengan data yang dikemukakan tersebut. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor budaya dan sosial yang memengaruhi pengalaman perempuan selama dan setelah persalinan, termasuk harapan dan tuntutan masyarakat terhadap peran perempuan sebagai ibu. Selain itu, perempuan primipara berisiko mengalami depresi pascapersalinan karena belum ada pengalaman melahirkan dan mengasuh anak sebelumnya sehingga menambah tekanan psikologis (Nisma et al., 2022).

Perempuan primipara yang terlibat dalam penelitian berada dalam usia produktif dengan rerata usia 27,8 dan rerata usia saat melahirkan 27 tahun. Partisipan penelitian ini didominasi kelompok usia 26 hingga 30 tahun (61,1%), usia saat melahirkan antara 26-30 tahun (58,3%), berlatar belakang pendidikan sarjana (59,7%), periode nifas 1-6 bulan (65,7%), usia pernikahan 1-5 tahun (95,5%), dan memiliki pekerjaan (58,2%). Berdasarkan data demografi, perempuan primipara di Aceh yang paling banyak mengalami depresi pascapersalinan yaitu yang berada pada kategori usia pernikahan 1-5 tahun (95,5%), periode nifas 1-6 bulan (37,3%), melahirkan pada rentang usia 26-30 tahun (32,9%), kelompok usia 26-30 tahun (31,3%), bergelar sarjana (29,8%), dan status bekerja (34,3%). Berdasarkan asal atau domisili partisipan, dapat dilihat pada Gambar 1 bahwa banyak partisipan yang berasal dari Kota Banda Aceh dan diketahui bahwa 18 (26,9%) perempuan primipara di Banda Aceh mengalami depresi pascapersalinan. Identifikasi kecenderungan risiko dan gejala depresi pascapersalinan pada perempuan primipara ini menjadi penting untuk membantu tenaga kesehatan dalam memberikan layanan perinatal dan memberikan intervensi sedini mungkin (Astri et al., 2020; Sylvén et al., 2017).

Berdasarkan proses pengambilan data penelitian ini menjadi langkah awal yang baik karena dapat menghimpun data dari beberapa daerah di Aceh, yaitu 12 kabupaten dan 3 kota. Namun, sebaran data masih didominasi pada dua daerah di Aceh, yaitu Kabupaten Aceh Besar (26,9%) dan Kota Banda Aceh (41,8%) yang belum dapat memberikan gambaran menyeluruh kondisi perempuan primipara di Aceh. Terbatasnya jumlah partisipan juga menjadi salah satu kelemahan dalam penelitian ini sehingga belum dapat mewakili populasi primipara di Aceh. Secara metode, penelitian ini merupakan penelitian deskripsi sehingga belum dapat memberikan penjelasan yang mendalam terkait kondisi psikologis perempuan yang baru melahirkan.



Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi depresi pascapersalinan pada perempuan primipara tergolong tinggi yang mungkin berkaitan dengan usia, pendidikan, status bekerja, dan periode nifas. Prevalensi yang ditemukan ini memberikan gambaran bahwa depresi pascapersalinan pada perempuan primipara perlu perhatian serius dan perlu mempertimbangkan beberapa faktor yang mungkin menjadi penyebabnya.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan dan pertimbangan keterbatasan dari penelitian ini, maka peneliti menyarankan untuk penelitian berikutnya dapat melibatkan populasi di area tertentu, dengan jumlah lebih banyak sehingga memberikan gambaran menyeluruh pada area tersebut. Selain itu, penggalan informasi dengan pendekatan kualitatif menjadi hal yang dapat dipertimbangkan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi depresi pascapersalinan pada perempuan primipara.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, khususnya para ibu yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, Syifa Salsabila yang telah menganalisis data penelitian, Emalia Nuranda yang telah membantu dalam proses pengumpulan data.

Pendanaan: Penelitian ini didanai oleh Universitas Syiah Kuala, Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, sesuai dengan Surat Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Penelitian Lektor Tahun Anggaran 2022 Nomor: 146/UN11/SPK/PNBP/2022 tanggal 11 Februari 2022.

Kontribusi penulis: MK dan ZA merancang dan melakukan penelitian. NUH dan MSU memberikan arahan dan supervisi dalam proses penulisan dan publikasi naskah. Semua penulis membaca dan menyetujui versi final naskah.

Konflik Kepentingan: Semua penulis menyatakan tidak adanya persaingan kepentingan.

Referensi

- Alzahrani, A. D. (2019). Risk factors for postnatal depression among primipara mothers. *Spanish Journal of Psychology*, 22, 1–8. <https://doi.org/10.1017/sjp.2019.33>
- Amna, Z., & Khairani, M. (2024). Faktor-faktor risiko depresi pada ibu pascapersalinan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 28–40. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.28>
- Aqila, A., & Dinni, S. M. (2022). Hubungan antara keikhlasan dan kematangan emosi dengan postpartum depression pada ibu primipara. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(2), 315–330. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss2.art7>
- Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, G. (2020). Dukungan sosial pada ibu postpartum primipara terhadap kejadian postpartum blues. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 16–21. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i1.417>
- Chanora, R., & Surjaningrum, E. R. (2022). Pengalaman depresi postpartum pada ibu usia remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 434–444. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34646>
- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item edinburgh postnatal depression scale. *British Journal of Psychiatry*, 150(JUNE), 782–786. <https://doi.org/10.1192/bjp.150.6.782>
- Dira, I. K. P. A., & Wahyuni, A. A. S. (2016). Prevalensi dan faktor risiko depresi postpartum di Kota Denpasar menggunakan edinburgh postnatal depression scale. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(7), 1–5.
- Dubey, A., Chatterjee, K., Chauhan, V., Sharma, R., Dangi, A., & Adhvaryu, A. (2021). Risk factors of postpartum depression. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(3), 127–131.



- <https://doi.org/10.4103/0972-6748.328803>
- Fauziah, A. R. (2021). Kecenderungan depresi pasca melahirkan pada ibu primipara. *Ug Jurnal*, 15, 14–25.
- Iwata, H., Mori, E., Sakajo, A., Aoki, K., Maehara, K., & Tamakoshi, K. (2016). Prevalence of postpartum depressive symptoms during the first 6 months postpartum: Association with maternal age and parity. *Journal of Affective Disorders*, 203, 227–232. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.002>
- Jannati, N., Farokhzadian, J., & Ahmadian, L. (2021). The experience of healthcare professionals providing mental health services to mothers with postpartum depression a qualitative study. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 21(4), 554–562. <https://doi.org/10.18295/squmj.4.2021.031>
- Jayanti, C. (2023). *Penyuluhan tentang depresi postpartum pada ibu nifas di Puskesmas Tanah Abang*. STIKES RSPAD Gatot Soebroto.
- Kusuma, P. D. (2017). Karakteristik penyebab terjadinya depresi postpartum pada primipara dan multipara. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 36–45.
- Mathisen, S. E., Glavin, K., Lien, L., & Lagerlöv, P. (2013). Prevalence and risk factors for postpartum depressive symptoms in Argentina: A cross-sectional study. *International Journal of Women's Health*, 5(1), 787–793. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S51436>
- McCabe-Beane, J. E., Segre, L. S., Perkhounkova, Y., Stuart, S., & O'Hara, M. W. (2016). The identification of severity ranges for the Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 34(3), 293–303. <https://doi.org/10.1080/02646838.2016.1141346>
- Mustofa, A., Hapsari, A. N., Nabiila, A., Putri, A. K., Nurissyita, A. M., & Prasetya, E. C. (2021). Faktor risiko depresi pasca persalinan di Negara-negara Asia Tenggara. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 3(2), 62–67. <https://doi.org/10.26714/medart.3.2.2021.62-67>
- Nakamura, Y., Okada, T., Morikawa, M., Yamauchi, A., Sato, M., Ando, M., & Ozaki, N. (2020). Perinatal depression and anxiety of primipara is higher than that of multipara in Japanese women. *Scientific Reports*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74088-8>
- Nasri, Z., Wibowo, A., & Ghozali, E. W. (2017). Faktor determinan depresi postpartum di Kabupaten Lombok Timur. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 20(3), 89–95. <https://doi.org/10.22435/hsr.v20i3.6137.89-95>
- Nisma, N., Rahmawati, N., & Natasya, N. (2022). Pengalaman psikososial first aid (depresi postpartum) pada ibu primipara dengan riwayat sectio caesarea. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(2), 99–105. <https://doi.org/10.61878/bnj.v4i2.55>
- Palupi, P. (2019). Studi Fenomenologi: pengalaman primipara saat mengalami depresi postpartum. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(2), 81–90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i2.181>
- Putriarsih, R., Budihastuti, U. R., & Murti, B. (2018). Prevalence and determinants of postpartum depression in Sukoharjo District, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 03(01), 395–408. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.03.01.02>
- Sylvén, S. M., Thomopoulos, T. P., Kollia, N., Jonsson, M., & Skalkidou, A. (2017). Correlates of postpartum depression in first time mothers without previous psychiatric contact. *European Psychiatry*, 40, 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.07.003>



Eksplorasi Motif Utama *Food Choices* di Indonesia

Diah Nova Anggraini¹, Rahmat Hidayat²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia
email: ¹diahnovaanggraini@mail.ugm.ac.id

Abstrak. *Food choices* merupakan serangkaian keputusan yang dibuat individu secara sadar atau tidak sadar ketika membeli makanan, memakan atau di antara keduanya. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh berbagai motif seperti biologis, pendidikan, social ekonomi, pribadi, budaya, ekstrinsik, dan intrinsik. Penelitian sebelumnya membahas berbagai faktor pemilihan makanan, namun belum ada yang membahas tentang motif utama yang membuat individu menentukan makanan di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor utama dalam membuat keputusan pilihan makan. Data dikumpulkan dengan survey kualitatif secara daring. Partisipan penelitian ini sebanyak 80 orang dengan rata-rata usia dewasa awal. Analisis data menggunakan metode tematik yang dimulai dengan transkrip data sampai interpretasi tema-tema. Penelitian ini menemukan terdapat empat faktor penting yang mendasari individu memilih makanan yaitu faktor intrinsik, budaya, pendidikan, dan ekonomi. Dari keempat tema tersebut, sebagian besar masyarakat Indonesia dominan memilih makanan berdasarkan penampilan atau cita rasa makanan sebagai faktor intrinsik.

Kata kunci: faktor penentu; *food choices*; perilaku konsumen

Pendahuluan

Konsumsi pangan memainkan peran penting dalam mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari kelestarian lingkungan, kesehatan, hingga sosial dan ekonomi. Dalam kerangka *Sustainable Development Goals* (SDGs), pilihan pangan berkelanjutan (*sustainable food choices*) menjadi langkah strategis untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat sekaligus berkontribusi pada keberlanjutan global. Hal ini sejalan dengan SDGs 3 (*Good Health and Well-being*), dimana pola makan berkelanjutan dan sehat menekankan pada produk makanan utuh atau minim olahan seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein tanpa lemak (Reisch et al., 2013). Menurut Glavič (2021), arah pembangunan *food consumption* kedepan akan berfokus pada perubahan pola konsumsi, termasuk kebiasaan, perilaku, dan gaya hidup yang lebih sehat serta berkelanjutan.

Makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikis individu. Penelitian Imam dan Siregar (2023) menunjukkan bahwa remaja cenderung memilih makanan cepat saji yang mengandung lemak dan kalori tinggi, yang dapat berkontribusi pada risiko obesitas. Selain itu, individu yang memiliki masalah obesitas biasanya memilih makanan karena suasana hati (Guiné et al., 2019). Hubungan antara suasana hati dan pilihan makan bersifat timbal balik, tidak hanya *stress* yang menyebabkan makan yang berlebihan. Makan yang tidak sesuai ukuran dan komposisi seperti terlalu kecil dan tidak sehat juga dapat berdampak negatif pada suasana hati (Gibson, 2006).

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa pemilihan makanan merupakan salah satu aspek *food consumption* yang penting untuk diteliti. Perilaku makan individu terbentuk melalui serangkaian keputusan yang dibuat secara sadar atau tidak sadar mulai dari proses membeli makanan hingga saat mengkonsumsinya atau diantara keduanya (Herne, 1995). Preferensi makanan individu cenderung memilih makanan yang ada dalam jangkauannya dan menolak makanan yang ada di luar jangkauannya (Enriquez & Godinez, 2022). Selain itu, keputusan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang beragam dan kompleks, seperti kesehatan, preferensi bawaan, lingkungan, dan kualitas makanan. Dampaknya, individu semakin sulit dan rumit dalam proses memilih



makanan.

Pilihan makanan terbentuk dari perilaku bawaan atau motif biologis yang berkembang sesuai dengan pengalaman dan pengetahuannya (Ilić et al., 2023). Preferensi bawaan tersebut dapat meliputi cita rasa, perasaan kenyang, dan kenyamanan. Selain itu, faktor pilihan makanan dipengaruhi oleh lingkungan dan sosial yang berkaitan erat dengan nilai-nilai budaya (Seda et al., 2020). Kebiasaan individu memilih makanan yang dipengaruhi oleh standar budaya pada tempat tinggal atau lingkungan. Misalnya anggota keluarga cenderung mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat jika sayuran dan buah-buahan disajikan setiap hari di rumah (Widjaja & Prihaningtyas, 2020). Selanjutnya, Alim et al. (2021) mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia yang berpenghasilan rendah sering kali memilih makanan olahan, yang sebagian besar disebabkan oleh kesalahpahaman terhadap nilai gizi makanan. Oleh karena itu, keputusan individu dalam memilih makanan tidak hanya dipengaruhi oleh satu motif, melainkan dapat melibatkan dua motif atau bahkan berbagai motif yang saling berinteraksi.

Penelitian Sobal dan Bisogni (2009) menjelaskan bahwa pemilihan makanan (*food choices*) memiliki sifat multifaset, situasional, dinamis, dan kompleks. Pertama, pemilihan makanan disebut sebagai multifaset karena mencakup berbagai penanganan yang melibatkan beberapa tahapan, yaitu memperoleh bahan pangan, mengolah makanan, menyajikan makanan dan memberikan atau membagikan makanan. Pada proses multifaset tersebut memperlihatkan bahwa dalam memilih makanan terdapat banyak keputusan yang perlu diambil. Misalnya keputusan apa yang akan dimakan berkaitan dengan bagaimana mendapatkan makanan dan cara menyiapkannya. Selanjutnya, pemilihan makanan bersifat situasional karena pemilihan makanan perlu melihat situasi saat perilaku makan tersebut terjadi seperti tempat, waktu, dan aktivitas lainnya. Contohnya keputusan memperoleh makanan perlu mempertimbangkan berapa banyak makanan yang diperoleh, kapan, di mana, dan bagaimana. Ketiga, pemilihan makanan bersifat dinamis yang berarti berubah sepanjang waktu. Sehingga proses pemilihan makanan akan berlangsung seumur hidup dan dikembangkan secara pribadi sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan (Devine, 2005). Terakhir, pemilihan makanan bersifat kompleks karena melibatkan melibatkan banyak atribut di dalamnya. Misalnya menentukan apa yang akan dimakan melibatkan beberapa pilihan (nasi atau mie) dan pilihan makanan yang akan dimakan dapat melibatkan atribut yang lebih sulit (biaya, rasa, kenyamanan, dan kesehatan).

Penelitian Ilić et al. (2023) menjelaskan bahwa pemilihan makanan dipengaruhi oleh motif atau faktor biologis (preferensi bawaan, rasa kenyang, dan kenyamanan), intrapribadi (persepsi, sikap, dan motivasi), serta lingkungan (keluarga dan teman sebaya). Selain itu, Steptoe et al. (1995) berpendapat bahwa faktor pemilihan makanan terdiri dari motif kesehatan, suasana hati, kenyamanan, daya tarik sensorik, kandungan alami, harga, pengendalian berat badan, keakraban, dan perhatian etis. Kemudian, Herne (1995) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dibagi menjadi 6 faktor, yaitu *personal factors* (keterkaitan antara aspek kepribadian dan kesehatan mental), *socio-economic factors* (kedudukan individu didalam kelompok masyarakat yang dilihat dari pendapatan dan harga makanan), *educational factors* (pengetahuan individu tentang gizi), *biological, physiological and psychological factors*, *cultural, religious and regional factors* (asal usul tradisi, ras, dan agama), *extrinsic factors* (perubahan waktu, musim, dan lingkungan), *intrinsic factors* (penampilan makanan yang disajikan).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa pemilihan makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan individu dibutuhkan untuk mengatasi masalah kesehatan fisik dan psikis. Penelitian yang sudah dilakukan selama ini telah menggali berbagai faktor yang mempengaruhi pilihan makan. Sehingga penelitian sebelumnya memberikan pemahaman yang kompleks terkait beragam faktor yang digunakan untuk pengambilan keputusan memilih makan. Namun, penelitian yang ada saat ini secara spesifik belum menggali tentang motif penentu atau motif utama yang mendasari individu dalam memilih makanan khususnya dalam konteks budaya

Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor penentu pilihan makanan di Indonesia.

Metode

Partisipan dalam penelitian ini dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan pendekatan kualitatif yang memungkinkan eksplorasi terhadap perspektif dan pengalaman individu. Peneliti akan menggunakan metode pengumpulan data penelitian *open ended questionnaire*. *Open ended questionnaire* bertujuan untuk melihat motif apa saja yang dominan muncul dan digunakan di Indonesia. Pertanyaan penelitian yang diajukan berisi "Apa kriteria yang paling penting bagi Anda dalam memilih makanan?". Kemudian, data akan dianalisis dengan menggunakan *thematic analysis* menurut Braun dan Clarke (2006) yang terdiri dari 6 tahapan yaitu *familiarizing with data*, *generating initial codes*, *searching for themes*, *reviewing themes*, *defining and naming themes*, dan *producing the report*.

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu berusia 18 tahun ke atas dan tinggal di Indonesia. Partisipan yang berusia 18 tahun ke atas dipilih oleh peneliti karena pada tahap perkembangan ini sudah mampu mengambil keputusan secara mandiri, berdasarkan tujuan pribadi dan tujuan jangka panjang (Santrock, 2010). Selanjutnya, kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup partisipan yang tidak memiliki gangguan mental dan/atau fisik terkait dengan pola makan. Gangguan mental tersebut dijelaskan dalam DSM V yaitu *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, *binge eating disorder*, *other specified feeding and eating disorder*, *pica*, *rumination disorder*, dan *avoidant/restrictive food intake disorder*. Selain itu, penyakit fisik yang relevan, seperti obesitas, hipertensi, kanker, diabetes, stroke, dan penyakit jantung koroner, juga menjadi pertimbangan (Popkin et al., 2006). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 orang yang diperoleh secara daring.

Hasil

Hasil analisis data dari 80 partisipan mendapatkan 4 tema besar yang berkaitan dengan motif utama yang mempengaruhi pilihan makanan. Tema-tema tersebut yaitu (1) Motif intrinsik, (2) Motif pendidikan kesehatan, (3) Motif budaya, dan (4) Motif ekonomi. Berikut ini adalah tabel yang menampilkan hasil temuan tema yang telah dikategorikan berdasarkan hasil analisis data kualitatif dari para partisipan.

Tabel 1.

Motif Utama Food Choices

Motif <i>Food Choices</i>	Frekuensi Jawaban
Intrinsik	53
Cita Rasa	28
Penyajian	5
Kualitas Makanan	17
Kenyamanan Memakan	3
Pendidikan Kesehatan	26
Pengetahuan Kandungan Gizi	18
Kontribusi terhadap Kesehatan	5
Keseimbangan Nutrisi	3
Budaya	5
Kepatuhan terhadap Agama	4



Motif <i>Food Choices</i>	Frekuensi Jawaban
Pengaruh Sosial Media	1
Ekonomi	7
Harga Makanan	7

Setiap tema yang muncul mencerminkan pola-pola umum dalam jawaban yang diberikan oleh para partisipan. Tabel tersebut mengungkapkan bahwa setiap partisipan tidak hanya mengacu pada satu tema, melainkan mempertimbangkan berbagai motif penting saat memilih makanan. Ini menunjukkan bahwa keputusan partisipan dalam memilih makanan dipengaruhi oleh beberapa aspek yang saling berkaitan. Berikut ini adalah penjelasan mengenai keenam tema utama yang ditemukan oleh peneliti terkait motif utama pemilihan makanan:

Motif Intrinsik

Tema pertama mengenai "Motif Utama *Food Choices*" memainkan peran penting bagi partisipan, karena sebagian besar partisipan mengidentifikasi tema ini sebagai motif kunci dalam pengambilan keputusan terkait pilihan makanan. Tema intrinsik mencakup hal-hal esensial karena berkaitan dengan pengalaman sensorik partisipan saat memilih dan mengonsumsi makanan. Tema ini meliputi elemen-elemen seperti rasa, tekstur, kualitas bahan makanan, kenyamanan proses makan, dan aroma. Makanan yang dapat memenuhi ekspektasi partisipan dalam hal rasa dan penampilan visual cenderung lebih disukai. Jawaban yang kami kategorikan sebagai faktor intrinsik meliputi "*Rasanya tidak hambar, tidak pelit bumbu*", "*Yang penting tidak makanan yang terlalu manis*" dan "*Bukan makanan yang tajam (terlalu) kepedesan, keasinan, kemanisan maupun asam*".

Motif intrinsik merupakan kenikmatan langsung bagi partisipan apalagi ketika makanan yang terlihat menarik secara visual dan rasa yang disukai. Banyak partisipan masih mengalami kesulitan dalam menahan godaan dan menunda kepuasan, terutama ketika dihadapkan pada makanan yang memiliki rasa menggoda. Meskipun mereka menyadari bahwa pilihan makanan tersebut tidak baik bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang, kemampuan mereka untuk mengendalikan diri seringkali tergoyahkan (Yu et al., 2021). Rasa juga merupakan aspek penting yang dapat memberikan rasa bahagia, meskipun makanan tersebut tidak sehat dan mengandung banyak lemak, gula, atau kalori (Wahl et al., 2017). Selain itu, kesegaran makanan juga memiliki peran penting dengan tingkat kepuasan konsumen yang lebih tinggi (Liu & Grunert, 2020). Oleh karena itu, tema ini memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi partisipan menilai dan memilih makanan, yang disesuaikan dengan selera dan kebutuhannya.

Motif Pendidikan Kesehatan

Tema kedua "Motif Utama *Food Choices*" merupakan pengambilan keputusan pemilihan makan yang bermanfaat dalam jangka panjang. Motif pendidikan kesehatan berisi tentang pengetahuan umum terkait nutrisi, gizi dalam makanan dan manfaat makanan. Pemahaman yang baik tentang kandungan nutrisi dapat membuat individu mengambil keputusan yang lebih sehat. Contoh jawaban yang kami kelompokkan sebagai faktor pendidikan kesehatan meliputi "*Memiliki nutrisi yang seimbang*" dan "*Yg memiliki kandungan vitamin dan bermanfaat bagi tubuh*".

Penelitian Rodgers dan Collins (2020) menjelaskan bahwa nutrisi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan dan mengurangi beban penyakit sepanjang hidup serta lintas generasi. Partisipan yang memahami bagaimana nutrisi makanan yang seimbang dapat membantu dalam pencegahan dan pengelolaan berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu pengetahuan gizi makanan dapat membuat individu merasa bersalah saat mengonsumsi



makanan yang tidak sehat. Penelitian Zandstra et al. (2024) menemukan bahwa individu yang memakan burger nabati menimbulkan perasaan lebih 'bangga' dan 'keren' serta mengurangi rasa 'bersalah' dan 'khawatir' dibandingkan dengan individu yang memakan burger daging. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa tema ini dapat menjadi dasar penting dalam pengambilan keputusan makanan yang lebih bijaksana dan berkelanjutan.

Motif Budaya

Tema ketiga “Motif Utama *Food Choices*” merupakan elemen yang paling sedikit individu pertimbangkan dalam pemilihan makanan. Tema budaya berisi kepatuhan terhadap agama dan pengaruh media sosial dalam mengambil keputusan. Uniknya, motif budaya sering muncul berdampingan dengan faktor yang lainnya. Hal tersebut dapat dilihat dari contoh jawaban partisipan sebagai berikut “*Tanpa gula dan minyak, halal dan Thayib madam*” dan “*Makanannya harus higienis dan bersih. Begitu juga tempat penjualannya, rating saat pembelian juga sangat penting.*”

Makanan yang mematuhi aturan agama memiliki nilai penting bagi konsumen yang mengutamakan kepatuhan terhadap aturan agama. Contohnya umat Muslim dalam mengonsumsi makanan halal harus memperhatikan proses dan penyiapannya sesuai dengan pedoman agama. Dalam berbelanja terdapat 3 aspek yang dapat membuat konsumen memiliki kepercayaan tinggi pada produk yaitu mematuhi tuntutan agama, ramah lingkungan, dan memiliki nilai-nilai spiritual (Muflih & Juliana, 2021).

Motif Ekonomi

Tema terakhir “Motif Utama *Food Choices*” yang menjadi pertimbangan dalam *food choices* yaitu motif ekonomi. Tema ini berisi tentang berbagai hal yang berkaitan dengan harga atau budget yang digunakan untuk membeli makanan. Seperti halnya dengan motif budaya, tema ini juga sering muncul dengan motif yang lain. Hal tersebut menjelaskan bahwa faktor ini tidak dapat berdiri sendiri dan saling berinteraksi dengan faktor lainnya. Contoh jawaban yang kami kategorikan sebagai motif ekonomi meliputi “*Cocok di lidah dan kantong*”, “*Harga murah gizi nya mahal*”, dan “*Saya ingin memaksimalkan value dari uang saya miliki untuk membeli makanan yang saya rasa valuenya superior dibandingkan makanan lain dengan harga yang sama*”.

Harga makanan menjadi pertimbangan penting dalam pemilihan makanan ketika pendapatan tinggi maupun rendah. Saat pendapatan tinggi, individu cenderung memilih makanan yang disukai walaupun harganya lebih mahal. Namun, individu yang menghadapi guncangan pendapatan negatif, seperti kehilangan pekerjaan atau penurunan penghasilan, dapat mengubah pola belanjanya. Penelitian Ellison et al. (2020) menjelaskan bahwa rumah tangga yang mengalami pendapatan menurun akan menyesuaikan tempat berbelanja, seperti mendatangi pengecer dengan harga lebih rendah dan memanfaatkan program bantuan pangan. Adaptasi dilakukan oleh rumah tangga supaya tetap memenuhi kebutuhan dasar mereka dalam menghadapi situasi ekonomi yang sulit.

Diskusi

Food choices terbentuk melalui serangkaian keputusan yang kompleks yang memerlukan banyak pertimbangan. Setiap individu mempertimbangkan berbagai hal berdasarkan situasi dan kondisi yang dihadapi saat memilih makanan. Proses ini tidak hanya dipengaruhi oleh preferensi pribadi, tetapi juga melibatkan interaksi berbagai faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi perilaku individu. Setiap orang cenderung mempertimbangkan sejumlah aspek, mulai dari kondisi psikologis, situasi sosial, hingga keadaan fisik saat menentukan pilihan makanannya. Contohnya pada saat sakit, seseorang lebih fokus pada kesehatan dibandingkan ekonomi.

Beberapa motif yang dipertimbangkan individu dalam memilih makanan yaitu intrinsik,



pendidikan kesehatan, budaya, dan ekonomi. Pertama, motif intrinsik ini merupakan motif yang berasal dari sifat makanan itu sendiri atau pengalaman pribadi yang dirasakan oleh individu saat mengonsumsi makanan. Herne (1995) dan Steptoe et al. (1995) juga menyebutkan bahwa motif intrinsik atau daya tarik sensorik merupakan salah satu dari beberapa motif yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan. Individu yang menggunakan motif ini akan memilih makanan berdasarkan penampilan makanan yang disajikan seperti bau, tekstur warna, kualitas, kuantitas dan rasa. Meskipun penelitian lainnya belum menjelaskan secara mendalam, mereka telah mengidentifikasi elemen rasa sebagai salah satu faktor utama dalam menentukan pilihan makanan. Misalnya Ilić et al. (2023) menjelaskan bahwa pemilihan makanan dipengaruhi oleh faktor biologis yang terdiri dari preferensi bawaan, rasa kenyang, dan kenyamanan. Penelitian ini menegaskan bahwa motif intrinsik dapat berperan sebagai faktor kunci dalam menentukan pilihan makanan.

Selain itu, pendidikan kesehatan juga salah satu motif yang penting dalam memilih makanan. Motif pendidikan kesehatan mengacu pada bagaimana pengetahuan dan pemahaman seseorang tentang makanan, nutrisi, dan gizi mempengaruhi keputusan dalam memilih makanan. Herne (1995) juga menjelaskan bahwa motif ini berisi pengetahuan individu tentang gizi seperti mengidentifikasi sumber-sumber gizi dan membaca label makanan. Peneliti menamai "pendidikan kesehatan" sebab kesehatan sendiri merupakan manfaat atau dampak yang ingin dicapai individu setelah mengonsumsi makanan. Dampak tersebut dapat tercapai saat individu memiliki pendidikan terkait makanan yang bermanfaat bagi tubuh. Peneliti lainnya sering menamakan motif ini sebagai "kesehatan". Misalnya penelitian Steptoe et al. (1995) menjelaskan faktor kesehatan dan kandungan alami yang berkaitan dengan gizi, pencegahan penyakit, bahan aditif, dan pemilihan bahan alami pada makanan.

Terakhir, motif budaya dan ekonomi yang sering muncul dalam beberapa penelitian sebelumnya, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya tidak dapat berdiri sendiri, melainkan harus berinteraksi dengan motif lain untuk mempengaruhi pilihan makanan secara signifikan. Penelitian Herne (1995) dan Steptoe et al. (1995) menunjukkan bahwa motif ekonomi dan harga yang diperoleh individu. Sedangkan penelitian Herne (1995), Steptoe et al. (1995), Larson dan Story (2009), Sobal dan Bisogni (2009), serta Ilić et al. (2023) menyatakan bahwa budaya atau lingkungan salah satu penentu keputusan pilihan makanan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun banyak penelitian telah membahas motif tersebut, tidak serta-merta menjadikannya sebagai motif utama dalam pemilihan makanan.

Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa proses pemilihan makanan di Indonesia dipengaruhi oleh empat faktor utama yaitu faktor intrinsik, pendidikan kesehatan, budaya, dan ekonomi. Dari keempat faktor tersebut, faktor intrinsik digunakan oleh sebagian besar individu dalam membuat keputusan *food choices*. Hal tersebut berarti rasa, kualitas makanan dan penampilan makanan merupakan faktor dominan yang paling diperhatikan oleh individu. Selain itu, sebagian individu menyadari faktor pendidikan kesehatan seperti pengetahuan kandungan gizi, keseimbangan nutrisi dan kontribusi bagi tubuh untuk mendukung kesehatan jangka panjang. Sedangkan faktor budaya dan ekonomi dapat dikatakan sebagai faktor yang tidak dapat berdiri sendiri dalam memilih makanan. Faktor tersebut selalu muncul dengan adanya interaksi dengan faktor lainnya.

Rekomendasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor intrinsik, seperti penampilan dan cita rasa makanan, sangat berpengaruh dalam pemilihan makanan di Indonesia. Oleh karena itu, para produsen makanan disarankan untuk lebih fokus pada peningkatan kualitas visual dan cita rasa produk mereka supaya dapat menarik minat konsumen. Selain itu, penting juga bagi penelitian



selanjutnya tentang pilihan makanan disarankan untuk lebih fokus pada pengembangan produk makanan sehat yang selaras dengan preferensi budaya dan kondisi ekonomi masyarakat.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Magister Psikologi UGM yang telah membantu dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian.

Pendanaan: Penulis mendapatkan pendanaan dari LPDP (Lembaga Pengelola Dana Pendidikan) untuk penulisan artikel ini.

Kontribusi penulis: DNA merancang konsep penelitian, melakukan pengambilan data, dan analisis data. RH membantu merancang konsep penelitian dan membimbing dalam analisis data.

Konflik Kepentingan: Tidak ada konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini.

Referensi

- Alim, A., Andi Agustang, A. A., & Adam, A. (2021). Transformation of consumption behavior of the poor in the case of malnutrition: Health sociology study with participatory approach in Makassar City, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 598-607. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6417>
- Devine, C. M. (2005). A life course perspective: understanding food choices in time, social location, and history. *Journal of nutrition education and behavior*, 37(3), 121-128. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60266-2](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60266-2)
- Ellison, B., McFadden, B., Rickard, B. J., & Wilson, N. L. (2021). Examining food purchase behavior and food values during the COVID-19 pandemic. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 43(1), 58-72. <https://doi.org/10.1002/aep.13118>
- Enriquez, J. P., & Archila-Godinez, J. C. (2022). Social and cultural influences on food choices: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(13), 3698-3704. <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1870434>
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89(1), 53-61. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.024>
- Glavič, P. (2021). Evolution and current challenges of sustainable consumption and production. *Sustainability*, 13(16), 9379. <https://doi.org/10.3390/su13169379>
- Guiné, R., Ferrão, A.C., Ferreira, M., Correia, P., Cardoso, A.P., Duarte, J., Rumbak, I., Shehata, A.-M., Vittadini, E., & Papageorgiou, M. (2019). The motivations that define eating patterns in some Mediterranean countries. *Nutrition & Food Science*, 49(6), 1126-1141. <https://doi.org/10.1108/NFS-12-2018-0360>
- Herne, S. (1995). Research on food choice and nutritional status in elderly people: A review. *British Food Journal*, 97(9), 12-29. <https://doi.org/10.1108/00070709510100136>
- Ilić, A., Rumbak, I., Dizdarić, D., Matek Sarić, M., Colić Barić, I., & Guiné, R. P. F. (2023). Motivations associated with food choices among adults from urban setting. *Foods*, 12(19), 3546. <https://doi.org/10.3390/foods12193546>
- Imam, C., & Siregar, P. A. (2023). Analysis of junk food consumption behavior on adolescent health using Body Mass Index (Case study on students of SMP Al-Wasiyah 30 Medan). *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 407-415.
- Larson, N., & Story, M. (2009). A review of environmental influences on food choices. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(suppl_1), 56-73. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9120-9>
- Liu, R., & Grunert, K. G. (2020). Satisfaction with food-related life and beliefs about food health, safety, freshness and taste among the elderly in China: A segmentation analysis. *Food Quality and Preference*, 79, 103775. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2019.103775>
- Muflih, M., & Juliana, J. (2021). Halal-labeled food shopping behavior: The role of spirituality,



- image, trust, and satisfaction. *Journal of Islamic Marketing*, 12(8), 1603-1618. <https://doi.org/10.1108/JIMA-10-2019-0200>
- Popkin, B. M., Kim, S., Rusev, E. R., Du, S., & Zizza, C. (2006). Measuring the full economic costs of diet, physical activity and obesity-related chronic diseases. *Obesity Reviews*, 7(3), 271-293. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2006.00230.x>
- Reisch, L., Eberle, U., & Lorek, S. (2013). Sustainable food consumption: an overview of contemporary issues and policies. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 9(2), 7-25. <https://doi.org/10.1080/15487733.2013.11908111>
- Rodgers, G. P., & Collins, F. S. (2020). Precision nutrition—the answer to “what to eat to stay healthy”. *Jama*, 324(8), 735-736. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.13601>
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.
- Seda, F. S., Setyawati, L., Tirta, T., & Nobel, K. (2020). Dataset on the cultural dimension of urban society food consumption in Indonesia. *Data in Brief*, 31, 105681. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.105681>
- Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 37-46. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>
- Stephoe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire. *Appetite*, 25(3), 267-284. <https://doi.org/10.1006/appe.1995.0061>
- Wahl, D. R., Villinger, K., König, L. M., Ziesemer, K., Schupp, H. T., & Renner, B. (2017). Healthy food choices are happy food choices: Evidence from a real life sample using smartphone based assessments. *Scientific Reports*, 7(1), 17069. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-17262-9>
- Widjaja, N. A., & Prihaningtyas, R. A. (2020). Determinants of food choice in obesity. *The Indonesian Journal of Public Health*, 15(1), 122–132. <https://doi.org/10.20473/ijph.v15i1.2020.122-132>
- Yu, Y., Yu, H., & Yang, B. (2023). Healthy or tasty: The impact of fresh starts on food preferences. *Current Psychology*, 42(29), 25292-25307. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03600-2>
- Zandstra, E. H., Ossel, L., & Neufingerl, N. (2024). Eating a plant-based burger makes me feel proud and cool: An online survey on food-evoked emotions of plant-based meat. *Food Quality and Preference*, 113, 105046. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.105046>

Peranan *Gratitude* terhadap Perilaku Makan Intuitif pada Remaja Perempuan

Ni Kadek Sri Pebriyanti¹, Mary Philia Elisabeth²

^{1,2}Universitas Surabaya, Indonesia

email: *¹Pebriyanti@gmail.com, ²Melisabeth@staff.ubaya.ac.id

Abstrak. Masa remaja merupakan fase peralihan yang menghubungkan fase kanak-kanak dengan fase dewasa dalam kehidupan manusia. Pada periode ini, ada beberapa perubahan fisik yang ditandai oleh pertumbuhan anggota tubuh yang cepat seperti pinggul melebar, payudara berkembang, dan lemak tubuh terdistribusi secara berbeda. Timbulnya karakteristik tersebut dapat membuat remaja tidak memiliki kepercayaan diri, terutama remaja perempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan *gratitude* dalam memprediksi perilaku makan intuitif terhadap remaja perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel yang digunakan adalah remaja perempuan yang berusia 12-15 tahun dan berdomisili di Indonesia. Pengambilan data dilakukan secara *offline* dan *online* dengan menggunakan angket terbuka dan angket tertutup berupa skala *Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)* dan skala *The Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 377 sampel sesuai perhitungan menggunakan *raosoft sample size calculator*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki peranan langsung yang signifikan untuk meningkatkan perilaku makan intuitif. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin tinggi *gratitude* yang dirasakan oleh remaja perempuan, maka semakin meningkat pula perilaku makan intuitifnya.

Kata kunci: *gratitude*; makan intuitif; remaja perempuan

Pendahuluan

Masa remaja adalah fase peralihan di dalam perjalanan kehidupan manusia, yang menghubungkan kanak-kanak dengan dewasa yang memiliki perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosi (Santrock, 2011). Menurut Santrock (2011), remaja awal berada pada usia 12-15 tahun. Saat memasuki masa remaja, seseorang akan mengalami perubahan fisik yang terjadi sangat cepat, termasuk perubahan hormonal pada tubuh di masa remaja (Santrock, 2011). Remaja perempuan cenderung merasa kurang puas dengan perubahan tubuhnya karena peningkatan lemak, payudara berkembang, pinggul melebar. Saat merasa tubuhnya terlalu gemuk mereka akan mudah mengambil keputusan untuk berhenti memberikan asupan makanan ke dalam tubuhnya (diet) dan berharap berat badannya bisa segera turun (Yunita et al., 2020).

Diet merupakan suatu usaha individu untuk menurunkan berat badan dengan cara mengurangi atau mengontrol asupan makanan sesuai keinginan individu itu sendiri (Hawks et al., 2008). Remaja yang sedang menjalankan program diet cenderung mengurangi konsumsi makanan yang memiliki kadar lemak dan gula yang tinggi seperti *junk food*, *snack*, minuman yang berasa. Namun, individu yang memiliki keinginan untuk diet atau memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya cenderung mengalami gangguan makan seperti bulimia nervosa dan anorexia nervosa (Santrock, 2011).

Adapun penelitian yang dilakukan menurut Neumark-Sztainer dan Hannan (2000), hasil penelitian terhadap 6728 remaja dari tingkat 5 sampai 12 menunjukkan bahwa sebanyak 88,5% remaja perempuan melakukan diet dengan tujuan tampil lebih baik, cantik, dan sesuai dengan bentuk ideal seperti yang diinginkan. Penelitian ini menyebutkan bahwa sebanyak 131 (64.2%)



subjek penelitian memiliki indeks massa tubuh (IMT) dalam kategori normal, sementara sebanyak 42 (20.6%) subjek penelitian memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang cukup tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja perempuan menjalani diet meskipun berat badannya normal (Safitri et al., 2019). Ketika remaja memiliki berat badan yang normal, kecenderungan mereka untuk mengontrol berat badan semakin tinggi, karena semakin puas dengan bentuk tubuhnya, yang berakibat mempertahankan berat badan melalui metode diet. Namun, hal tersebut dapat mengakibatkan munculnya ketidakpuasan pada tubuh mereka sendiri. Ketidakpuasan pada tubuh disebabkan adanya standar bentuk tubuh ideal yang ditetapkan oleh media, sehingga adanya keinginan untuk memiliki kesamaan bentuk tubuh dengan orang lain. Media menyiratkan bahwa perempuan yang cantik adalah perempuan yang memiliki pinggul, paha, lengan, dan tubuh yang ramping, sehingga individu rentan mengalami stres.

Maka dari itu, pentingnya mengatasi perilaku tersebut dengan meningkatkan perilaku makan secara intuitif pada perempuan di masa remaja agar tidak berdampak pada kesehatan mental dan fisik untuk kedepannya. Makan intuitif adalah perilaku makan yang terjadi secara alami dan erat kaitannya dengan sensasi rasa lapar dan kenyang fisiologis (Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Perilaku makan intuitif merupakan suatu pendekatan yang berlawanan dengan konsep diet. Individu yang menerapkan perilaku makan secara intuitif tidak mengkhawatirkan waktu makan, jumlah makanan yang dikonsumsi, dan lebih memberikan kebebasan untuk memilih makanan berdasarkan keinginannya daripada berdasarkan aturan yang ditetapkan. Individu akan memakan makanan yang mereka nikmati sambil tetap memastikan bahwa tubuh mereka ternutrisi dengan baik.

Perilaku makan intuitif berhubungan negatif dengan indeks masalah citra tubuh, gejala gangguan makan, dan tekanan psikologis (Linardon, 2021; Linardon et al., 2021). Hal ini membuat perilaku makan intuitif secara tidak langsung meningkatkan citra tubuh yang lebih positif seperti, *mindfulness*, menghilangkan pikiran obsesif dalam makan dan bentuk tubuh, mengurangi rasa bersalah, keraguan dalam diri dan belajar mengenali diri. Individu yang menerapkan perilaku makan secara intuitif dapat belajar untuk menghargai tubuh dan memenuhi kebutuhan nutrisinya. Mereka juga membutuhkan motivasi untuk berpikir dan berperilaku dengan meningkatkan hal-hal yang baik dan pada akhirnya kondusif untuk kesejahteraan seperti rasa syukur (*gratitude*). Berdasarkan penelitian terdahulu, perilaku makan intuitif dan rasa syukur memiliki hubungan yang signifikan (Homan & Tylka, 2018).

Ketika perempuan memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung tidak menginvestasikan harga diri mereka dalam penampilan dan memiliki kebebasan untuk menerima dan menghormati tubuhnya (Homan & Tylka, 2018). Maka dari itu, individu yang bersyukur cenderung memiliki rasa empati, pemaaf, mengalami peningkatan harga diri dan penurunan ketidakpuasan tubuh. Perlu adanya kebersyukuran (*gratitude*) yang dimiliki setiap individu untuk memperkuat dan memvalidasi perilaku tersebut, sehingga dapat membantu individu merasa lebih baik secara fisik dan emosional. Kebersyukuran (*gratitude*) merupakan salah satu bagian dari psikologi positif yang lebih mengarah pada hal-hal positif atau sebuah kesejahteraan dan kesehatan mental dalam rentang kehidupan manusia (Manita et al., 2019).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa banyak remaja perempuan yang memiliki rasa syukur yang rendah, karena mereka cenderung tidak bisa menerima bentuk tubuh dan mengapresiasi tubuh mereka sendiri. Selain itu juga, mahasiswa tersebut tidak puas dengan kehidupan saat ini. Mereka tidak bisa menerima keadaan saat ini dan kurangnya merasakan kebahagiaan saat kehadiran orang lain. Maka dari itu, pentingnya setiap individu meningkatkan rasa syukur (*gratitude*) pada dirinya. Saat rasa syukur (*gratitude*) rendah maka pikiran, emosi, perilaku negatif akan muncul dan dapat merugikan diri sendiri. *Gratitude* juga dapat meminimalisir rasa tidak puas pada tubuhnya melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki pada setiap individu (Paramitha & Suarya, 2018). Adanya suatu hal yang disyukuri dapat



mendukung peningkatan yang signifikan terhadap kebahagiaan masa kini hingga masa depan. Setiap individu yang memiliki rentang usia yang berbeda akan mengungkapkan rasa syukurnya dengan cara yang berbeda pula. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peranan *gratitude* terhadap perilaku makan intuitif pada remaja perempuan.

Metode

Penelitian ini dilakukan di Indonesia yang menggunakan metode kuantitatif *cross sectional*. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* melalui Google Form yang sudah dilengkapi dengan *informed consent*, pengisian data demografi, pertanyaan terbuka, dan butir-butir pernyataan dari masing-masing alat ukur. Populasi pada penelitian ini sebanyak 20.000. Dengan menggunakan *raosoft sample size calculator* maka jumlah sampel yang didapat sebanyak 377 sampel. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *quota sampling* dan *convenience sampling*. Partisipan penelitian ini berusia 12-15 tahun berjenis kelamin perempuan, sedang menempuh Sekolah Menengah Pertama, berdomisili di Indonesia, dan sudah meminta izin orang tua.

Dalam pengukuran ini, 2 alat ukur yang digunakan merupakan alat ukur versi bahasa Indonesia yang disusun oleh Sukanto (2020). Skala pertama yang dipakai pada penelitian ini yakni *Intuitive Eating Scale-2* (IES-2) yang dirancang oleh Tylka dan Kroon Van Diest (2013). Alat ukur ini terdiri dari 23 butir dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,789 memiliki 4 aspek dengan rentang skor 1 hingga 5. Masing-masing skala pada butir ini akan dinilai 1, sehingga untuk mendapatkan skor total harus menambahkan seluruh butir. Menentukan nilai rata-rata harus melakukan pembagian skor keseluruhan dengan jumlah item skala yaitu 23.

Skala kedua yaitu *The Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) yang dirancang oleh McCullough, et al. (2002). Alat ukur ini terdiri dari 6 butir dengan rentang skor 1 hingga 7. Skala ketiga yaitu *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2) yang dirancang oleh Tylka dan Wood-Barcalow (2015). Variabel ini merupakan unidimensi yang terdiri dari 10 butir dengan lima kategori respon skala likert 1 hingga 5.

Hasil

Angket yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka digunakan untuk melihat data demografis yang didapat dari responden seperti nama, usia, kelas, dan domisili. Selain itu, terdapat pertanyaan dalam angket terbuka yang mencakup pertanyaan seputar pemaknaan hidup, perilaku makan, dan pandangan siswa terhadap tubuh mereka. Sementara, angket tertutup yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Intuitive Eating Scale-2* (IES-2), *Gratitude Questionnaire-Six Item* (GQ-6). Berikut hasil yang didapat berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mayoritas partisipan dalam penelitian ini (32,3%) memiliki usia 13 tahun dan sebagian besar berada di kelas 9 dan berdomisili di pulau Jawa. Partisipan dalam penelitian ini tidak melakukan diet untuk menjaga pola makan, dengan persentase sebesar 65,9%. Sedangkan, dengan jumlah partisipan 384 dan yang melakukan diet untuk menjaga berat badan hanya 131 partisipan, dengan persentase sebesar 34,1%. Mereka memiliki pola makan yang rutin dan memiliki kebiasaan makan sebanyak 3 kali sehari (pagi, siang, dan sore/malam).



Tabel 1

Analisis Median

Variabel	Minimum	Maksimum	Median
Makan Intuitif	1	5	3,5
<i>Gratitude</i>	1	7	5,6

Melalui Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai median pada variabel Makan Intuitif menunjukkan angka 3,5 dengan taraf setuju. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan remaja perempuan cenderung setuju dengan perilaku makan intuitif pada diri mereka. Variabel *gratitude* menunjukkan angka 5,6 dengan taraf setuju. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan remaja perempuan cenderung setuju dan memiliki rasa syukur yang cukup besar. Selanjutnya, peneliti melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui konsistensi dan stabilitas pengukuran.

Uji reliabilitas alat ukur dilakukan pada kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Intuitive Eating Scale-2* (IES-2) dan *The Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6). Uji reliabilitas alat ukur makan intuitif menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,789 yang berarti alat ukur ini merupakan alat ukur yang reliabel karena memiliki $\alpha > 0.7$. Namun terdapat empat butir yang digugurkan, yaitu butir nomor 1, 4, 16, dan 17 karena memiliki angka CITC $< 0,3$ dan terdapat mean pada hasil CITC tersebut. Namun, terdapat beberapa butir yang tetap digunakan walaupun memiliki angka CITC $< 0,3$, karena jika digugurkan tidak ada peningkatan secara signifikan pada *Cronbach's Alpha* yang didapatkan. Sedangkan pada uji reliabilitas pada alat ukur *gratitude* menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,635 yang berarti alat ukur ini merupakan alat ukur yang reliabel karena memiliki $\alpha > 0.7$. Berdasarkan yang dikemukakan oleh Paramita, et al. (2021), jika α antara 0,6 – 0,7 maka dapat dikatakan cukup reliabel. Terdapat lima butir yang digugurkan, yaitu butir nomor 6 karena memiliki angka CITC $< 0,3$. Namun, terdapat beberapa butir yang tetap digunakan walaupun memiliki angka CITC $< 0,3$, karena jika digugurkan tidak ada peningkatan secara signifikan pada *Cronbach's Alpha* yang didapatkan.

Setelah melakukan uji reliabilitas, peneliti melakukan uji linieritas untuk mengetahui korelasi antar variabel bebas dengan variabel tergantung apakah memiliki sifat linear atau tidak (Setiasih & Setianingrum, 2018). Uji Linearitas dapat dikatakan bersifat linear apabila nilai signifikansi yang didapat kurang dari 0,05 (sig. $<0,05$).

Tabel 2

Hasil Analisis Antar Variabel

Variabel	F	P	Status
Makan Intuitif - <i>Gratitude</i>	30,041	0,000	Linear

Berdasarkan Tabel 2 diatas, hasil uji linieritas antara variabel perilaku makan intuitif dengan *gratitude* menunjukkan hubungan yang signifikan secara linier, dengan nilai p-value lebih kecil dari 0.05, ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linier secara statistik signifikan. Dengan kata lain, semakin meningkat *gratitude* semakin meningkat pula perilaku makan intuitif.

Tabel 3

Hasil Analisis Korelasi antar Variabel

Variabel	1	2
Makan Intuitif	1	0,270**
<i>Gratitude</i>	0,270**	1

Pada Tabel 3 menunjukkan korelasi positif dan signifikan antara makan intuitif dengan *gratitude* ($r = 0,270$, $\text{sig.} = 0,000 < 0,05$). Dengan ini menyatakan bahwa, semakin seseorang memiliki *gratitude* yang tinggi, perilaku makan intuitifnya juga lebih baik.

Diskusi

Pada tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* berperan secara langsung terhadap makan intuitif pada remaja perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dirasakan oleh remaja perempuan, maka dapat memprediksi semakin meningkatnya perilaku makan intuitif. *Gratitude* yang dimiliki remaja akan berkembang menjadi penerimaan akan bentuk tubuh yang dimilikinya dengan sikap menerima apa yang telah ada, sehingga remaja perempuan akan lebih bersyukur dengan apa yang telah dimilikinya dan mendorong adanya perilaku makan intuitif.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Homan dan Tylka (2018), pada *emerging adulthood* di Amerika yaitu rasa syukur dan perilaku makan intuitif memiliki hubungan yang signifikan dengan sumbangan efektif sebesar 12%. Perempuan dengan rasa syukur yang tinggi cenderung tidak menginvestasikan harga diri mereka dalam penampilan luar atau dalam persetujuan orang lain. Orang yang bersyukur sangat menyadari apa yang baik dalam hidup mereka dan kesadaran ini mengarahkan mereka untuk mencari hal-hal atau orang yang akan meningkatkan kebahagiaan mereka sendiri (Watkins, 2014).

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai median pada variabel *gratitude* yaitu 5,6. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan cenderung setuju dan memiliki rasa syukur yang cukup besar. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Homan dan Tylka, (2018), *gratitude* dapat mempengaruhi citra tubuh positif. Perempuan yang bersyukur akan lebih menghargai kualitas yang dimilikinya sesuai dengan harapan dan keinginannya. Rasa syukur menciptakan kepuasan terhadap hal-hal yang dimiliki oleh individu atau pengalaman yang telah dialaminya. Ketika seseorang merasa lebih bersyukur, hal tersebut akan memperkuat rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, membuatnya mencintai aspek-aspek positif dari kepribadian, perilaku, dan penampilannya (Salsabila, 2018). Dari rasa bersyukur tersebut, seseorang akan terus merasakan hal-hal baik yang terjadi pada dirinya sehingga mereka akan hidup dalam keadaan positif tanpa memikirkan hal-hal negatif yang dapat mempengaruhi perasaan.

Pada dasarnya, rasa syukur dapat membantu menciptakan landasan psikologis positif yang mendukung praktik makan intuitif. Terlihat pada Tabel 1 nilai median pada variabel makan intuitif menunjukkan angka 3,5. Hal ini menyatakan bahwa sebagian besar remaja perempuan setuju dengan menghargai dan bersyukur atas makanan dan tubuh mereka. Individu dapat mengembangkan sikap yang sehat terhadap makanan dan membangun hubungan yang lebih baik dengan diri mereka secara keseluruhan. Semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki oleh individu, maka semakin meningkat pula perilaku makan intuitif yang dimiliki. Orang yang makan secara intuitif cenderung tidak mengabaikan rasa lapar yang dirasakannya, sehingga tidak memiliki batasan dalam memilih makan (Tribble & Resch, 2003). Perilaku tersebut akan menimbulkan dampak positif yang sangat luar biasa dalam kehidupan setiap individu yang melakukannya, dikarenakan mereka tidak terobsesi dengan citra tubuh yang sesuai dengan standar media.

Citra tubuh positif memiliki keterkaitan dengan penurunan perilaku diet, sehingga dapat meningkatkan perilaku makan intuitif. Remaja perempuan yang melihat tubuhnya secara positif



kemungkinan lebih rendah untuk mengikuti aturan diet. Oleh karena itu, remaja perempuan yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya mungkin lebih cenderung memberikan izin tanpa syarat untuk makan, sesuai dengan dimensi izin tanpa syarat untuk makan intuitif. Penghargaan terhadap tubuh juga memiliki dampak yang signifikan pada dimensi ketergantungan pada isyarat lapar dan kenyang internal dalam perilaku makan intuitif.

Individu dengan citra positif tidak akan membandingkan penampilannya dengan penampilan orang lain. Mereka justru akan mencari orang lain yang juga menerima tubuh mereka sendiri, dan mencari konsep kecantikan yang luas daripada standar kecantikan yang ditentukan secara kebudayaan (Augustus-Horvath et al., 2011; Messer et al., 2022; Tylka & Wood-Barcalow 2015). Individu yang memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki perasaan suka, puas, bangga dengan bentuk tubuh, dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori (Dewi dalam Sari & Permatasari, 2016). Citra tubuh positif dapat membuat perilaku diet menjadi rendah dan meningkatkan perilaku makan intuitif.

Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kartika et al. (2021), remaja perempuan cenderung memiliki apresiasi tubuh yang rendah. Remaja perempuan sangat memperhatikan bentuk tubuh dan citra tubuh mereka. Pada masa pubertas, perempuan cenderung merasa kurang puas dengan perubahan tubuhnya karena peningkatan lemak, payudara berkembang, pinggul melebar. Saat merasa tubuhnya terlalu gemuk mereka akan mudah mengambil keputusan untuk berhenti memberikan asupan makanan ke dalam tubuhnya (diet) dan berharap berat badannya bisa segera turun (Yunita et al., 2020).

Remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuh dapat menyebabkan perasaan tidak menyukai bentuk tubuh, menyebabkan rasa bersalah dan dapat memicu depresi. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku makan. Menurut *American Association of University Women*, disebutkan bahwa depresi (disforia), devaluasi diri, dan ketidakberdayaan akan dihasilkan dari norma budaya "ideal" yang dibangun oleh standar media, sehingga akan mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh remaja yang tidak dapat memenuhinya dan akan berpengaruh terhadap risiko bunuh diri pada remaja putri (Laksmitawati et al., 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Tan dan Ibrahim (2020) terhadap remaja perempuan di Batam, memperoleh *body Image* negatif karena mereka cenderung tidak puas dengan penampilan saat ini. Remaja perempuan yang merasa tidak puas dengan tubuhnya akan melakukan usaha agar memenuhi standar tubuh idealnya seperti diet tidak sehat, mengkonsumsi obat-obatan, olahraga berlebihan. Usaha ini biasa dilakukan karena remaja perempuan percaya bahwa semakin ideal tubuhnya maka semakin bahagia, sehat, dan lebih baik (Wertheim & Paxton, 2011).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peranan *gratitude* terhadap perilaku makan intuitif pada remaja perempuan, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* secara signifikan berperan dalam mempengaruhi dan memprediksi perilaku makan yang lebih sehat dan intuitif. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki oleh remaja perempuan, semakin besar kemungkinannya untuk mengembangkan perilaku makan yang intuitif, yaitu kemampuan untuk mendengarkan sinyal internal tubuh seperti rasa lapar dan kenyang secara lebih sadar dan responsif (Tylka & Kroon Van Diest, 2013).

Gratitude atau rasa syukur berfungsi sebagai faktor psikologis yang meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperbaiki hubungan individu dengan tubuh dan makanan. Remaja perempuan yang memiliki rasa syukur yang lebih tinggi cenderung lebih menerima dan menghargai tubuh mereka, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk mengadopsi perilaku makan yang lebih intuitif dan tidak terpengaruh oleh tekanan eksternal seperti diet ketat atau standar kecantikan yang tidak realistis (Homan & Tylka, 2018). Dengan kata lain, *gratitude*



memungkinkan individu untuk lebih menghargai proses alami tubuh mereka dan menghindari perilaku makan yang didorong oleh emosi atau tekanan sosial (Santrock, 2011).

Rekomendasi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran bagi pihak keluarga diharapkan dapat lebih berhati-hati dalam bertutur kata dan bertindak mengenai kondisi tubuh atau penampilan fisik individu. Selain itu, bagi teman sebaya dapat memberikan motivasi dan dorongan bagi individu yang bersangkutan, agar lebih menerima, mencintai, dan menghormati tubuh mereka dan meningkatkan perilaku makan intuitif pada remaja perempuan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran bagi peneliti selanjutnya yaitu topik penelitian ini dapat kembali diteliti, yaitu peranan *gratitude* terhadap perilaku makan intuitif pada remaja perempuan, namun dengan sampel perempuan *emerging adulthood* dan dapat menambahkan variabel bebas, seperti apresiasi tubuh.

Deklarasi

Ucapan terima kasih: Peneliti berterima kasih pada Dr. Mary Philia Elisabeth, Psikolog, selaku dosen pembimbing tunggal yang telah menyediakan banyak waktu, tenaga, pikiran untuk membimbing peneliti dalam menyusun manuskrip ini dari awal sampai akhir. Pada orang tua yang selalu memberikan bantuan dukungan baik secara material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan proses perkuliahan dengan tepat waktu. Terima kasih kepada A, karena sudah membantu penulis dalam menjelaskan cara penghitungan data menggunakan SPSS. Selain itu, pada penulis sendiri, *I want to thank myself. I know is hard but i know and believe you can*, kamu itu hebat dari apa yang kamu bayangkan.

Pendanaan: Penelitian ini menggunakan dana pribadi dari penulis.

Kontribusi penulis: Peneliti A berkontribusi untuk melakukan segala rangkaian penelitian, mencari topik, mencari data penelitian, hingga mengolah dan menganalisisnya. Peneliti B membantu memberikan arahan, saran, dan masukkan pada peneliti A agar penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan sebagaimana mestinya, tanpa adanya kontribusi dari peneliti B tidak akan ada manuskrip ini.

Konflik Kepentingan: Tidak ada konflik yang dialami oleh peneliti selama penyusunan manuskrip.

Referensi

- Augustus-Horvath, Casey L., and Tracy L. Tylka. (2011). The acceptance model of intuitive eating: a comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1): 110–25. <https://doi.org/10.1037/a0022129>
- Hawks, S. R., Madanat, H., Smith, T., & De La Cruz, N. (2008). Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American College Health: JofACH*, 56(4), 359–366. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.4.359-368>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Kartika, K. Y., Negara, I. G. N. K., Wulandari, S. K. (2021). Hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87 – 93. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i2.329>
- Laksmitawati, P. I., Widigdo, R. J., & Nuari, D. (2017). Emotional writing dan focus group therapy: Upaya penanganan body dissatisfaction pada remaja. In *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3* (pp. 56 – 61). Global Conference Indeks.
- Linardon, J. (2021). Positive body image, intuitive eating, and self-compassion protect against the onset of the core symptoms of eating disorders: A prospective study. *International Journal*



- of *Eating Disorders*, 54(11), 1967–1977. <https://doi.org/10.1002/eat.23623>
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1073–1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 178–186. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- McCullough, Emmons, & T. (2002). *The Gratitude Questionnaire-six item form (GQ-6)*. 2001, 1–11.
- Messer, M., Tylka, T. L., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Linardon, J. (2022). Does body appreciation predict decreases in eating pathology via intuitive eating? A longitudinal mediation analysis. *Body Image*, 43, 107 – 111. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.014>
- Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J. (2000). Weight-related behaviors among adolescent girls and boys: results from a national survey. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 154(6), 569–577. <https://doi.org/10.1001/archpedi.154.6.569>
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R.B. (2021). *Metode penelitian kuantitatif* (3rd ed). Widya Gama Press.
- Paramitha, N. M. K. & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan intuitif pada remaja putri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 137–146.
- Safitri, A. O., Novrianto, R., Marettih, A. K. E. (2019). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. *Jurnal Psibernetika*, 12(2), 100–105. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed.) Erlangga.
- Sari, D. A. K. W. & Permatasari, A. I. (2016). Gambaran citra tubuh siswi dengan obesitas. *Jurnal STIKES*, 9(1), 60 – 66.
- Setiasih. & Setyaningrum, I. (2018). *Statistik psikologi: solusi masalah psikologi dengan statistik*. Graha Ilmu.
- Sukanto, M. E. (2020). Pengembangan model perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat pada remaja perempuan [Disertasi, Universitas Airlangga].
- Tan, C. C. & Ibrahim. (2020). Hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri. *Zona Kebidanan*, 11(1), 40 – 45. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v11i1.695>
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12(1), 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.) (pp. 76–84). The Guilford Press.
- Yunita, F. A., Hardiningsih, Yuneta, A. E. N., Sutisna, E., & Ada, Y. R. (2020). Hubungan pola diet remaja dengan status gizi. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 27–32. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43416>

Mengeksplorasi Keterampilan Sosial pada Remaja dalam Komunitas Gereja

Kristianti Farida¹, Mary Philia Elisabeth²

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

¹s154223504@student.ubaya.ac.id, ²melisabeth@staff.ubaya.ac.id

Abstrak. Masa remaja sering dikatakan sebagai masa transformasi dalam hubungan sosial sehingga remaja akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dengan teman sebaya. Remaja menggunakan interaksinya diluar rumah untuk mengembangkan keterampilan sosialnya. Komunitas di gereja dapat menjadi wadah remaja untuk mendapatkan dukungan secara emosional karena hadirnya teman sebaya serta mentor untuk menunjang perkembangan remaja secara spiritual maupun sosial. Adanya kelompok sel diharapkan dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas hubungan jemaat-jemaat yang ada di dalam gereja, sehingga diperlukan pelayan yang terampil dalam menjangkau jemaat lama maupun baru. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi keterampilan sosial dari remaja yang berada dalam komunitas gereja. Pertanyaan pada penelitian ini yaitu apa yang memengaruhi perkembangan keterampilan sosial remaja di lingkungan komunitas gereja. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi dengan teknik pencatatan *event sampling* dan wawancara semi-terstruktur. Subjek pada penelitian ini merupakan seorang remaja putri berusia 21 tahun dan aktif berpelayanan di gereja selama kurang lebih sembilan tahun, Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Tema yang dihasilkan yaitu motivasi dalam melakukan keterampilan sosial dan penghambat keterampilan sosial.

Kata kunci: gereja; keterampilan sosial; remaja

Pendahuluan

Masa remaja sering dikatakan sebagai masa transformasi dalam hubungan sosial. Remaja akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dengan teman sebaya tanpa adanya pengawasan dari orangtua dan orang dewasa lainnya. Para remaja merasa bahwa berhubungan dengan teman baru merupakan hal yang penting guna untuk memperkuat ikatan yang ada. Brown (2004) menyatakan bahwa seseorang mendapatkan refleksi atas pendapat, ide, dan emosi yang mereka rasakan dengan memiliki hubungan bersama teman sebayanya. Selain itu, adanya persahabatan pada remaja menurut Buhrmester dan Furman (1986) dapat membuat remaja tersebut merasa diberi dukungan secara emosional karena dapat mengutarakan pikiran dan perasaan yang dialaminya. Selain menjadi tempat untuk mendapatkan dukungan sosial, remaja menggunakan interaksi nya diluar rumah ini untuk mengembangkan keterampilan sosialnya.

Salah satu kemampuan esensial yang dimiliki oleh manusia dalam membangun hubungan sosialnya yaitu keterampilan sosial. Keterampilan sosial berguna bagi seseorang agar hubungan yang terjalin dengan lingkungan sekitarnya dapat menjadi hubungan yang positif. Selain itu, keterampilan sosial menjadikan seseorang mampu dalam membangun hubungan yang efektif agar interaksi sosial yang terbentuk dapat bertahan. Keterampilan sosial yang baik dapat terlihat ketika seseorang remaja mampu dalam mempertimbangkan perspektif orang lain, mengoordinasikan tindakan dirinya dengan tindakan orang lain, mampu memecahkan masalah secara kolaboratif dan konstruktif, serta mampu dalam menegosiasikan konflik (Cooper & Cooper, 1992). Segrin (1999) juga menyebutkan apabila seseorang memiliki keterampilan sosial yang rendah, ia akan kesulitan



dalam berinteraksi dengan orang lain, dengan cara membatasi kesempatan mereka untuk membentuk dan mempertahankan persahabatan yang memuaskan dengan teman sebaya sehingga pada akhirnya ia juga membatasi kuantitas hubungan sosial mereka.

Menurut Riggio (1986) keterampilan sosial merupakan keterampilan individu dalam melakukan interaksi dengan orang lain dengan mengirimkan pesan, menginterpretasi pesan dan mengatur *feedback* komunikasi secara verbal maupun nonverbal, sehingga tercipta hubungan sosial yang positif yang mampu membawa dampak yang baik antar keduanya. Dimensi-dimensi dari keterampilan ada enam menurut Riggio (1986) yaitu *emotional expressivity* yang mengacu pada kemampuan individu untuk mengekspresikan kondisi emosional yang dirasakan, *emotional sensitivity* yang berkaitan dengan kepekaan nonverbal seseorang, *emotional control* merupakan kemampuan untuk mengendalikan tampilan emosional dan nonverbal, *social expressivity* yang mengacu pada keterampilan seseorang untuk berbicara di depan umum, *social sensitivity* yang mengacu pada keterampilan seseorang untuk memahami komunikasi verbal dari orang lain, dan *social control* yang mengacu pada keterampilan seseorang dalam mempresentasikan diri secara sosial. Salah satu tempat dimana individu mendapatkan dukungan secara emosional yaitu di gereja, adanya hubungan yang dibangun antar teman sebaya serta adanya mentor (orang dewasa) yang berperan dalam perkembangan individu baik secara spiritual maupun sosial. Dalam konteks gereja, pengembangan keterampilan sosial dapat diperoleh melalui berbagai aktivitas kelompok dan pelayanan (Pearce et al., 2019).

Saat ini, berbagai kalangan gereja sudah menerapkan adanya kelompok sel yang bertujuan untuk menjangkau jiwa (jemaat) baru dan melayani jemaat secara lebih dekat. Kelompok sel ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan pelayanan serta meningkatkan pertumbuhan jemaat secara kualitas dan kuantitas. Setiawan (2022) menyatakan bahwa kelompok sel merupakan wadah perpanjangan tangan gembala kepada jemaat, sehingga dari kelompok sel tersebut dapat membangun interaksi antara jemaat satu dengan jemaat lainnya selain itu melalui adanya pemimpin kelompok sel atau mentor dapat mengetahui secara langsung keadaan dari jemaatnya tersebut. Di dalam kelompok sel, setiap anggota yang tergabung diharapkan dapat mengenal lebih dekat satu dengan yang lain sebagaimana ibadah tersebut diperuntukkan kepada Tuhan dan sesama. Begitu juga dengan divisi pelayanan di sebuah gereja, kelekatan antaranggota diperlukan guna menunjang pelayanan yang penuh dengan kesatuan hati. Karena sejatinya, manusia bukan hanya terhubung kepada Tuhan melainkan kepada sesama manusia lainnya juga. Namun, faktanya saat ini manusia tidak terhubung dengan manusia disekitarnya seperti yang disampaikan oleh Zis et al. (2021) yang meneliti mengenai adanya perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi Z. Perilaku komunikasi generasi saat ini cenderung pasif karena dipengaruhi oleh *gadget* sehingga berdampak kepada respon seseorang ketika ada orang yang mengajak bicara secara *face to face*. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek, ketika ibadah pemuda selesai tiba waktunya *fellowship* (berkenalan, mengobrol, makan bersama) subjek terlihat melewati kerumunan teman-teman tanpa menyapa dan seketika subjek ingin pulang, subjek hanya menyentuh bahu seorang temannya sambil memegang *handphone* tanpa mengucapkan satu kata pun dengan teman yang lain.

Seperti subjek pada penelitian ini, subjek merupakan seseorang yang bekerja di gereja, selain itu ia juga berpelayanan di salah satu divisi yaitu divisi penari. Semenjak pertengahan 2024 subjek juga dipercayakan sebagai *leader* kelompok sel di gereja tersebut. Hal itu yang membuat aktivitas yang dilakukan oleh subjek cukup intens di gereja, hari Senin hingga Sabtu subjek bekerja mengikuti jam kerja seperti pekerja lainnya, Selasa malam ibadah kelompok sel, Rabu malam latihan divisi penari, Kamis malam mengikuti menara doa wajib di gereja, Sabtu malam mengikuti ibadah pemuda, dan hari Minggu subjek melaksanakan tugas pelayanan. Subjek diperkirakan sudah berpelayanan sejak tahun 2015 hingga 2024 ini dengan intensitas yang cukup padat tersebut subjek masih merasa ia tidak memiliki teman yang dekat dengannya di gereja tersebut, bahkan ia



menyebutkan bahwa sampai saat ini tidak ada orang yang ia percaya untuk ia jadikan tempat berkeluh kesah dan selama ini ia hanya berkeluh kesah kepada Tuhan saja. Mengacu pada jurnal dari Segrin (1999) yang menyatakan bahwa jika seseorang memiliki keterampilan sosial yang rendah, mereka mungkin tidak dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan dengan melibatkan jaringan sosial mereka. Pada penelitian ini, peneliti kurang mengeksplorasi keterampilan sosial subjek sebagai seorang mentor, peneliti masih meneliti secara luas peran subjek dalam lingkungan luasnya di gereja. Sebagai seseorang yang berpengaruh dalam lingkungan gereja, keterampilan sosial sangat diperlukan agar tujuan-tujuan dari sebuah gereja dapat tercapai sehingga diperoleh pertanyaan pada penelitian ini yaitu apa yang memengaruhi perkembangan keterampilan sosial remaja di lingkungan komunitas gereja. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengeksplorasi bagaimana keterampilan sosial dari remaja dalam komunitas gereja.

Metode

Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian ini diadakan untuk menggali secara mendalam mengenai keterampilan sosial remaja yang terlihat dalam komunitas gereja. Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria berusia 18-21 tahun, berpelayanan lebih dari dua tahun, dan menjadi leader di kelompok sel. Subjek pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan J (21 tahun) dan sudah terlibat dalam pelayanan gereja selama 9 tahun, terhitung sudah 2 tahun subjek menjadi *full-timer* gereja (keuangan) 9 tahun berpelayanan sebagai penari di gereja dan 4 bulan sebagai gembala komunitas sel. Pengumpulan data pada penelitian ini dikumpulkan melalui observasi secara partisipatif (*event sampling*) dengan mencatat peristiwa yang relevan dengan tujuan penelitian. Observasi ini dilakukan di salah satu gereja kota Malang tempat subjek berpelayanan. Pelaksanaan observasi ini dilakukan selama 4 kali dilakukan pada tanggal 27 April 2024, 28 April 2024, 12 Mei 2024, dan 19 Mei 2024 di gereja. Selain itu, pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur yang dilaksanakan melalui *zoom meeting*. Sebelum melakukan wawancara, peneliti menetapkan panduan wawancara namun selama proses wawancara peneliti dapat mengeksplorasi topik lebih lanjut berdasarkan jawaban dari subjek. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006).

Hasil

Peneliti mengumpulkan data saat ibadah pemuda dan ibadah raya dimana saat itu subjek sedang melakukan tugas pelayanan. Hasil observasi yang dilakukan selama empat kali di gereja menyatakan bahwa ketika subjek sedang berhadapan dengan remaja-remaja lainnya subjek memilih untuk memainkan *handphone* nya dan diantara tujuh orang remaja yang sedang berkumpul subjek hanya menyapa satu orang saja. Sementara itu, observasi di hari ke dua menghasilkan bahwa subjek tersenyum saat sedang bertugas sebagai penari di gereja, hanya saja ketika ibadah telah selesai subjek terlihat lewat begitu saja tanpa berjabat tangan dengan jemaat di sampingnya. Di observasi yang ke tiga, peneliti hanya mengobservasi saat subjek mendengarkan khotbah di gereja, saat itu pengkhotbahnya memberi perintah kepada jemaat untuk mengatakan sesuatu kepada orang di sampingnya namun saat itu subjek hanya diam saja tidak menoleh kemanapun. Saat ibadah sudah selesai, subjek memberi kalimat ajakan kepada rekan sepelayanannya namun sambil menatap *handphone* nya. Di observasi yang ke empat, peneliti sedang tugas pelayanan bersama dengan subjek, saat di ruang ganti penari peneliti mengajak subjek berbicara namun pandangan mata subjek ke arah *handphone* nya. Berdasarkan hasil observasi subjek, subjek mampu berekspres sesuai dengan situasi apabila berkaitan dengan tugas dan tanggungjawabnya. Dalam hal bergaul dengan orang lain, subjek kurang menunjukkan jikalau ia merupakan seseorang yang mudah berinteraksi. Terlihat dari beberapa momen observasi subjek hanya menyapa orang yang memiliki urusan dengannya (pulang bersama), subjek tidak menyapa orang lain disekitarnya. Ditunjukkan



juga dengan subjek yang fokus terhadap *handphone* nya apabila sedang berjalan melewati jemaat-jemaat lainnya.

Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara kepada subjek sebanyak satu kali pertemuan via zoom meeting. Dari wawancara tersebut dihasilkan bahwa subjek pada awalnya menolak untuk dijadikan mentor atau *leader* di kelompok sel tersebut. Namun, ia tidak bisa menolak karena selain karena ia orang yang cukup lama di gereja, gereja juga sedang memerlukan *leader* yang sudah diberi pembekalan beberapa waktu lalu. Secara *emotional expressivity*, subjek saat ini merasa bahwa memimpin kelompok sel tidak semenyeramkan yang ia bayangkan, ia saat ini hanya menjalani saja apa yang harus dilakukan kelompok sel seperti mengadakan ibadah dua kali dalam sebulan. Namun, di divisi pelayanannya, subjek merasa ia tidak cukup mampu untuk dan berhak dalam menanyakan bagaimana kehidupan dari teman-teman sepelayanannya, subjek hanya terfokus kepada *skill* yang dimiliki agar ia tidak dimarahi oleh atasannya. Dalam hal *emotional sensitivity*, subjek tidak menanggapi secara keseluruhan anggota kelompok sel nya, ia hanya memperhatikan satu hingga dua orang yang mungkin terindikasi sedang memiliki masalah yang cukup besar. Namun, dalam penerapannya subjek hanya bisa memberi nasihat dan wejangan apabila ia sudah pernah melalui masalah tersebut tapi subjek juga merasa ia cukup kaku ketika menghadapi teman-teman lain yang mungkin terlihat bersedih saat bercerita, subjek merasa kebingungan akan apa yang harus ia lakukan. Terkait *emotional control* yang dimiliki subjek, subjek memang terkadang dalam hal membimbing rekan sepelayanannya berlatih menari subjek bersikap cukup keras karena ia berpikir daripada dirinya yang dimarahi oleh atasan lebih baik subjek bersikap keras kepada penari lainnya. Selain itu, ketika subjek merasa ketidaksesuaian dengan orang lain yang ada di gereja, subjek hanya menceritakan kepada rekan sekerjanya dan mengingat kembali bahwa gereja tersebut sudah menerimanya dan yang ia lakukan itu untuk Tuhan, jadi ia tidak perlu bersungut-sungut akan hal yang terjadi. Secara *social expressivity*, subjek mengatakan bahwa dirinya jarang bahkan hampir tidak pernah menceritakan cerita mengenai dirinya kepada orang lain karena ia merasa tidak siap akan respon dari orang lain yang hanya merespon dengan kata semangat ya, yang sabar ya, dan lain-lain. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya tidak memerlukan banyak teman, apalagi di dalam gereja maka dari itu ia tidak terlalu mendekat dengan orang-orang di gereja. Selain karena ketidakperluan itu, subjek juga menyadari bahwa dirinya yang sulit untuk berkenalan dengan orang baru (jemaat baru). Secara *social sensitivity*, subjek mengatakan dirinya sedang dalam tahap belajar meskipun ketika mendengarkan keluhan dari orang lain ia akan canggung saat menanggapi. Saat ini, karena subjek diberi tugas untuk memimpin kelompok sel maka subjek hanya terfokus kepada anggota-anggota kelompok sel saja, subjek merasa apa yang diperintahkan kepadanya ia lakukan. Terakhir yaitu *social control*, subjek mengatakan bahwa ia bukan pribadi yang mampu dalam menghidupkan suasana meskipun ia memiliki kuasa dalam sebuah kelompok, subjek mengatakan apabila ada orang lain yang bisa melakukan kenapa dia harus melakukannya.

Diskusi

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan subjek menyadari bahwa dirinya kurang mampu menjadi seseorang yang dapat mencairkan suasana, mendekati teman-teman sepelayannya dengan menanyakan hal-hal dasar karena subjek merasa bahwa dirinya bukan seseorang yang dapat melakukan itu. Subjek juga kurang percaya dengan orang-orang disekitarnya, ditandai dengan subjek yang kurang bisa menceritakan hal personal kepada orang lain karena subjek merasa takut akan respon dari mereka yang ia rasa tidak membantunya sama sekali. Namun, subjek dikatakan sebagai seseorang yang patuh kepada atasan (ibu gembala) terlihat dari cara individu dalam menanggapi rekan sepelayanannya, subjek memilih untuk rekan sekerjanya kesal kepadanya daripada dirinya dimarahi oleh ibu gembala. Dari hasil tersebut, didapatkan tema pada penelitian ini yaitu:



1. Motivasi dalam melakukan keterampilan Sosial

a) Berpelayanan berdasarkan aturan

Pada dimensi *Emotional Expressivity (EE)* ketika subjek sedang melakukan tugas pelayanannya, subjek mampu dalam menyesuaikan dirinya dengan bertepuk tangan dan tersenyum ketika menari. Namun, ketika subjek tidak sedang melakukan tugas pelayanannya subjek memilih untuk duduk di area tempat yang jauh dari remaja-remaja lainnya dan memilih untuk duduk sendiri di belakang, saat itu ketika pujian sukacita dinaikkan subjek bertepuk tangan sesekali sembari mengecek *handphone*-nya. Sebagai pemimpin kelompok sel, subjek mengatakan bahwa dirinya tidak perlu melakukan hal yang terlalu berlebihan agar anggota kelompok sel nya dapat berbaur, ia hanya mengikuti alur saja dan tidak terlalu memikirkan. Friedman dan Riggio (1981) menjelaskan bahwa Individu yang rendah dalam mengekspresikan emosionalnya cenderung memiliki kesulitan dalam mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosi mereka secara jelas dan tepat. Dari hasil observasi dan wawancara, subjek merupakan individu yang patuh akan aturan dan perintah yang diberikan kepadanya, subjek menyesuaikan situasi apabila ia sedang memiliki tugas di gereja, ia melakukan hal yang harus dilakukan sebagai seorang pelayan gereja.

b) Berpelayanan hanya untuk Tuhan

Berdasarkan hasil wawancara, ketika subjek mengalami hal yang tidak menyenangkan di gereja, satu hal yang subjek tanamkan didalam dirinya adalah motivasinya di gereja itu, motivasi ia pelayanan. Hal yang tidak bisa subjek kontrol yaitu ketika ia memiliki keinginan untuk bercerita dengan orang lain, subjek sudah membayangkan terlebih dahulu respon dari orang lain, hal itu yang membuat subjek menutup diri tidak menceritakan permasalahan dirinya kepada orang lain. Dalam hal mengemban tugas pelayanannya subjek mampu menutupi rasa lelah ataupun ketika dihadapkan dengan orang-orang digereja yang tidak menyenangkan, subjek kembali mengingat alasan ia berada di tempat tersebut.

2. Penghambat Keterampilan Sosial

a) Faktor Internal

Dari hasil wawancara, menunjukkan bahwa subjek merupakan individu sulit untuk menceritakan permasalahan personalnya kepada orang lain. Bahkan kepada kakak kandung subjek juga ia tidak menceritakan masalah personalnya dikarenakan ia merasa respon orang lain tidak seperti yang ia harapkan. Sebagai pelayan gereja juga, yang diberi tugas untuk meraih jemaat-jemaat yang baru, subjek merasa bahwa dirinya kurang mampu dalam melakukan hal tersebut. Subjek juga menyebutkan bahwa dirinya tidak memerlukan teman yang banyak, ia mengatakan selama ini teman yang paling dekat dengannya hanya berjumlah dua orang. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi digambarkan sebagai individu yang mampu mengembangkan hubungan yang positif bersama orang-orang di sekelilingnya. Subjek pada penelitian ini merasa bahwa dirinya sulit untuk menceritakan mengenai masalah personalnya karena ketakutan akan respon dari orang lain. Hal ini juga berkaitan dengan penelitian yang menyatakan bahwa keterampilan sosial yang baik dapat menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang (Muse, 2014).

b) Faktor Eksternal

Beberapa kali peneliti melakukan observasi terhadap subjek, subjek kurang melakukan interaksi secara langsung kepada jemaat lainnya lantaran ia selalu menatap layar *handphone* miliknya. Individu yang memiliki *Social Control (SC)* tinggi adalah orang yang bijaksana, mahir secara sosial, dan percaya diri. Orang yang tinggi dalam SC adalah orang yang terampil dalam bertindak-mampu memainkan berbagai peran sosial dan dapat dengan mudah mengambil sikap atau orientasi tertentu dalam sebuah diskusi. Sementara individu dengan kontrol sosial yang lebih rendah memiliki kesulitan dalam mempresentasikan diri dan kurang



percaya diri dalam sosial. Pada hasil observasi ini, subjek kurang mampu dalam menempatkan diri ketika sedang berbicara dengan orang lain, subjek memilih untuk melihat *handphone*-nya. Penggunaan internet atau *handphone* yang dilakukan subjek sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jenaaabadi dan Fatehrad (2015) yang menyatakan bahwa penggunaan internet atau *handphone* yang tinggi berhubungan dengan keterampilan sosial yang rendah. Semakin individu terfokus kepada *handphone* atau internet nya ini maka waktu yang akan ia habiskan untuk membentuk hubungan dengan orang-orang yang ada disekitarnya terutama yang ada di gereja juga berkurang dan menjadi semakin terbatas.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dihasilkan pada penelitian ini menghasilkan dua tema yaitu motivasi dalam melakukan keterampilan sosial dan faktor penghambat keterampilan sosial. Sebagai individu yang berada di bawah naungan gereja, baik itu pekerjaan dan pelayanannya subjek termasuk seseorang yang patuh akan setiap tanggungjawab yang diberikan, hal ini yang memotivasi dirinya untuk melakukan hal yang subjek rasa sulit seperti menjadi pemimpin kelompok sel. Bukan hanya itu saja, yang menjadi motivasi subjek sering terlibat di dalam kegiatan gereja tersebut karena bentuk pelayanannya kepada Tuhan. Penghambat keterampilan sosial subjek juga berasal dari internal dan eksternalnya. Faktor internalnya berasal dari pemikiran subjek sendiri yang mengatakan bahwa ia tidak memerlukan banyak teman, sehingga dalam penerapannya di lingkungan gereja subjek merasa ia tidak perlu berkenalan dan membangun hubungan dengan teman yang baru. Selain faktor internal ada juga faktor eksternal yang menjadi penghambat keterampilan sosial subjek yaitu tingkat penggunaan *handphone* yang tinggi.

Saran untuk subjek penelitian ini yaitu penting untuk terus aktif berpartisipasi dalam kegiatan gereja, namun dalam penerapannya subjek harus lebih lagi dapat membaca situasi, ketika situasi tersebut mengharuskan subjek untuk berkomunikasi secara sadar dengan orang disebelahnya. Selain itu, subjek dapat melatih keterampilan sosialnya mulai dari membangun kepercayaan kepada anggota kelompok selnya dan mulai memberikan *feedback* positif secara verbal dan non-verbal ketika berinteraksi dengan orang lain. Saran untuk gereja terkait yang menerapkan sistem mentor-anggota dalam kelompok sel nya yaitu dapat merancang program yang lebih terstruktur untuk mendukung interaksi sosial yang positif, memberikan pelatihan keterampilan sosial kepada individu yang dipercayakan untuk menjadi mentor, dan mampu menciptakan lingkungan gereja yang mendukung agar remaja merasa aman dan diterima. Selain itu, saran untuk peneliti selanjutnya dapat lebih mendalami mengenai faktor yang menjadi penghambat keterampilan sosial remaja, selain mengeksplorasi peran lingkungan gereja, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi peran lingkungan keluarga dan dinamika pertemanan yang mungkin berdampak pada kemampuan mereka dalam berinteraksi.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Mary Philia Elisabeth, atas bimbingan, dukungan, dan inspirasi yang telah diberikan selama proses penelitian ini. Penulis sangat menghargai waktu, pengetahuan, dan kesabaran yang telah Ibu berikan untuk membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Referensi

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. In *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 363–394). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch12>
- Buhrmester, D., & Furman, W. D. (1986). The changing functions of friends in childhood: A neo-



- sullivanian perspective. In *Friendship and Social Interaction* (pp. 41–62). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4880-4_3
- Cooper, CR, & Cooper, RG (2016). Keterkaitan hubungan remaja dengan orang tua dan teman sebaya: Model, bukti, dan mekanisme. In *Hubungan Keluarga-Teman Sebaya* (pp. 135–158). Routledge.
- Muse, Y. (2014). *Social skills and psychological wellbeing of adolescents in monogamous and polygamous marriage structures: The case of Sidama Community* [Master Thesis]. Addis Ababa University
- Pearce, L. D., Uecker, J. E., & Denton, M. L. (2019). Religion and adolescent outcomes: How and under what conditions religion matters. *Annual Review of Sociology*, 45(1), 201–222. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073117-041317>
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649–660. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.649>
- Segrin, C., & Flora, J. (2000a). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research*, 26(3), 489–514. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2000.tb00766.x>
- Vinnick, L. A., & Erickson, M. T. (1994). Social skill in third and sixth grade children: A moderator of lifetime stressful life events and behavior problems? *Journal of Child and Family Studies*, 3(3), 263–282. <https://doi.org/10.1007/BF02234686>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi Z di era digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>



Makna Hubungan Romantis yang Sehat dalam Perspektif Dewasa Muda di Indonesia

Siti Afifa Choirunnissah

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia
e-mail: *¹sitiafifa@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Membangun dan mempertahankan hubungan romantis menjadi tugas perkembangan utama pada dewasa muda. Latar belakang budaya turut memengaruhi sikap dan perilaku individu terhadap hubungan romantis. Oleh sebab itu, makna' terhadap hubungan romantis yang sehat dapat berbeda lintas budaya. Penelitian ini mengeksplorasi makna hubungan romantis yang sehat menurut persepektif dewasa muda di Indonesia. Studi kualitatif menggunakan *open-ended questionnaire* melibatkan 199 partisipan dengan rentang usia dewasa muda (20-30 tahun) yang memiliki pengalaman menjalin hubungan romantis. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *google form* dengan penyebaran kuesioner melalui sosial media untuk memperoleh keberagaman karakteristik demografis dan respon partisipan. Selanjutnya, data dikategorisasikan dengan tiga tahapan yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Hubungan romantis yang sehat menurut perspektif dewasa muda di Indonesia didefinisikan sebagai hubungan yang berlandaskan timbal balik, kepercayaan, dan afeksi. Dalam membangun hubungan romantis yang sehat memerlukan adanya komunikasi, komitmen, serta penghargaan terhadap batasan-batasan satu sama lain. Selain itu, pasangan harus saling mendukung dalam perkembangan diri dan menciptakan rasa aman dalam menjalin hubungan romantis. Hubungan resiprokal menjadi temuan tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa dewasa muda sangat menghargai adanya usaha yang setara dan keterlibatan aktif pasangan dalam hubungan romantis. Selain itu, pada kategori batasan dan komitmen partisipan juga mengaitkan pada aspek nilai-nilai agama.

Kata kunci: dewasa muda, hubungan romantis yang sehat, makna hubungan romantis

Pendahuluan

Setiap rentang usia perkembangan memiliki tugas yang harus diselesaikan. Menurut tahap perkembangan psikososial Erikson (1994) pada rentang usia dewasa muda, konflik yang harus diselesaikan yaitu *intimacy vs isolation*. Hal tersebut berpusat pada pembentukan hubungan yang lekat dan penuh kasih dengan orang lain terutama dalam hubungan romantis (Arnett, 2015). Penyelesaian tugas perkembangan ini memberikan landasan untuk komitmen jangka panjang terhadap pasangan hidup (Shulman & Connolly, 2013). Oleh karena itu, keterlibatan dalam hubungan romantis menjadi tugas perkembangan utama di masa dewasa (Furman & Collibee, 2014).

Hubungan romantis ditandai dengan adanya ungkapan kasih sayang yang spesifik, dan ketertarikan secara seksual (Collins et al., 2009). Bentuk keterlibatan dalam hubungan romantis dapat berupa kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan romantis secara sehat serta stabil (Arnett, 2015; Xia et al., 2018). Kegagalan dalam membangun dan mempertahankan hubungan romantis dapat menghambat perkembangan individu sepanjang kehidupan (Erikson, 1994; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001).

Terdapat perkembangan bentuk hubungan romantis pada rentang usia dewasa muda. Beberapa bentuk hubungan romantis diantaranya pernikahan dan *nonmarital relationship*. Dewasa muda menjadikan *nonmarital relationship* untuk mencari pasangan, keamanan emosional, keintiman, dan perasaan cinta sebelum mencapai tahap ketika individu merasa siap mengambil



keputusan atas komitmen jangka panjang, seperti hidup bersama dan pernikahan (Fincham & Cui, 2011; Simon & Barrett, 2010). Bentuk *nonmarital relationship* bervariasi antara hubungan dengan komitmen (berpacaran), *casual sex*, *casual dating*, dan tahap pendekatan (Jamison & Sanner, 2021). Lebih lanjut, Jamison dan Sanner (2021) menemukan bahwa individu membangun kapasitas dalam membangun hubungan romantis melalui *self-discovery* dan pengalaman hubungan romantis yang pernah dijalani. Dengan demikian, sikap dan persepsi terhadap hubungan romantis terbentuk dari riwayat menjalani hubungan romantis sebelumnya.

Kualitas hubungan romantis merupakan bentuk evaluasi individu mengenai seberapa sehat dan baik hubungan tersebut (Ducat & Zimmer-Gembeck, 2010). Terdapat tiga faktor yang menentukan kualitas hubungan romantis dewasa awal yaitu faktor pengasuhan, psikologis, dan budaya (Jiao et al., 2024). Pada faktor pengasuhan, disfungsi keluarga atau perceraian orang tua dapat mempengaruhi pola hubungan romantis individu di masa dewasa awal (Anderson et al., 2014; Jiao et al., 2024). Selanjutnya faktor psikologis seperti identitas diri, kepribadian, dan kematangan emosional juga menjadi determinan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal.

Faktor budaya seperti nilai-nilai dan norma sosial mempengaruhi sikap dan perilaku individu terhadap hubungan romantis. Jiao et al. (2024) menemukan bahwa dewasa muda di Asia cenderung memiliki sikap yang lebih konservatif terhadap hubungan romantis dan lebih memprioritaskan persetujuan orang tua dalam menjalani hubungan romantis. Selain itu, penduduk dengan mayoritas menganut agama Islam umumnya melarang dan menganggap tabu untuk menjalani hubungan romantis sebelum menikah. Bahkan, penduduk muslim di Asia Selatan cenderung mempersepsikan bahwa menjalin hubungan romantis sebagai hubungan yang terlarang dan menganggap hubungan tersebut sebagai hal yang memalukan (Couture-Carron, 2020).

Faktor budaya juga memengaruhi cara individu dalam berkomunikasi dan mengungkapkan kasih sayang. Penelitian lintas budaya oleh Ge et al. (2022) menemukan bahwa gaya komunikasi pasangan dalam hubungan romantis dipengaruhi oleh latar belakang budaya. Selain itu, *interpersonal touch* kepada pasangan (seperti menyayangi, memeluk, membelai, dan mencium) cenderung lebih umum ditemukan pada negara-negara yang lebih hangat, kurang konservatif, dan kurang religius (Sorokowska et al., 2021).

Apabila individu belum memiliki kapasitas untuk menjalani hubungan romantis yang sehat, maka hubungan tersebut berisiko menjadi *toxic relationship* bahkan berujung pada kekerasan. Berdasarkan data Kemenppa tahun 2024, tercatat 19.522 kasus kekerasan di Indonesia. Data Kemenppa juga memaparkan bahwa pelaku tindak kekerasan tertinggi dilakukan oleh teman dan pacar yaitu sebesar 3386 kasus. Data menunjukkan bahwa hubungan romantis cenderung rentan terhadap kekerasan. Meskipun demikian, hubungan romantis umumnya tidak langsung berakhir ketika terjadi tindak kekerasan ataupun pola relasi yang tidak sehat. Salah satu penyebabnya yaitu adanya bias kognitif pada keputusan untuk memilih bertahan dalam kekerasan pada hubungan romantis yang dijalani (Firmansyah et al., 2024). Di lain sisi, adanya budaya konservatif di Asia membuat individu cenderung menutupi kekerasan dan pelecehan yang terjadi dalam hubungan romantis (Couture-Carron, 2020).

Dewasa muda yang berhasil membangun dan mempertahankan hubungan romantis yang positif cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kapasitas beradaptasi yang lebih baik (Adamczyk & Segrin 2016; Gonzalez Avilés & Neyer, 2021). Bahkan kualitas hubungan romantis pada individu dewasa berimplikasi positif terhadap kondisi kesehatan dan kebahagiaan (Kansky & Allen, 2018; Loving & Slatcher, 2013). Dengan demikian, kapasitas untuk menjalin hubungan romantis yang sehat menjadi isu yang krusial pada dewasa muda. Menjalين hubungan romantis yang sehat tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan perilaku adaptif tetapi juga mengurangi risiko buruknya kondisi kesehatan mental (Davila et al., 2017).

Psikoedukasi dan intervensi untuk membangun hubungan romantis yang sehat seharusnya dimulai sebelum individu masuk ke dalam hubungan romantis yang berkomitmen jangka panjang



seperti menikah. Namun makna hubungan romantis yang sehat belum terdefinisikan dengan jelas di Indonesia. Padahal persepsi terhadap hubungan romantis yang sehat dapat bervariasi antarbudaya. Oleh karena itu, penting untuk memahami makna hubungan romantis yang sehat agar dapat menyusun program yang relevan dengan konteks dewasa muda di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna hubungan romantis pada dewasa muda di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengeksplorasi makna hubungan romantis yang sehat pada dewasa muda di Indonesia. Penelitian kualitatif biasanya dilakukan untuk memahami situasi sosial tertentu, kejadian, peran, kelompok, ataupun interaksi. Pada penelitian kualitatif, peneliti tetap berfokus untuk mempelajari makna yang dimiliki oleh partisipan mengenai suatu topik atau isu (Cresswell & Cresswell, 2017).

Partisipan

Penelitian ini melibatkan 208 partisipan dengan kriteria berusia 20-30 tahun dan pernah menjalani hubungan romantis. Namun ditemukan 9 respon dari partisipan yang tidak bisa dianalisis karena jawaban tidak relevan. Oleh karena itu, partisipan yang terlibat 199 orang. Dengan karakteristik demografis terdiri dari laki laki 30,65% (61 orang) dan 69,35% perempuan (138 orang). Apabila ditinjau dari status hubungan romantis yang sedang dijalani, partisipan pada penelitian ini yang sedang menjalani status berpacaran sejumlah 47,24% (94 orang), *single* 24,62% (49 orang), 17,59% (35 orang) menikah, 6,03% (12 orang) hubungan tanpa status, 3,52% (7 orang) tahap pendekatan, serta 1,01% (2 orang) bercerai.

Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data melalui *open-ended questionnaire*. Untuk memperoleh makna mengenai hubungan romantis yang sehat, peneliti menyusun pertanyaan dengan *open-ended* dengan pertanyaan “*Bagaimana hubungan romantis yang sehat menurut pendapatmu?*” Pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *google form* dalam rentang waktu 2 Desember 2022 sampai dengan 15 Desember 2022. Sebelum mengisi pertanyaan *open-ended*, partisipan diberikan penjelasan mengenai prosedur penelitian serta hak dan kewajiban dalam halaman lembar persetujuan. Jika partisipan menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, partisipan akan diminta untuk menekan pilihan menyetujui. Pilihan tersebut didokumentasikan dalam *google form*. Selanjutnya partisipan akan diarahkan ke halaman selanjutnya untuk mengisi kuesioner. Gravetter dan Forzano (2011) menjelaskan bahwa survei yang dilakukan secara daring memiliki banyak keunggulan yaitu menghemat waktu penelitian dan biaya penelitian, efisien untuk memperoleh sampel yang banyak dengan karakteristik tertentu, serta bersifat fleksibel dalam pengisiannya. Namun survei secara daring juga memiliki hambatan dalam menjangkau sampel penelitian dan populasi yang luas (Gravetter & Forzano, 2011). Oleh karena itu, untuk meningkatkan keberagaman karakteristik demografis dan respon partisipan, peneliti melakukan penyebaran kuesioner melalui berbagai jenis platform sosial media Instagram dan Twitter, dan Whatsapp.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan pendekatan *thematic analysis* menggunakan metode yang dilakukan dengan tahapan mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan tema yang ditemukan (Braun & Clarke, 2006). Adapun metode *thematic analysis* dipilih karena relevan dengan tujuan dari penelitian yang ingin mengeksplorasi konsep hubungan romantis yang sehat. Metode *thematic*



analysis berusaha untuk memahami pengalaman, pemikiran, dan perilaku dalam seluruh data yang diperoleh (Kiger & Varpio, 2020). Tema dikonstruksi melalui pola atau makna dengan *multiple response analysis* yang berasal dari data. Braun dan Clarke (2006) menjelaskan bahwa *thematic analysis* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1) Mengidentifikasi data

Pada tahapan ini, berusaha untuk membaca kembali data yang diperoleh dan mendokumentasikan ide-ide tema yang ditemukan. Hal ini bertujuan untuk memahami terlebih dahulu respon yang diperoleh secara keseluruhan.

2) Identifikasi *initial code*

Selanjutnya, peneliti akan mengelompokkan kumpulan data dengan memberikan kode yang relevan secara sistematis. Pengkodean dilakukan dengan tiga tahapan yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Langkah-langkah dalam pengkodean dengan tiga tahapan yaitu *open coding* (membuat rangkuman dari setiap respon partisipan), selanjutnya *axial coding* (membuat kategori dengan memposisikan kode ke dalam suatu model), terakhir *selective coding* (mengelompokkan kategori ke dalam tema-tema besar) (Creswell & Creswell, 2017).

3) Mengeksplorasi tema

Eksplorasi tema dilakukan dengan menyusun kode-kode yang sudah ditemukan pada tahapan sebelumnya menjadi tema potensial. Pada tahapan ini terdapat pengelompokan tema yang disesuaikan.

4) Mengevaluasi tema

Dalam tahapan ini, peneliti memeriksa kembali mengenai keterkaitan antara tema yang ditemukan dengan kumpulan data. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa tema yang ditemukan sesuai dengan data dan hasil pengkodean. Hasil kategorisasi juga dinilai oleh satu orang *rater* lulusan Sarjana Psikologi yang sudah pernah melakukan penelitian *open-ended*. Peneliti memberikan penjelasan kepada *rater* mengenai konsep penelitian, makna dari setiap pertanyaan, metode penelitian, serta cara *coding* yang digunakan. *Rater* memberikan penilaian naratif dan evaluasi dari proses pengkodean yang telah dilakukan peneliti. Proses diskusi antara peneliti dan *rater* dilakukan melalui kolom komentar *spreadsheet* dan media whatsapp. Peneliti kemudian menyesuaikan kembali kode dan tema-tema yang dihasilkan. Selanjutnya, peneliti akan menetapkan hasil tema yang ditemukan.

5) Mendefinisikan tema

Setelah menetapkan hasil tema, peneliti perlu menyusun definisi dan narasi deskriptif dari setiap tema yang ditemukan. Tahapan ini bertujuan untuk memperjelas pemahaman mengenai hasil tema yang ditemukan dan meminimalisir adanya tema yang tumpang tindih. Peneliti mendokumentasikan ini dalam suatu *logbook*.

Hasil

Berdasarkan kategorisasi yang telah dilakukan, diperoleh 488 respon yang dapat dianalisis lebih lanjut. Respon yang diberikan oleh partisipan dapat dikategorikan dalam beberapa tema. Terdapat 8 kategori yang ditemukan diantaranya hubungan resiprokal (32,58%), kepercayaan (15,98%), adanya afeksi (13,73%), komunikasi (11,68%), komitmen (8,40%), batasan (6,35%), perubahan progresif (6,35%), dan keamanan (4,92%). Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Hasil Analisis Open Ended Questionnaire

Kategori	Frekuensi	Persentase
Hubungan resiprokal	159	32.58%
Kepercayaan	78	15.98%
Adanya afeksi	67	13.73%
Komunikasi	57	11.68%



Kategori	Frekuensi	Persentase
Hubungan resiprokal	159	32.58%
Komitmen	41	8.40%
Adanya batasan	31	6.35%
Perubahan progresif	31	6.35%
Keamanan	24	4.92%

Hubungan Resiprokal

Hubungan romantis yang sehat menurut perspektif dewasa muda di Indonesia berlandaskan pada prinsip timbal-balik. Berdasarkan analisis respon partisipan, hubungan resiprokal menekankan pada pentingnya keterlibatan aktif dan usaha yang setara dari kedua belah pihak. Kategori hubungan resiprokal terdiri dari sub-kategori diantaranya berusaha bersama, melengkapi satu sama lain, saling memahami, saling membantu, saling membutuhkan, saling mendukung, dan saling menghargai. Bentuk hubungan resiprokal banyak dideskripsikan dengan kata 'saling', seperti pada kedua respon di bawah ini

"...hubungan yang dijalin atas dasar "saling". Saling menghormati, saling pengertian, saling dukung dan juga saling sayang. Hubungan yang sehat membutuhkan upaya yang seimbang baik dari laki-laki maupun perempuan..."

"...Saling mendukung dalam kegiatan positif, atau mungkin ketika baru riweh dalam suatu pekerjaan atau kegiatan momen tersebut dihadapi bersama bahkan dijadikan momen bersama...yang saling menanamkan dan menjaga kepercayaan satu sama lain..."

Kepercayaan

Kepercayaan dimaknai sebagai pondasi dalam menjalani hubungan romantis yang sehat. Adanya kepercayaan terhadap pasangan menciptakan rasa aman dalam menjalani hubungan romantis. Kepercayaan terdiri dari kategori membangun kepercayaan, keterbukaan, kejujuran, berkompromi, dan bekerjasama. Beberapa respon yang menggambarkan kategori kepercayaan diantaranya

"...Bisa terbuka dan percaya...didasari dengan kepercayaan..."

"...membangun dan juga memberi rasa percaya pada satu sama lain. Selain itu, sebisa mungkin terbuka dengan pasangan Anda...agar tidak menimbulkan kecurigaan dan kesalahpahaman yang dapat berakibat fatal nantinya..."

"...kalo yang sehat itu ya yang terbuka, didasari sama trust, cemburu pada tempatnya dalam artian gak dikit-dikit cemburu"

Adanya Afeksi

Afeksi dalam hubungan romantis dimaknai sebagai bentuk ungkapan kasih sayang terhadap pasangan. Bentuk afeksi yang dideskripsikan oleh partisipan cenderung beragam. Peneliti mengkategorisasikan bentuk afeksi diantaranya melakukan bentuk-bentuk *love language*, adanya kasih sayang dan cinta, memberikan perhatian, ketulusan, mengapresiasi, adanya penerimaan, mendengarkan, menemani, dan memberikan dukungan.

Pada kategori kecil bahasa cinta dilakukan dalam berbagai bentuk seperti yang tergambar pada respon berikut *"... sering membangkitkan suasana agar selalu penuh cinta bisa dgn kata2/pujian, memberi gift, memberi sentuhan, ataupun sekedar duduk berdua..."*

Selain itu, bentuk afeksi lainnya dideskripsikan oleh partisipan dalam bentuk *"...selalu mensupport pasangan nya, menemani pasangan nya ketika suka dan duka, serta bisa menjadi*



teman, sahabat maupun teman curhat dari pasangan kita tersebut” dan “...Menjadi tempat berkeluh kesah, menjadi support system masing-masing”

Komunikasi

Komunikasi dinilai sebagai aspek penting dalam memelihara dan mempertahankan hubungan romantis yang sehat. Kategori komunikasi memiliki beberapa kategori kecil diantaranya menjaga komunikasi dengan baik, rutin memberikan kabar, asertif, dan kecocokan berkomunikasi. Partisipan menekankan pentingnya komunikasi dua arah dan terbuka terhadap pasangan. Dalam hubungan romantis yang sehat, pasangan dapat merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan secara terbuka. Hal ini dideskripsikan pada respon berikut,

“...Komunikasi adalah kunci utama. Enak gaenak, susah senang emang sebaiknya diomongin. Dicari solusinya bareng2. Sebisa mungkin sering2 ngobrol, ketemu biar bisa saling evaluasi hubungan bareng. Sampaikan apa yg menjadi kebutuhan masing2...”

“....masing-masing pihak dapat mengkomunikasikan tentang dirinya (baik/buruk - senang/sedih - kesal/gembira) serta keterbukaan dan kejujuran tanpa paksaan salah satu pihak ke pihak yang lain”

“Jika ada masalah, pasangan ini harus dapat mengkomunikasikan apa yang mereka tidak suka, apa yang mereka harapkan, apa yang mereka suka etc dan tidak ada miskomunikasi”

“....KOMUNIKASI DUA ARAH. kalo kamu gak mau diputusin ya jangan biarin pacarmu merasa kaya pacaran sama tembok. percuma kalo kita udah nyerocos abcd kaya bebek tapi cuma diiyain doang. lagi sedih terus curhat malah dibalesnya cuma hm hm. ky gitu mah radio rusak juga bisa bales hm hm”

Selain itu, gaya komunikasi dapat berbeda antar pasangan sehingga penting untuk saling memahami cara berkomunikasi yang sesuai dengan preferensi pasangan. Berbagai partisipan memiliki preferensi komunikasi yang beragam seperti tergambar dalam beberapa respon di bawah ini

“...memberi kabar walaupun tidak setiap saat,”

“....intens berkomunikasi,”

“....sebelum tidur selalu pillow talk membahas mulai hal receh sampai serius....”

Komitmen

Komitmen dalam hubungan romantis dari adanya status, adanya tujuan, kesamaan tujuan, berlandaskan nilai, kesetiaan, kemauan menyelesaikan konflik, dan mempertahankan hubungan. Partisipan menggambarkan bahwa komitmen melibatkan kedua pihak yang aktif dalam memperjuangkan hubungan dan memiliki tujuan yang sama. Hal ini tergambar dalam respon partisipan seperti *“...ada usaha utk mempertahankan hubungan di kedua pihak, ada komitmen, punya goals yang sama.”* Selain itu juga tergambar pada kutipan respon berikut, *“hubungan romantis yang sehat hrs memiliki visi yang sama, setara, bertumbuh, dan sama2 mau berjuang untuk hubungan.”*

Beberapa partisipan memaknai hubungan romantis yang sehat berdasarkan ajaran agama, seperti yang dicontohkan dalam beberapa kutipan respon *“.....hubungan yang didasari dengan iman dan takwa kepada Allah, ketika seorang suami dan istri saling bergotong royong dalam membangun keluarga yang sesuai dengan sunnah Rasulullah”. “Tidak melakukan hal-hal yang menentang agama serta tidak melakukan perbuatan suami-istri”. “Mendekatkan diri masing2 ke Tuhan”*

Adanya Batasan

Batasan pada kategori ini meliputi adanya ruang personal, menghargai privasi, tidak overprotektif, dan tanpa paksaan. Temuan kategori ini mendeskripsikan bahwa batasan pada



pasangan sangat beragam sehingga penting untuk mendiskusikan batasan yang dianggap penting dengan pasangan. Respon partisipan yang menggambarkan kategori berikut ini diantaranya "...memiliki batas-batas yang jelas..". Bentuk kejelasan batasan dijelaskan lebih lanjut pada respon lain yaitu "...tidak obsess/over protective satu sama lain, respect privacy masing masing..." Selain itu, partisipan menjelaskan privasi secara spesifik, dengan menyatakan bahwa hubungan sehat tidak memerlukan pasangan saling mengetahui *password* media sosial pasangan "...hubungan sehat tidak memerlukan pasangan saling mengetahui *password* social media dan gadget mereka karena privasi itu sangat penting bahkan di antara pasangan.."

Selain itu, pada hubungan romantis yang sehat juga memahami batasan-batasan interaksi dengan orang lain seperti teman lawan jenis. Tergambar pada respon "...tahu batasan pertemanan antara laki-laki dan perempuan,.." Lebih lanjut, batasan dalam interaksi antar pasangan juga diperlukan "Ketika seseorang dalam pasangan ini ingin melakukan sesuatu ke pasangannya, dia harus mendapatkan consent dari pasangannya (ex: pegangan tangan, berpelukan, mengupdate status etc)" Di lain sisi, batasan dalam hubungan romantis yang sehat juga dikaitkan pada ajaran agama seperti pada deskripsi berikut "....melindungi sampai dia dihalalkan, tidak ada hubungan kontak fisik karna kita takut kepada tuhan"

Perubahan Progresif

Perubahan progresif memiliki kategori kecil yaitu mendorong untuk berkembang, menjadi lebih baik, berkembang bersama. Kategori ini dapat dijelaskan melalui beberapa respon berikut mengenai berkembang bersama "...mau untuk sama-sama bertumbuh dan berkembang bersama". Selain itu, kategori kecil menjadi lebih baik seperti pada respon "...semenjak bersamanya, diri kita masing2 menjadi lebih baik dari sebelumnya.." dan "...Sama-sama bisa berkembang menjadi versi terbaik masing-masing.."

Keamanan

Pada kategori ini kewananan terdiri dari hubungan tanpa kekerasan, adanya perasaan aman, dan kenyamanan untuk menjadi diri sendiri. Kategori ini dijelaskan dengan baik pada respon "...Yang tidak melakukan kekerasan fisik maupun verbal.." dan "Whenever you feel comfortable expressing your opinions and concerns to your partner. You feel physically safe and your partner doesn't force you to do things that make you feel uncomfortable"

Diskusi

Penelitian ini melakukan eksplorasi makna hubungan romantis yang sehat pada dewasa muda. Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini, ditemukan 8 tema mengenai hubungan romantis yang sehat diantaranya hubungan resiprokal, kepercayaan, adanya afeksi, komunikasi, komitmen, batasan, perubahan progresif, dan keamanan. Apabila ditinjau secara umum, kategori yang ditemukan berkaitan dengan kemampuan interpersonal (hubungan resiprokal, batasan, kepercayaan, komunikasi) dan kapasitas diri (perubahan progresif, komitmen, dan keamanan). Dalam membangun hubungan romantis yang sehat, pengalaman interpersonal memprediksi kapasitas individu dalam menyelesaikan konflik hubungan dan kecenderungan untuk menjalin hubungan romantis yang stabil dan memuaskan dengan pasangan di masa dewasa awal (Simpson et al., 2011).

Jika mengacu pada konsep segitiga cinta yang disusun oleh Stenberg (1986), komponen cinta dalam hubungan romantis yang ideal terdiri dari *intimacy*, *passion*, dan komitmen. *Intimacy* berkaitan dengan kedekatan bersama antar pasangan. *Passion* merupakan ketertarikan terhadap pasangan baik berdasarkan romantisme, kepribadian, fisik, dan seksual. Sementara komitmen merupakan keputusan untuk menjalin dan mempertahankan hubungan dengan pasangan (Baron & Branscombe, 2014).



Pada proses peralihan dari masa remaja akhir menuju ke dewasa awal, hubungan romantis semakin stabil dan intim yang ditunjukkan dengan meningkatnya kedekatan dan komitmen (Bouchey & Furman, 2003; Collins, 2003). Dalam penelitian ini ditemukan tema komitmen. Komitmen berkaitan dengan adanya tujuan dan kesamaan tujuan, seperti tergambar pada respon salah satu partisipan "...*maju kedepan bersama dengan tujuan yang jelas.*" Lebih lanjut komitmen juga dideskripsikan sebagai bentuk usaha untuk mempertahankan hubungan, "*ada usaha utk mempertahankan hubungan di kedua pihak, ada komitmen*" "*tidak melanggar komitmen yang telah dibangun bersama.*" Selanjutnya, ditemukan salah satu respon yang menjelaskan mengenai *passion* dalam hubungan romantis yang sehat yaitu "*setiap saat saya selalu berpikir cara menyukai pasangan saya, sehingga saya jarang merasa jenuh dengan pasangan saya.*" Adanya ketertarikan terhadap pasangan menjadi faktor untuk mempertahankan hubungan romantis yang sehat (Baron & Branscombe, 2014).

Sementara *intimacy*, cenderung diungkapkan dalam bentuk bahasa cinta. Pada penelitian ini, kategori terdapat kategori melakukan bahasa cinta yang masuk ke dalam kategori besar afeksi. Dalam respon partisipan menggambarkan bentuk bahasa cinta yang disusun oleh Chapman (1992) diantaranya *acts of service*, memberikan hadiah, sentuhan fisik, *words of affirmation*, dan *quality time*. Partisipan menggambarkan bentuk bahasa cinta yang diungkapkan melalui *words of affirmation* dan sentuhan fisik "...*sering membangkitkan suasana agar selalu penuh cinta bisa dgn kata2/pujian, memberi gift, memberi sentuhan.*" Selain itu, *quality time* digambarkan sebagai menghabiskan waktu bersama "...*melakukan quality time bersama*" seperti "*sekedar duduk berdua*" dan melakukan aktivitas yang disukai "*jika ada waktu untuk bertemu dimanfaatkan sebaik mungkin dengan melakukan sesuatu yang disukai oleh kedua belah pihak.*" Sementara bentuk *acts of service* dijelaskan oleh partisipan dengan "...*membantu pasangan.*" Lebih lanjut Pett et al. (2022) menambahkan satu bahasa cinta yaitu *check-in* yaitu upaya untuk menanyakan tentang *well-being* atau kejadian sehari-hari pasangan secara rutin. Bahasa cinta ini tergambar pada beberapa respon partisipan seperti "*Memiliki kegiatan dan rutinitas masing-masing, tp...melibatkan pasangan sebisa mungkin. Bisa dalam bentuk memberi kabar, bercerita...*"

Hubungan resiprokal menjadi respon tertinggi yang ditemukan pada penelitian ini. Kedua individu terlibat dalam hubungan romantis perlu bekerja sama atau menunjukkan usaha yang sama untuk membangun hubungan yang sehat (Aragon & Dantic, 2021). Diperlukan timbal-balik dalam membangun hubungan yang sehat. Pada respon partisipan hubungan resiprokal ini banyak diungkapkan menggunakan kata '*saling*' seperti pada respon "...*hubungan yang dijalin atas dasar "saling". Saling menghormati, saling pengertian, saling dukung dan juga saling sayang. Hubungan yang sehat membutuhkan upaya yang seimbang baik dari laki-laki maupun perempuan...*" Kesetaraan usaha menjadi bentuk pemeliharaan hubungan karena turut berkontribusi terhadap peningkatan *well-being* satu sama lain, meningkatkan *engagement* dalam hubungan, serta mengakomodasi tujuan kedua pasangan (Gere et al., 2011). Interdependensi yang dibangun dalam pasangan dapat memfasilitasi pertumbuhan yang sehat dalam hubungan romantis (Kelley & Thibaut, 1978).

Selanjutnya, tema kepercayaan yang ditemukan pada penelitian ini terdiri dari membangun kepercayaan, keterbukaan, kejujuran, berkompromi, dan bekerjasama. Sejalan dengan temuan Mogilski et al. (2019) kepercayaan menjadi karakteristik yang dipertimbangkan dalam menjalani hubungan romantis yang berkomitmen. Kepercayaan menjadi salah satu poin penting dalam membangun hubungan romantis yang sehat dan stabil (Campbell & Stanton, 2019). Lebih lanjut, Hielscher et al. (2021) juga mengungkapkan bahwa kepercayaan dan kejujuran menjadi karakteristik hubungan romantis yang sehat.

Komunikasi merupakan bagian dari interaksi manusia yang memengaruhi dimulainya hubungan dan perkembangan hubungan tersebut (Mikulincer et al., 2015). Komunikasi bisa berfungsi sebagai indikator probabilitas keberlanjutan dalam hubungan romantis, serta menjadi



aspek yang diperlukan untuk mempertahankan hubungan romantis (Stafford, 2020). Pada kategori komunikasi yang ditemukan, terdiri dari kategori kecil diantaranya menjaga komunikasi dengan baik, rutin memberikan kabar, asertif, dan kecocokan berkomunikasi.

Kesimpulan

Hubungan romantis yang sehat menurut perspektif dewasa muda di Indonesia didefinisikan sebagai hubungan yang berlandaskan timbal balik, kepercayaan, dan afeksi. Dalam membangun hubungan romantis yang sehat memerlukan adanya komunikasi, komitmen, serta penghargaan terhadap batasan-batasan satu sama lain. Selain itu, pasangan harus saling mendukung dalam perkembangan diri dan menciptakan rasa aman dalam menjalin hubungan romantis. Secara umum, hasil kategori yang ditemukan mengungkap bahwa dewasa muda memiliki kapasitas dalam menjalani hubungan romantis yang sehat dan memiliki persepsi yang beragam terhadap hubungan romantis yang sehat.

Rekomendasi

Penelitian ini telah mengeksplorasi makna hubungan romantis yang sehat pada dewasa muda dalam konteks Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa individu dewasa muda memiliki perspektif yang beragam terhadap hubungan romantis yang sehat. Hasil penelitian menunjukkan temuan yang konsisten dengan penelitian-penelitian terdahulu di luar konteks Indonesia. Prinsip hubungan resiprokal menjadi temuan tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa dewasa muda sangat menghargai adanya usaha yang setara dan keterlibatan aktif pasangan dalam hubungan romantis. Selain itu, pada kategori batasan dan komitmen partisipan juga mengaitkan pada aspek nilai-nilai agama. Temuan-temuan dalam penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan alat ukur maupun intervensi yang relevan pada hubungan romantis yang sehat pada dewasa muda dalam konteks Indonesia.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Penelitian dilakukan dalam rangka menyelesaikan tugas mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif yang diampu oleh Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D., Psikolog dan Dr. Budi Andayani, M.A., Psikolog. Oleh karena itu, peneliti hendak berterima kasih kepada kedua dosen pengampu yang telah memberikan bimbingan untuk menyelesaikan penelitian ini. Peneliti juga berterima kasih kepada Zidnilma Fahmalia S, Psi yang telah bersedia untuk menjadi *rater* pada proses analisis data penelitian ini.

Referensi

- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2015). Direct and indirect effects of young adults' relationship status on life satisfaction through loneliness and perceived social support. *Psychologica Belgica*, 55(4), 196–211. <https://doi.org/10.5334/pb.bn>
- Anderson, J. R., Johnson, M. D., Liu, W., Zheng, F., Hardy, N. R., & Lindstrom, R. A. (2014). Young adult romantic relationships in Mainland China: Perceptions of family of origin functioning are directly and indirectly associated with relationship success. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7), 871–887. <https://doi.org/10.1177/0265407513508727>
- Aragon, J. M. L., & Dantic, M. M. J. P. (2021). Inquiry on strengthening mutual romantic relationship: Reasons for inclusion in education. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 2(7), 62–69. <https://www.neliti.com/publications/382448/>
- Arnett, J. J. (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Baron, R. & Branscombe, N. (2014). *Social psychology* (13th ed). Pearson Education
- Bouchey, H. A., & Furman, W. (2003). *Dating and romantic experiences in adolescence*. In *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 313–329). Blackwell Publishing.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77–101.



- Campbell, L., & Stanton, S. C. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 148–151. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.004>
- Chapman, G. D. (1992). *The 5 love languages: How to express heartfelt commitment to your mate* (1st ed.). Northfield Publishing.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631–652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Couture-Carron, A. (2020). Shame, family honor, and dating abuse: Lessons from an exploratory study of south asian muslims. *Violence Against Women*, 26(15–16), 2004–2023. <https://doi.org/10.1177/1077801219895115>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M., & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults: Romantic competence. *Personal Relationships*, 24(1), 162–184. <https://doi.org/10.1111/pere.12175>
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton.
- Fincham, F. D., & Cui, M. (Eds.). (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. Cambridge University Press.
- Firmansyah, M. R., Putra, A. D., & Rahmanawati, A. (2024). Memilih bertahan: Bias kognitif pada korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(2), 135–148. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.15>
- Furman, W., & Collibee, C. (2014). A matter of timing: Developmental theories of romantic involvement and psychosocial adjustment. *Development and Psychopathology*, 26(4pt1), 1149–1160. <https://doi.org/10.1017/S0954579414000182>
- Ge, F., Park, J., & Pietromonaco, P. R. (2022). How you talk about it matters: Cultural variation in communication directness in romantic relationships. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(6), 583–602. <https://doi.org/10.1177/00220221221088934>
- Gere, J., Schimmack, U., Pinkus, R. T., & Lockwood, P. (2011). The effects of romantic partners' goal congruence on affective well-being. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.06.010>
- Gonzalez Avilés, T., Finn, C., & Neyer, F. J. (2021). Patterns of romantic relationship experiences and psychosocial adjustment from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 550–562. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01350-7>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2011). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning
- Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J. G. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 92, 194–236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.008>
- Jamison, T. B., & Sanner, C. M. (2021). Relationship form and function: Exploring meaning-making in young adults' romantic histories. *Personal Relationships*, 28(4), 840–859. <https://doi.org/10.1111/pere.12400>
- Jiao, C., Lee, C. T., Feng, Q., & Fincham, F. D. (2024). Romantic relationships and attitudes in Asian emerging adults: Review and critique. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), 392–419. <https://doi.org/10.1111/jftr.12554>
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Long-term risks and possible benefits associated with late adolescent romantic relationship quality. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1531–1544. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0813-x>
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.



- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Loving, T. J., & Slatcher, R. B. (2013). *Romantic relationships and health*. In *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 617–637). Oxford University Press.
- Mikulincer, M. E., Shaver, P. R., Simpson, J. A., & Dovidio, J. F. (2015). *APA handbook of personality and social psychology, Volume 3: Interpersonal relations*. American Psychological Association.
- Mogilski, J. K., Vrabel, J., Mitchell, V. E., & Welling, L. L. M. (2019). The primacy of trust within romantic relationships: Evidence from conjoint analysis of HEXACO-derived personality profiles. *Evolution and Human Behavior*, 40(4), 365–374. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2019.04.001>
- Ogolsky, B. G. (2023). *The sociocultural context of romantic relationships*. Cambridge University Press
- Ogolsky, B. G., & Stafford, L. (2022). A systematic review of relationship maintenance: Reflecting back and looking to the future. *Personal Relationships*, pere.12429. <https://doi.org/10.1111/pere.12429>
- Ogolsky, B. G., Monk, J. K., Rice, T. M., Theisen, J. C., & Maniotes, C. R. (2017). Relationship maintenance: A review of research on romantic relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 275–306. <https://doi.org/10.1111/jftr.12205>
- Pett, R. C., Lozano, P. A., & Varga, S. (2022). Revisiting the languages of love: An empirical test of the validity assumptions underlying chapman's (2015) five love languages typology. *Communication Reports*, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1080/08934215.2022.2113549>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168–182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Simpson, J. A., Collins, W. A., & Salvatore, J. E. (2011). The impact of early interpersonal experience on adult romantic relationship functioning: Recent findings from the minnesota longitudinal study of risk and adaptation. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 355–359. <https://doi.org/10.1177/0963721411418468>
- Sorokowska, A., Saluja, S., Sorokowski, P., Frąckowiak, T., Karwowski, M., Aavik, T., Akello, G., Alm, C., Amjad, N., Anjum, A., Asao, K., Atama, C. S., Atamtürk Duyar, D., Ayebare, R., Batres, C., Bendixen, M., Bensafia, A., Bizumic, B., Boussena, M., ... Croy, I. (2021). Affective interpersonal touch in close relationships: A cross-cultural perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(12), 1705–1721. <https://doi.org/10.1177/0146167220988373>
- Stafford, L. (2020). Communication and relationship maintenance. In *Relationship maintenance: Theory, process, and context* (pp. 109–133). Cambridge University Press.
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A developmental perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1499–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>



Studi Fenomenologi Ketangguhan Istri Pasca Perselingkuhan Suami

Putri Hastari¹, Siswanto²

Magister Profesi Psikologi, Universitas Katholik Soegijapranata, Semarang,
Indonesia

email : ¹hastariputri@gmail.com, ²siswanto@unika.ac.id

Abstrak. Wanita dengan segala perannya adalah pilar utama di dalam pernikahan dan keluarga, Peran wanita sangat penting bagi ketahanan keluarga di masyarakat terutama dalam membangun peradaban generasi unggul. Tidak semua pernikahan dapat berjalan seperti yang diharapkan karena berbagai masalah sangat mungkin terjadi, contohnya adalah perselingkuhan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman ketangguhan istri pasca perselingkuhan suami. Partisipan dalam penelitian ini tiga (3) orang istri dengan usia saat pengambilan data yaitu diatas 30 tahun, usia pernikahan di atas lima tahun dengan suami yang berselingkuh minimal sebanyak satu kali. Metode yang digunakan adalah metodologi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa istri pasca perselingkuhan suami memiliki ketangguhan (*hardiness*) yang diwujudkan dalam bentuk memiliki komitmen, khususnya demi masa depan anak. Partisipan juga merasa memiliki kontrol diri dan finansial di dalam pernikahan. Tekanan menjadikan tantangan bagi partisipan untuk optimis dalam berkarya dan berdaya. Penelitian ini berimplikasi pada pemahaman ketangguhan istri di dalam pernikahan, terutama kontribusinya dalam mewujudkan generasi sehat mental berikutnya.

Kata kunci : *istri; ketangguhan (hardiness); komitmen; pernikahan; perselingkuhan*

Pendahuluan

Wanita adalah pilar utama di dalam keluarga, baik sebagai ibu dan sebagai istri di dalam pernikahan. Peran wanita sangat penting bagi ketahanan keluarga di masyarakat terutama dalam membangun peradaban generasi unggul. Menurut terjemahan dalam bahasa Jawa, kata wanita diartikan sebagai *wani ditata* yang artinya berani diatur. Itulah sebabnya kata wanita cenderung diartikan pada peran wanita sebagai pendamping suami yang lekat dengan pengabdian, taat, dan menjadi ratu dalam rumah tangga (Wutsqah & Mukaddamah, 2023).

Pernikahan adalah hal yang paling mendasar dari semua ikatan sosial (Lasmiyatun, 2021). Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh Khumas (2020) disimpulkan bahwa pernikahan merupakan suatu ikatan yang sakral berupa menyatukan dua insan menjadi suatu hubungan yang halal di mata Tuhan dan sah di mata hukum. Namun tidak semua pernikahan dapat berjalan seperti yang diharapkan karena berbagai masalah sangat mungkin terjadi dalam hubungan pernikahan, contohnya adalah perselingkuhan.

Perselingkuhan pada umumnya dipahami sebagai pengkhianatan terhadap janji pernikahan dan kepercayaan. Perselingkuhan mencakup semua pelanggaran komitmen emosional juga fisik (Kampowski 2015; Snyder et al. 2007 dalam Lismann 2021). Sistem patriarki dapat dirasakan lebih mendominasi. Norma-norma terasa lebih mengikat istri untuk menjaga pernikahan sehingga terasa suami yang lebih berpeluang untuk berselingkuh. Selain itu, wanita lebih bersedia meminta bantuan kepada pihak lain ketika menghadapi masalah dalam pernikahan sementara pria cenderung menarik dirinya ketika menghadapi persoalan. Akibatnya, lebih mudah menemukan istri yang menjadi korban perselingkuhan suami, daripada sebaliknya (Ginanjari, 2009).

Perselingkuhan telah menjadi isu global, tidak terkecuali di Indonesia. Survei yang dilakukan oleh *JustDating* di tahun 2024 menunjukkan bahwa perselingkuhan di Indonesia berada pada



peringkat kedua tertinggi di Asia. Data menunjukkan bahwa perselingkuhan dalam hubungan pernikahan terjadi sekitar 20 - 25% dengan rincian 22-34% yang melakukannya adalah laki-laki dan 11-24% adalah perempuan (Shaleha, 2021). Peningkatan kasus perselingkuhan dari tahun ke tahun pun menunjukkan angka yang signifikan. Data menunjukkan pada tahun 2011, persentase perselingkuhan pria di Jakarta meningkat sebesar 65 persen. Pada tahun 2012 mengalami peningkatan menjadi sebesar 70%. Lalu pada tahun 2013 meningkat lagi menjadi sebesar 75% (Muhajarah, 2017). Mengutip data BKKBN menyebutkan bahwa perselingkuhan menjadi penyebab tertinggi perceraian di Indonesia (Endang, 2022).

Beberapa penelitian mengelompokkan perselingkuhan menjadi perselingkuhan seksual dan perselingkuhan emosional (Shaleha & Kurniasih, 2021). Akan tetapi, beberapa penelitian kualitatif yang lain menjelaskan bahwa tidak adanya perbedaan secara makna antara perselingkuhan seksual dan emosional karena dampaknya sama, menyebabkan trauma yang signifikan terhadap konsep hubungan (Moller & Vossler dalam Shaleha, 2021). Penelitian terkini telah mengaitkan antara perselingkuhan dengan aspek-aspek biologis agar mendapatkan gambaran keterkaitan dalam memengaruhi seseorang untuk melakukan perselingkuhan (Shaleha & Kurniasih, 2021). Namun penelitian tentang pemulihan pasca perselingkuhan jarang dilakukan. Seseorang yang telah terluka oleh pengkhianatan membutuhkan sesuatu untuk memulihkan kesehatan psikologis mereka kembali (Shrout & Weigel, 2019).

Keunikan pada penelitian ini adalah ketika perselingkuhan suami telah terjadi, namun pernikahan tetap bertahan meskipun istri mengetahuinya. Ketika terjadi perselingkuhan dalam pernikahan, biasanya akan menuju pada perceraian. Namun pada kasus tertentu, istri mungkin lebih berupaya untuk memperbaiki hubungan dan mempertahankan sehingga pernikahan masih bisa dipertahankan (Nugraha & Rahmi, 2021).

Keberhasilan istri untuk bangkit di tengah berbagai tekanan membutuhkan penyesuaian dan dukungan dari berbagai aspek. Selain itu, diperlukan juga ketangguhan (*hardiness*). Kobasa (dalam Winda & Sudiantara, 2014) menyebut ketangguhan sebagai jenis kepribadian yang membuat seseorang menjadi lebih kuat, bertahan, stabil dan optimis dalam menghadapi tekanan serta mampu mengatasi dampak negatif dari peristiwa yang dihadapinya. Peristiwa perselingkuhan tentunya memberikan dampak negatif bagi istri. Korban perselingkuhan lebih rentan mengalami gangguan psikologis yang dapat berujung pada perilaku negatif (Dusturia & Suprapti, 2017). Namun penelitian lain menunjukkan bahwa istri yang menjadi korban perselingkuhan suami, mampu mencapai kondisi psikologis yang positif ketika dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian di dalam hidupnya meskipun tidak sesuai dengan kondisi ideal yang diharapkan (Savitri, 2017). Penerimaan terhadap kondisi negatif dengan sudut pandang yang positif dapat membantu istri yang menjadi korban perselingkuhan untuk bertahan dalam kehidupan pernikahannya (Sukmaningrum, 2020).

Ketangguhan merupakan suatu kepribadian yang mempunyai andil dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Ketangguhan membuat seseorang mampu mengatasi kejadian yang menimbulkan tekanan dengan adanya proses adaptasi, seperti halnya menggunakan sumber daya sosial yang bersifat melindungi, memotivasi, dan memberikan dukungan ketika menghadapi permasalahan (Nurfritri & Waringah, 2019). Berdasarkan hal tersebut maka dalam menghadapi kenyataan perselingkuhan suami, istri akan bertahan bila memiliki ketangguhan dalam dirinya. Ketangguhan akan membuat seorang istri mampu bangkit dari masa-masa kritis dan kembali menjalani hidupnya. Selain itu, permasalahan yang muncul pun dapat diatasi serta kemungkinan untuk mampu melanjutkan kembali perannya dalam mempertahankan fungsi keluarga dengan baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Simon dan Marcussen (1999, dalam Lasmiyatun 2021) menunjukkan bahwa keyakinan tentang pernikahan berkorelasi dengan manfaat kesejahteraan mental yang diperoleh dari menikah. Maka perselingkuhan tetap menjadi masalah utama yaitu masalah sosial yang membutuhkan lebih banyak upaya yang dilakukan untuk mengurangi

kemungkinan terjadi pada pasangan dari generasi ke generasi demi terciptanya kesehatan mental yang lebih baik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman ketangguhan istri pasca perselingkuhan suami. Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian: Bagaimana pengalaman hidup istri pasca perselingkuhan suami? Bagaimana proses ketangguhan istri pasca perselingkuhan suami?

Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi dimana peneliti mengidentifikasi esensi pengalaman fundamental manusia mengenai suatu fenomena tanpa asumsi apapun. Peneliti tidak melibatkan pengalaman pribadinya sehingga dapat memahami pengalaman subjektif partisipan (Creswell, 2018). Peneliti menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif, karena melalui pendekatan tersebut akan dapat diperoleh gambaran yang jelas dan mendalam.

Partisipan dalam penelitian ini adalah istri dalam pernikahan pasca perselingkuhan suami. Adapun karakteristik partisipan yang diteliti adalah partisipan yang dianggap memenuhi kriteria yaitu wanita yang merupakan seorang istri dengan usia saat pengambilan data yaitu diatas 30 tahun, usia pernikahan di atas lima tahun dengan suami yang berselingkuh sebanyak minimal satu kali, mampu berkomunikasi dengan baik dan jelas, mampu mengungkapkan pengalamannya, dan bersedia menjadi partisipan dengan memberikan persetujuan atau *informed consent*.

Tabel 1

Demografi Partisipan

No.	Keterangan	Partisipan A	Partisipan B	Partisipan C
1.	Inisial Nama	A	B	C
2.	Usia	62 tahun	30 tahun	40 tahun
3.	Agama	Islam	Islam	Islam
4.	Suku	Jawa Tengah	Jawa Timur	Jawa Tengah
5.	Pendidikan	S2	SMA	SD
6.	Pekerjaan	Wiraswasta	Wiraswasta	Karyawan
7.	Jumlah Anak	3	2	1
8.	Usia pernikahan	36 tahun	8 tahun	9 tahun
9.	Perselingkuhan suami	2 kali	1 kali	1 kali

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan pertanyaan semi-terstruktur yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Partisipan mengetahui tujuan dari wawancara sehingga wawancara dapat berkembang secara wajar berdasarkan ucapan dan pikiran partisipan (Neville, 2019). Pertanyaan utama pada wawancara ini yaitu : Bagaimana pengalaman Anda sebagai istri pasca perselingkuhan suami?

Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan metode interpretasi data sembilan langkah menurut Collaizi (1978, dalam Speziale & Carpenter, 2013). Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini, meliputi : 1) menjelaskan fenomena yang diteliti 2) mengumpulkan deskripsi fenomena melalui pernyataan partisipan 3) membaca keseluruhan data yang telah disampaikan oleh partisipan 4) membaca kembali transkrip hasil wawancara dan mengutip pernyataan yang bermakna 5) peneliti mencoba menemukan makna dari kata kunci untuk membentuk kategori 6) mengelompokkan kumpulan makna ke dalam kelompok tema 7) menuliskan deskripsi 8) mengonfirmasi partisipan untuk validasi hasil analisis 9) menggabungkan hasil validasi dengan



deskripsi akhir.

Kredibilitas adalah suatu cara yang membuktikan bahwa hasil penelitian dapat dipercaya yaitu ketika partisipan mengakui temuan penelitian sebagai pengalamannya (Lincoln & Guba, 1985 dalam Polit et al., 2001). Kredibilitas dilakukan dengan membacakan kembali naskah transkrip wawancara atau kisi-kisi hasil analisis tema, kemudian partisipan diminta untuk memberikan *feedback* terkait transkrip hasil wawancara dan kisi-kisi hasil analisis tema telah sesuai dengan maksud yang disampaikan oleh partisipan terkait pengalaman yang dialami.

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga partisipan, peneliti mendapatkan lima tema besar yaitu perselingkuhan, mekanisme pertahanan diri, faktor protektif, penerimaan diri dan ketangguhan. Tema-tema tersebut disusun berdasarkan alur proses pengalaman partisipan dimulai saat terjadinya perselingkuhan hingga menghasilkan ketangguhan.

1. Perselingkuhan

Awal mula perselingkuhan suami partisipan A mulai tercium saat rekan kerjanya memberikan sinyal kepada partisipan A atas kelakuan dan hobi suami partisipan A ketika sedang bersama dengan teman-teman kantornya. Berawal dari sini, partisipan A mulai mencari tahu dan antisipasi. Menurut partisipan A, perselingkuhan yang diketahuinya sebanyak dua kali, bisa saja sebetulnya yang terjadi lebih dari itu. Hal yang hampir sama dialami oleh partisipan C di mana awal mula ia mengetahui adanya perselingkuhan suami adalah melalui orang lain yaitu teman dan saudaranya. Berbeda dengan partisipan A dan C, partisipan B memergoki sendiri gelagat mencurigakan ketika suaminya sedang bercakap-cakap mesra dengan wanita selingkuhannya di *lobby* apartemen tempat partisipan B, suami dan anaknya tinggal. Ironisnya, wanita tersebut adalah teman kantor suami partisipan B yang menyewakan apartemen untuk mereka tinggal.

"Jadi..suami saya itu memang mungkin sudah wataknya wedokan ya. Salah pergaulan juga mungkin, pergaulan kantor. Suami saya melakukannya itu yang ketahuan dua kali" (Partisipan A)

"Oke..jadi gini ya. Pertama kalinya ketahuan kalau dia ada main, saat dia diem-diem telponan dengan cewek itu. Di lobby apartemen. Seperti yang aku certain itu mbak. Ya! Sing ndue apartemen ku biyen. Makane ak langsung pindah. Ga sudi aku!" (Partisipan B)

2. Mekanisme Pertahanan Diri

Ketika terjadi perselingkuhan, ketiga partisipan mempunyai mekanisme masing-masing dalam menghadapinya. Ketika perselingkuhan itu terjadi, partisipan B melakukan konfrontasi dengan cara melaporkan suaminya kepada atasan suaminya. Partisipan A merespon perselingkuhan suaminya dengan rasionalisasi. Kemudian ia sempat merespon perselingkuhan suami dengan kompensasi. Rasa sakit hatinya ia bayarkan dengan melakukan apa saja yang ia senangi termasuk berbelanja. Demikian halnya juga terjadi pada partisipan B. Ia 'menghabiskan' uang suami dengan berbelanja apa saja yang ia sukai termasuk ia habiskan untuk keperluan anak-anaknya. Kemudian, partisipan A Partisipan C awalnya merespon dengan *denial* ketika menerima kenyataan suaminya berselingkuh. Partisipan C sempat mengelak dan tidak percaya ketika temannya memberi tahu bahwa suaminya berselingkuh.

"Jadi..suami saya itu memang mungkin sudah wataknya wedokan ya. Itu nafsu memang ya. Salah pergaulan juga mungkin, pergaulan kantor.. Dari pergaulan juga. Ya dari pergaulan ga bener, ga heran" (Partisipan A).

"Akhire aku ganti strategi. Aku mikir sakjane dulu itu kan pengen pisah memang tapi mama ku ga oleh. Aku juga mikir gini, sak iki giliran aku sing manfaatkan de e. Ben duite tak entek-entekno tapi bukan foya-foya lho ya. Aku cenderung sing berguna buat aku dan



anak-anakku. Sekolah, kursus, les. Koyo ngono kui. Ben ae tak entekno timbangane nggo wedokan ya to! Babah, aku belonjo seneng-seneng"(Partisipan B)

"Rasanya itu kayak ga percaya gitu.." (Partisipan C)

3. Faktor protektif

a. Religiusitas

Ketika badai menghantam rumah tangga ketiga partisipan, mereka merasa yakin bahwa ini ujian dari Allah SWT dan Allah SWT juga pasti akan mendengar doa dari hamba-Nya yang terdzalimi. Partisipan A mengatakan bahwa Tuhan tidak akan memberikan ujian pada hamba-Nya di luar kemampuannya. Partisipan B menjadi semakin rajin beribadah wajib dan sunnah dan mengenakan hijab pasca perselingkuhan suami. Partisipan C rajin menjalankan ibadah puasa senin kamis. Menurutnya hal tersebut merupakan ikhtiarnya untuk segala hal yang sedang dia doakan dan usahakan saat ini, untuk anak dan keluarganya.

"InsyaAllah tiap malam saya sholat tahajud, dengan begitu saya merasa lebih mudah menjalani hari-hari. Rasanya kalau merasa sedang tidak ada jalan keluar, tiba-tiba seperti ada yang ngasih tahu aja gitu begini begitu" (Partisipan A)

"Ya.. puasa sunnah senin kami InsyaAllah. Bismillah untuk anak" (Partisipan C)

"Ujian supaya naik kelas. Bagian dari hidup yang harus dijalani, dilewati, disyukuri" (Partisipan C)

b. Dukungan Keluarga dan Kerabat

Dukungan keluarga dan kerabat merupakan salah satu hal yang berperan bagi partisipan sehingga mampu melewati fase yang tidak menyenangkan di dalam hidupnya. Partisipan B sempat mencari dukungan melalui media sosial dengan menulis curahan hatinya. Melalui itu ia mendapat banyak simpati dari teman-temannya. Keluarganya pun sempat datang untuk memberikan dukungan moral dan sebagai mediator bagi ia dan suaminya. Partisipan A sempat berkunjung ke rumah orang tua dan menceritakan permasalahannya kepada ibunya. Ibunya menjadi penengah antara ia dan suaminya. Begitu juga dengan partisipan C yang melibatkan ibu sebagai mediator di antara mereka.

"Saya ke rumah orang tua, saya bilang ke ibu, bu nuwun sewu, dulu saya sudah nurut bapak dan ibu untuk menikah dengan mas M. Sekarang ternyata dia begini. Ibu saya kaget loh ono opo?? Setelah tahu, suami saya sujud di kakinya sampai minum air cucian kaki ibu saya dan bilang bertobat. Disitu ibu saya berperan ketika sudah memilihkan pendamping hidup untuk anaknya dan ternyata tidak sesuai. Namun saya akui, mungkin ini yang membuat hati orang tua saya luluh ya, karena suami saya itu memang sangat hormat pada orang tua" (Partisipan A)

"Ibu mendukung apapun keputusanku dan sekarang supaya aku fokus ke pekerjaan. Wis mikirke nggo anak wae. Kowe kerjo sing nggenah wae nggo masa depanmu dewe"(Partisipan C)

4. Penerimaan Diri

Kesadaran akan adanya persoalan di dalam pernikahannya membuat ketiga partisipan kemudian menerima keadaannya. Proses penerimaan itu juga didasarkan pada proses refleksi diri. Seluruh proses yang dirasakan oleh partisipan membuat partisipan kemudian menerima bahwa persoalannya merupakan fase hidup yang harus dilewati.

"...tapi ya sudah tidak apa-apa.. sekaligus saya merefleksikan diri" (Partisipan A)

"Tidak apa-apa mba, toh saya sudah tidak bagaimana-bagaimana lagi. Seperti dulu nangis terus. Sekarang sih sudah bodo amat hahaha" (Partisipan A)

"Ya ribut itu pasti. Biarkan saja. Konflik itu pasti, tapi memang itu harus dihadapi. Bagian dari proses"(Partisipan A)



"Silakan, sak karep-karepmu. Asal jangan bawa penyakit ke rumah. Pokoknya aku akan berjuang terus di jalan ini. Ayok kita kuat-kuatan. Lagian dia mau apa? Mau karirnya hancur? Wong sak kantor juga sudah tau aibnya. Berita gini-gini tuh cepat menyebar" (Partisipan B)

"Menerima. Itu bagian dari ujian hidup. Berarti aku akan naik kelas. Aamiin." (Partisipan B)

5. Ketangguhan

a. Komitmen

1) Keyakinan Pernikahan yang Positif

Ketiga partisipan memandang bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang suci, sakral dan seharusnya hanya berlangsung satu kali seumur hidup hingga maut memisahkan. Partisipan A mengatakan bahwa suaminya sebetulnya bukanlah pilihannya, melainkan pilihan orang tua. Partisipan A merasa harus berbakti dan mengikuti apa yang menjadi saran dari orang tua, maka kehidupan anak akan berhasil, begitu juga keyakinannya terhadap keberhasilan pernikahan. Hal yang sama terjadi dengan partisipan C. Suaminya yang berusia lebih muda bisa dibilang adalah hasil dari pilihan orang tuanya dan partisipan C merasa baik-baik saja untuk menurutinya. Lain halnya dengan partisipan B, suaminya adalah pilihannya sendiri. Menurutinya, sejak awal pengenalan ia merasa nantinya kehidupan pernikahannya akan berjalan dengan baik, meskipun kerikil dalam pernikahan itu tetap ada. Keyakinannya terhadap pernikahan tersebut terutama karena melihat adanya pondasi finansial yang baik dari suaminya.

"Bagi saya, pernikahan itu satu dan selamanya sampai maut memisahkan. Begitu juga yang diajarkan oleh orang tua saya. Orang tua saya, terutama Bapak, betul-betul sosok bapak dan kepala rumah tangga yang baik. Sampai ibu itu begitu kehilangannya ketika bapak meninggal. Makannya begitu suami saya itu kok dari sekian banyak laki-laki, yang paling disetujui itu ya suami saya itu justru yang terakhir. Ya sudah, yakin saja meski nantinya ada halangan, pasti bisa diatasi" (Partisipan A)

2) Bertahan Demi Anak

Partisipan A memiliki tiga orang anak perempuan. Ia pada akhirnya memilih untuk bertahan dalam pernikahan karena merasa anak-anaknya kelak membutuhkan sosok ayah dan keluarga yang utuh ketika nanti anak-anaknya menikah. Partisipan B memilih untuk bertahan pasca perselingkuhan karena merasa dua anak laki-lakinya sudah dan terbiasa terfasilitasi dengan baik dan banyak memiliki kegiatan positif saat ini. Partisipan C tetap dengan pernikahannya karena merasa bagaimanapun anaknya masih membutuhkan sosok ayah kandungnya dan keutuhan keluarga.

"Wis lah gapapa.. soale anakku saiki wis opo yo, wis enak. Les-les segala macem. Standart hidupnya sudah beda lah. Jadi aku bertahan kayak gini ya demi anak" (Partisipan B)

"Demi anak.. karena anak-anak saya perempuan semua" (Partisipan A)

b. Kontrol

1) Kontrol Diri

Ketiga partisipan menunjukkan adanya kontrol diri dalam menghadapi persoalan yang sedang mereka hadapi yaitu perselingkuhan suami. Ditunjukkan dari sikap partisipan A yang merasa mampu menguasai diri dan tidak mau berlarut-larut bahkan seperti meratapi nasib. Begitu juga dengan partisipan B yang sanggup mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal yang merugikan. Partisipan C juga sanggup menguasai diri dengan tidak menghadapi persoalannya tersebut secara emosional.



"Ya hancur mbak tapi saya cukup bisa menguasai diri si ketika itu. Ya saya ga mau berlarut-larut. Ngapain??" (Partisipan A)

"Dulu ya jengkel marah kecewa rosone pengen tak bunuh. Tapi tak pikir-pikir lagi, ngopo ya to. Ngopo tak kotor-kotori tanganku??" (Partisipan B)

"Kontrol diri itu penting mbak. Sabar. Itu aja sekarang yang aku tekankan berkali-kali pada diriku" (Partisipan B)

2) Kemandirian Finansial

Ketiga partisipan memiliki kontrol pada finansial. Hal ini karena beberapa faktor diantaranya karena memiliki penghasilan sendiri meski bukan berstatus pegawai kantor. Ketiga partisipan merasa bahwa dirinya juga mempunyai peran dalam perekonomian keluarga sehingga tidak bisa dipandang sebelah mata oleh suami. Partisipan A memiliki usaha kecantikan yang sudah lama ia jalani. Partisipan B sedang semakin mengasah kemampuannya di dalam bisnis kuliner. Ia merasa pasca perselingkuhan suami, usahanya malah semakin pesat. Ia sempat merasa suaminya seperti sedikit cemburu melihat ia yang semakin berdaya dan mandiri dari bisnis rumahan yang sedang ia rintis. Partisipan C merasa sejak awal ia lah yang lebih berperan dalam ekonomi keluarga. Ia sudah memiliki aset seperti rumah dan sawah dan pekerjaan, sedangkan suaminya sehari-hari bekerja serabutan dan tidak memiliki asset apapun.

"Kalau mau macem-macem ya sekarang buktinya keadaan berbalik. Aku yang pegang kendali" (Partisipan A)

"Saya bisa menutupi kebutuhan keluarga lho. Apa ga luar biasa?"

"Dia lo pinjem uangku untuk bayar kuliah. Berarti kan sekarang aku juga bisa diandalkan. Wong dia pernah ketok piyeee ngono pas liat pesenanku uakehh. Koyok ga seneng, gelisah ngono lo. Onoo wae ngganggu" (Partisipan B)

c. Tantangan

1) Harapan Masa Depan

Ketiga partisipan mempunyai harapan untuk masa depan. Berharap keluarga yang lebih baik lagi, setelah merasa berhasil melewati rintangan di dalam pernikahannya,

"Bisa menjalani hari-hari dengan bahagiaaa ga ada sedih-sedih lagi, nangis-nangis lagi. Fokus. Ke masa depan yang lebih baik. Untukku dan anak-anak itu fokusnya" (Partisipan B)

"Mikir gimana masa depan anak saja.. kerja dan cari uang. Harapan saya, anak dan saya pastinya, bisa sukses. Aamiin!" (Partisipan C)

2) Optimisme

Ketiga partisipan memiliki rasa optimis atas harapan dan keinginan di masa depan. Menganggap ujian yang dijalani merupakan tantangan untuk dapat lulus dan naik kelas. Partisipan lebih fokus dengan masa depan yang lebih baik untuk dirinya dan anak-anaknya.

"Sekarang saya fokus pada masa depan. Saya dan anak-anak, untuk kehidupan yang lebih baik" (Partisipan A)

"Seperti ini ni tantangan juga dalam kehidupan. Apakah kita bisa melewatinya atau tidak Kalau dulu si aku merasa kayak ga sanggup ya. Kayak dunia berhenti berputar dan gelap. Sekarang tidak. Aku merasa bisa bangkit dari keterpurukan itu mbak. Malah sekarang suamiku rasanya lebih menghargai aku ya. Apalagi ngeliat bisnis yang aku jalani ini rame kan" (Partisipan B)

Optimis. Wis lah, sekarang mikirke anak aja. Mikirke masa depan anak, kebutuhannya, sekolahnya, aku golek duit" (Partisipan C)



Diskusi

Pada penelitian ini pelaku perselingkuhan adalah suami. Sesuai dengan temuan Denmark et al. (2016) bahwa niat perselingkuhan lebih banyak dimiliki oleh pria daripada wanita. Perselingkuhan dapat terjadi karena berbagai macam faktor salah satunya adalah pergaulan. Berawal dari pergaulan sosial, termasuk dari lingkungan kerja sehari-hari. Seperti yang terjadi pada kasus perselingkuhan suami dari semua partisipan. Sejalan dengan pernyataan Deborah (2019) bahwa mayoritas perselingkuhan terjadi dengan rekan kerja. Pernyataan ini juga ditekankan oleh Putri dan Lestari (2016) bahwa perselingkuhan dengan rekan kerja merupakan hal yang umum terjadi. Ketika hubungan profesional mengarah kepada hubungan emosional yang lebih kuat, didukung dengan pertemuan yang juga hampir setiap hari terjadi. Seperti pada suami partisipan B. Wanita selingkuhannya adalah rekan kerjanya yang kemudian membantunya untuk mencari apartemen sebagai tempat tinggal. Hal ini rupanya berlanjut menjadi suatu hubungan yang lebih khusus yang kemudian diketahui oleh partisipan B. Hal yang serupa juga terjadi pada partisipan A dan C. Pekerjaan suami A dan C yang membuat mereka terlibat dalam kegiatan-kegiatan di luar pekerjaan, bergaul dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama, memungkinkan untuk adanya interaksi hingga bercerita tentang kehidupan pribadi. Hal ini yang kemudian dapat menimbulkan simpati menjadi keintiman yang mengarah pada perselingkuhan.

Perselingkuhan suami mengantarkan pada kondisi ketidaknyamanan psikologis partisipan. Manifestasi dari ketidaknyamanan ini terwujud dalam tahapan mekanisme pertahanan diri partisipan ketika menghadapi peristiwa perselingkuhan suami yaitu konfrontasi, rasionalisasi, kompensasi, dan *denial*. Kondisi ini berakhir ketika partisipan mulai menyadari mekanisme pertahanan diri pada akhirnya tidak mengubah keadaan. Menurut Siswanto (2007), mekanisme pertahanan diri dapat disadari melalui refleksi diri terus menerus. Partisipan akhirnya berproses menerima keadaannya. Fase ini adalah fase penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan pemaparan Permatasari dan Gamayanti (2016) yaitu salah satu ciri kesehatan mental adalah adanya penerimaan diri yang juga merupakan karakteristik aktualisasi diri dan ketenangan.

Adanya faktor protektif mendukung partisipan mampu berproses untuk sampai pada penerimaan diri. Faktor protektif tersebut adalah religiusitas serta dukungan dari keluarga dan kerabat yang kemudian membuat partisipan merasa lebih tenang. Sejalan dengan Branscombe dan Baron (2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial baik secara fisik maupun psikologis dari orang yang penting atau berarti dapat memberikan kenyamanan bagi seseorang yang sedang mengalami persoalan. Maziyah (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial bisa didapatkan dari orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, tetangga, pasangan hidup dan rekan sekerja. Ketiga partisipan mendapat dukungan dari orang tua terutama ibu, ketika harus melewati fase perselingkuhan suami. Ibu partisipan A dan C menjadi penengah dan mediator ketika melewati masa-masa sulit di dalam pernikahan mereka. Selaras dengan pernyataan Endang (2022) bahwa keluarga harus mampu menjadi tim mediator yang baik ketika terjadi persoalan di dalam pernikahan. Dukungan keluarga dalam menghadapi persoalan rumah tangga sangat dibutuhkan karena merupakan bentuk kepedulian dan menjadi nilai penting dalam penyelesaian masalah di dalam pernikahan. Demikian juga dengan partisipan B yang mendapat dukungan dari keluarga, terutama ibu yang menyerahkan segala keputusan kembali ke anaknya dan mendukung apapun itu keputusannya. Dukungan dari teman-teman juga didapatkan oleh partisipan B.

Faktor lain yang mendukung proses penerimaan diri adalah faktor religiusitas. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safira (2021) yaitu faktor lain yang mendukung proses penerimaan diri adalah faktor religiusitas atau pendekatan diri terhadap Sang Pencipta. Hal ini nampak pada ketiga partisipan yang semakin religius dan memaknai hubungan mereka dengan Tuhan. Partisipan A yakin bahwa yang menyimpannya adalah ujian untuk meningkatkan keimanan jika berhasil melewatinya. Partisipan B semakin rajin beribadah dan mengubah penampilannya



dengan mengenakan hijab, sebagai bentuk keimanannya. Begitu juga dengan partisipan C yang rajin berpuasa sunah. Bagi mereka hal itu merupakan ikhtiar agar mampu melewati masa-masa sulit tersebut.

Sholihah dan Rosyid (2023) menambahkan bahwa faktor nilai-nilai religius sangat mempengaruhi yang berkenaan dengan penguatan keyakinan. Hal ini berhubungan erat dengan adanya keyakinan pernikahan yang positif pada partisipan. Ketiga partisipan memandang bahwa pernikahan merupakan perjanjian dengan Tuhan yang semestinya hanya satu kali seumur hidup hingga maut memisahkan. Partisipan A pun yakin bahwa pada akhirnya ini akan dapat terlewati dengan baik karena niat awal ia menikah adalah sebagai baktinya pada orang tua. Hal yang sama terjadi pada partisipan C. Keyakinan positif ini merupakan pondasi pernikahan yang kemudian menguatkan komitmen yang merupakan salah satu aspek ketangguhan.

Konsep ketangguhan pertama kali diberikan oleh Kobasa (1979, dalam Mund, 2016) sebagai pola kepribadian yang berhubungan dengan kesehatan yang baik dan berkelanjutan meski berada di bawah tekanan. Ketangguhan terdiri dari tiga aspek, yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan (Maddi, 2013). Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, pada partisipan nampak adanya aspek komitmen yaitu keyakinan pernikahan yang positif, kemudian diperkuat dengan adanya anak. Ketiga partisipan memilih untuk bertahan karena merasa bahwa anak-anak membutuhkan keluarga yang utuh. Partisipan B menambahkan bahwa anak-anaknya selama ini sudah terbiasa dengan siklus kegiatan yang positif dengan fasilitas yang baik, sehingga dia tidak mau merusak hal tersebut. Selaras dengan hasil penelitian Wahyuni (2021) bahwa istri pasca perselingkuhan suami memilih bertahan dengan pernikahannya karena adanya anak. Mereka tidak ingin membahayakan kesehatan mental anak-anak mereka.

Aspek kontrol nampak pada kontrol diri partisipan saat bereaksi ketika menghadapi persoalan. Menurut Kobasa (dalam Riadi, 2021) kontrol adalah keyakinan bahwa seseorang mampu mempengaruhi suatu kejadian yang tak terduga. Hal ini nampak ketika partisipan mampu menguasai diri untuk tidak berbuat yang merugikan dan emosional ketika mendadak dihadapkan pada peristiwa perselingkuhan suami. Kemandirian finansial juga merupakan salah satu bentuk adanya kontrol partisipan ketika berhasil melewati permasalahan dalam pernikahannya yaitu perselingkuhan suami. Adanya kemandirian secara finansial membuat partisipan merasa lebih berdaya sebagai wanita maupun istri di dalam kehidupan pernikahannya. Sejalan dengan penelitian Sirait dan Minauli (2015) bahwa wanita yang dengan matang mempersiapkan dirinya, menjadi lebih mandiri finansial dan mempunyai prinsip dalam hidup.

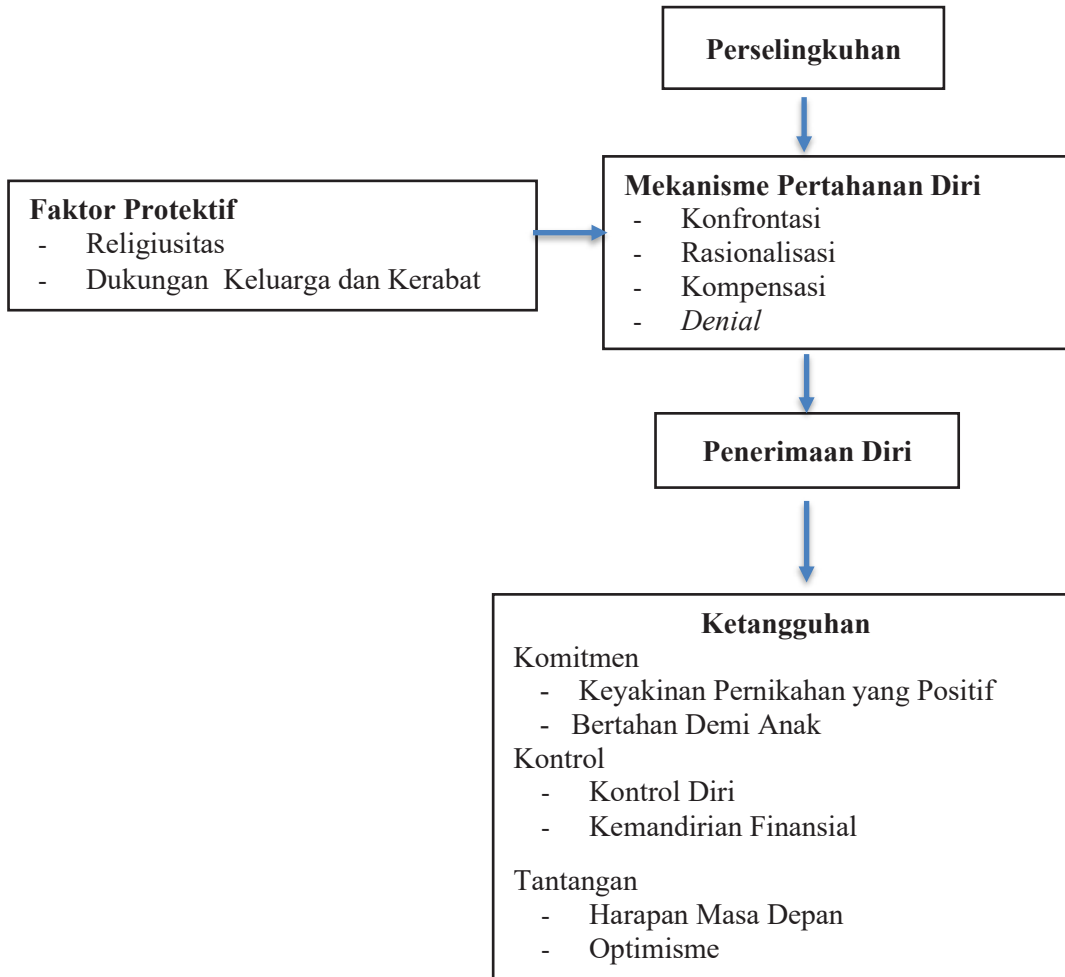
Aspek ketangguhan yang terakhir adalah adanya tantangan. Partisipan berhasil melewati permasalahan dalam pernikahannya, merefleksikan hal tersebut sebagai suatu tantangan dan fase kehidupan yang memang harus dilewati, kemudian berkembang menjadi rasa optimis pada harapan atas masa depan yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan konsep ketangguhan menurut Muchlisin (2022) yaitu bentuk kepribadian yang merefleksikan kecenderungan lebih optimistis terhadap suatu hal yang tidak menyenangkan. Hal yang tidak menyenangkan bagi partisipan tentunya adalah persoalan di dalam kehidupan pernikahannya yaitu perselingkuhan suami. Demikian pula dengan konsep ketangguhan menurut Silrait dan Minauli (2015) bahwa ketangguhan ialah suatu manifestasi perlawanan disaat seseorang menghadapi tekanan, mempunyai kontrol di dalam hidup dan menganggap adanya perubahan sebagai sebuah tantangan serta percaya dengan kemampuan diri sendiri.

Sesuatu yang menarik adalah faktor yang menyebabkan istri memilih bertahan pada sebuah pernikahan yang sudah terkianati dengan adanya perselingkuhan, padahal berdasarkan hasil penelitian Spring (2012) menunjukkan sebagian besar istri lebih memilih mengakhiri pernikahan dengan perceraian. Ini sekaligus membuktikan hasil dari penelitian lain tentang peran penting ketangguhan yang menyatakan bahwa seseorang dengan ketangguhan yang tinggi, mempunyai kemampuan dalam mengatasi tekanan serta mampu mengontrol dan mengatasi kejadian di dalam

hidupnya (Abiyoga & Sawitri, 2017). Ketangguhan menjadi suatu perwujudan bagi seorang istri agar tidak sekadar bertahan, namun juga dapat menggali kemampuan diri agar tetap dapat meningkatkan kualitas diri pada proses penyesuaian di dalam kondisi yang baru

Gambar 1

Bagan Dinamika Proses Ketangguhan Partisipan



Kesimpulan

Perselingkuhan dapat terjadi karena berbagai macam faktor salah satunya adalah pergaulan. Perselingkuhan suami mengantarkan pada kondisi ketidaknyamanan psikologis istri. Mekanisme pertahanan diri telah dilalui oleh istri yang kemudian menjadi penerimaan diri dengan didukung adanya faktor protektif yaitu religiusitas serta dukungan keluarga dan kerabat. Ketangguhan istri pasca perselingkuhan suami terwujud dengan adanya komitmen yaitu keyakinan pernikahan yang positif dan bertahan demi anak. Memiliki kontrol yaitu kontrol diri dan kemandirian finansial. Kemudian adanya tekanan menjadikan tantangan yang berkembang menjadi harapan dan optimisme pada masa depan.

Rekomendasi

Penelitian ini berimplikasi pada persoalan ketangguhan istri di dalam pernikahan, terutama kontribusinya dalam mewujudkan generasi sehat mental berikutnya. Tidak terbatas pada hal-hal yang terkait didalamnya yaitu suami, anak dan keluarga sebagai satu kesatuan sistem. Saran untuk



penelitian selanjutnya yang pertama adalah dapat melakukan penelitian longitudinal berdasarkan penelitian sebelumnya untuk mengetahui ketahanan pernikahan. Kedua, merekomendasikan fokus penelitian pada perspektif suami pada kasus serupa dan perspektif anak pasca perselingkuhan orang tua.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terbitnya penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh dana mandiri peneliti sendiri.

Kontribusi Penulis

Merancang konsep, menulis artikel, melakukan *review* dan revisi *draft* akhir.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan selama penyusunan penelitian ini.

Referensi

- Abiyoga, M. I., & Sawitri, D. R. (2017). "Tabah di dalam kekuranganku": Studi kualitatif mengenai hardiness pada individu dewasa madya penyandang tunadaksa yang bekerja. *Jurnal Empati*, 6 (4), 25-32. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19984>
- Branscombe, N. R., & Baron, R.A. (2017). *Social psychology* (14th ed.). Pearson.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design*. Sage Publications
- Deborah, S. (2019). *Gambaran kepuasan pernikahan pada wanita dengan suami yang melakukan perselingkuhan* [Skripsi]. Universitas Tarumanegara.
- Denmark, F., Rabinowitz, V. C., & Sechzer, J. A. (2016). *Engendering psychology: Women and gender revisited*. Psychology Press.
- Dusturia, B., & Suprpti, V. (2017). Strategi regulasi emosi pada korban perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6(5). <http://url.unair.ac.id/5e974d38>
- Endang, A. E. A. (2022). Pengalaman perempuan setelah perselingkuhan pasangan, bertahan atau berpisah? *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora*, 6(2), 98-107. <https://doi.org/10.33369/jkaganga.6.2.98-107>
- Ginanjar, A. S. (2009). The wives' healing process in the aftermath of infidelity. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 13(1), 66. <https://doi.org/10.7454/mssh.v13i1.221>
- Khumas, A. (2020). Rebuilding trust; psychological change in couples who has an affair. *Proceedings of the 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)* (pp.109-114). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.024>
- Lasmiyatun, E., Farmanilah, F.F., & Putra, H. (2021). Forgiveness of a husband to a wife who commits an affair. *European Journal of Psychological Research*, 8(2), 7-18.
- Lisman, C. G. (2021). Cheating under the circumstances in marital relationships: the development and examination of the propensity towards infidelity scale. *Social Sciences*, 10(10),392. <https://doi.org/10.3390/socsci10100392>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. London: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>
- Maziyah. F. (2015). Bab II kajian pustaka: Dukungan sosial [Skripsi]. UIN Malang. https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://etheses.uinmalang.ac.id/1569/6/11410031_Bab_2.pdf&ved=0ahUKEWju3La0O_bAhWPXisKHfXICR8QFggkMAA&usq=AOvVaw3IPJIAua aoQOdhnGqDb8
- Muhajarah, K. (2017). Perselingkuhan suami terhadap istri dan upaya penanganannya. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(1), 23–40. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i1.1466>



- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness (a study with reference to the 3Cs). *Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 2(1), 34-40.
- Nugraha, A. C. W., & Rahmi, H. (2021). Dinamika resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan suami. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(1), 85–100. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i1.374>
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2019). Ketangguhan pribadi orang tua tunggal: studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 11-24. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45400>
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psymphatic Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Polit, D.F, Beck C. T., & Hungler, B.P. (2001). *Essentials of nursing research: methodes, appraisal, and utilization* (5th ed). Lippincott Williams & Wilkins.
- Putri, D. P. K., & Lestari, S. (2016). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72–85. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v16i1.1523>
- Riadi, M. (2021). Ketangguhan (hardiness) – pengertian, aspek, fungsi dan ciri-ciri. Diakses pada 05/10/2024, dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/10/ketangguhan-hardiness.html>
- Safira, E. A. (2021). *Dinamika penerimaan diri pada istri dalam pernikahan tanpa keturunan* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Savitri, I. M. (2017). Strategi koping dan kesejahteraan subjektif pada istri korban perselingkuhan. *Jurnal Psikoborneo*, 5(2), 154–164. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4356>
- Shaleha, R. R. A. (2021). The cheating heart : Phenomenology of women who decided to have marital infidelity. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 109-122. <https://doi.org/10.14710/jp.20.2.109-122>
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan: Eksplorasi ilmiah tentang perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 2. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>
- Sholihah, F., & Rosyid, A. F. (2023). Ketahanan keluarga pada pasangan pernikahan dini di Desa Dukuh Mencek Kecamatan Sukorambi. *Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/10.58705/jpm.v2i2.76>
- Shrout, M. R., & Weigel, D. J. (2019). Infidelity's aftermath: Appraisals, mental health, and health-compromising behaviors following a partner's infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(8), 1067–1091. <https://doi.org/10.1177/0265407517704091>
- Sirait, N.Y., & Minauli, I. (2015). Hardiness pada single mother. *Jurnal Diversita*, 1 (2). <https://doi.org/10.31289/diversita.v1i2.492>
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan dan perkembangannya*. Penerbit ANDI.
- Speziale, H.J.S., & Carpenter, D.R. (2013). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative* (3rd ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Spring, J. A. (2012). *After the affair: Healing the pain and rebuilding trust when a partner has been unfaithful*. Harper Collins
- Steven, Y., & Sukmaningrum, E. (2020). Pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah berselingkuh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 1–27. <https://doi.org/10.24854/jpu68>
- Wahyuni. (2021). Case study identification of needed affairs that will have an impact on marriage satisfaction on workers in Medan in 2020. *IJCSS* 2 (2) (2021), 65-73. <https://doi.org/10.53806/ijcss.v2i2.90>
- Winda, A., & Sudiantara, Y. (2014). Hardiness pada wanita penderita kanker payudara. *Psikodimensia*, 13(2), 1-13. [10.24167/psiko.v13i2.260](https://doi.org/10.24167/psiko.v13i2.260)
- Wutsqah, U., & Mukaddamah, I. (2023). Peran perempuan dalam membentuk ketahanan keluarga. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(9), Article 9. <https://doi.org/10.47492/jip.v3i9.2461>

Pengalaman Karyawan *Work From Anywhere* (WFA) dalam Mencapai Kesejahteraan di Lingkungan Kerja: Pendekatan Studi Kasus

*Fatimah*¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia
email: ¹fatimah1992@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Peningkatan *work from anywhere* (WFA) menyebabkan karyawan mengalami dinamika psikologis yang kompleks, seperti perubahan dalam afeksi, motivasi, dan kesejahteraan emosional. Pengalaman emosional positif atau negatif karyawan menjadi faktor penting dalam adaptasi terhadap model kerja WFA. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman karyawan *work from anywhere* (WFA) dalam mencapai kesejahteraan di lingkungan kerja. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental menggunakan wawancara mendalam. Partisipan dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, terdiri dari 2 laki-laki dan 1 wanita dengan usia rata-rata 25 - 28 tahun, bekerja WFA lebih dari 1 tahun, menikah, bekerja di perusahaan *supply chain*, IT dan *start-up*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara mendalam dan analisisnya menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan aspek afektif ditemukan 3 tema dan 7 sub tema yaitu *work environment* (*work life balance*, *conflict management*, *manager employee relationship*), *employee support and well-being* (*employee well-being* dan koping stres), *job fulfillment and satisfaction* (*job satisfaction* dan *work enjoyment*). Implikasi penelitian ini akan memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika karyawan *work from anywhere* (WFA) dalam mencapai kesejahteraan sehingga dapat membantu perusahaan untuk merancang strategi dukungan yang lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan emosional, mendorong produktivitas karyawan.

Kata kunci: *kesejahteraan; kualitatif; studi kasus; work from anywhere*

Pendahuluan

Di era globalisasi dan teknologi yang semakin maju, *work from anywhere* (WFA) telah menjadi alternatif kerja yang signifikan untuk banyak perusahaan dan karyawan. Model kerja seperti ini memungkinkan karyawan untuk bekerja dari lokasi mana pun dengan menggunakan teknologi komunikasi dan informasi yang canggih seperti internet dan perangkat *mobile*. Menurut Choudhury et al. (2021), *work from anywhere* atau WFA merupakan model kerja jarak jauh, dimana karyawan diberikan kebebasan secara geografis untuk memilih lokasi saat bekerja dan menawarkan peluang fleksibilitas kerja. Karyawan dapat mengatur dan memilih waktu kerja yang sesuai dengan kebutuhannya tanpa harus hadir di kantor fisik setiap hari (Voll et al., 2023). Hal ini telah mengubah paradigma tradisional tentang cara kerja dan memperluas ruang lingkup tempat kerja global.

Banyak perusahaan mulai menerapkan model kerja WFA setelah pandemi Covid-19 berakhir, karena mekanisme WFA yang dianggap relatif mudah diterapkan dan dapat menghemat biaya operasional perusahaan secara signifikan (Vafin, 2021). Banyak perusahaan semakin menyadari manfaat positif dari model kerja WFA seperti peningkatan produktivitas dan fleksibilitas (Choudhury et al., 2021), motivasi kerja (Ilhami & Pendrian, 2023), dan kesejahteraan karyawan (Kröll et al., 2017). Manfaat tersebut dianggap sebagai keunggulan kompetitif untuk perusahaan dalam menghadapi tantangan ekonomi dan sosial pasca pandemi (Šmite et al., 2023). Hal ini karena WFA dipandang sebagai model kerja yang sesuai untuk memenuhi preferensi

karakteristik karyawan saat ini. Temuan ini didukung oleh penelitian Choo (2021), yang menunjukkan bahwa implementasi WFA dapat menjadi prediktor positif terhadap performa kinerja karyawan.

Di balik kebebasan dan fleksibilitas di dalam konsep WFA, terdapat berbagai ancaman dalam implementasi WFA. Karyawan yang bekerja dari jarak jauh sering menghadapi masalah seperti manajemen waktu, kesulitan memisahkan antara kehidupan pribadi dan profesional (Chung et al., 2022) serta potensi akan isolasi sosial karena kurangnya interaksi langsung dengan rekan kerja dan atasan (Brooks et al., 2022; Van Zoonen & Sivunen, 2022). Aspek-aspek tersebut dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologi karyawan dan produktivitas kerja karyawan. Hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti juga menunjukan karyawan yang bekerja WFA memiliki sedikit interaksi dengan orang lain.

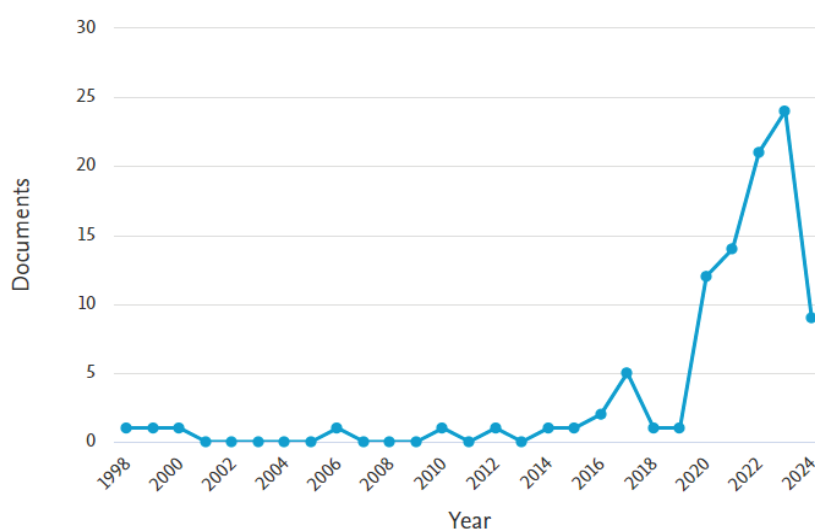
“Tapi mungkin kelamaan- kelamaan butuh ini ya, butuh orang buat ngobrol. Kayak ngobrol tiap hari memang ketemu, memang ketemu secara virtual, kayak meeting gitu. Cuma depan laptop kita meeting ketemu. Tapi nggak ketemu orang langsung kan dampaknya kan beda ketika kita face to face sama ini” (W1, S1).

“WFA itu kekurangannya jarang interaksi bareng temen se tim dan se kantor, paling interaksinya cuma 1 - 2 jam lewat meet online dan nggak setiap hari, itupun ngobrolnya lebih tentang pekerjaan sih dan jarang tentang kehidupan sehari- hari” (W1, S2).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adaptasi terhadap WFA tidak selalu berjalan lancar untuk semua individu atau karyawan. Seperti dalam penelitian Tement et al. (2020), beberapa karyawan mungkin mengalami stres akibat perubahan lingkungan kerja yang drastis, sementara yang lain mungkin merasa terisolasi dan kurang terhubung dengan tim kerjanya. Kondisi tersebut menjadi sangat penting untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis karyawan yang bekerja dalam *setting work from anywhere* (WFA) terutama dalam aspek afektifnya.

Tabel 1

Penelitian tentang WFA pada penelusuran Scopus



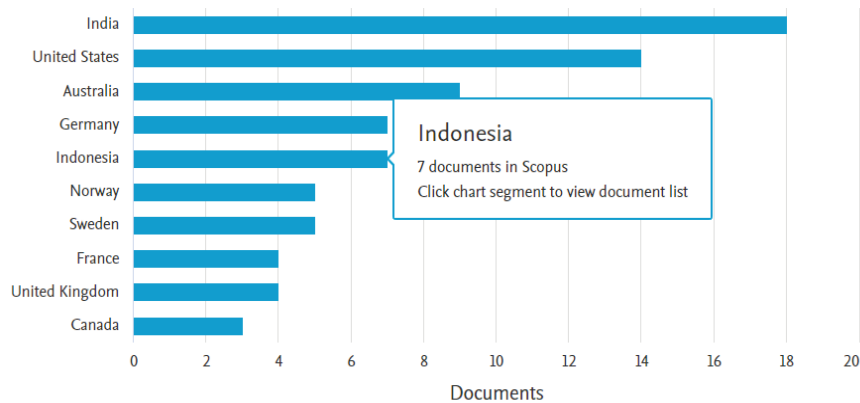
Berdasarkan pencarian di Scopus dengan kata kunci “*work from anywhere*”, diketahui bahwa penelitian tentang WFA telah dilakukan sejak lama dan mengalami kenaikan cukup signifikan mulai tahun 2020 sebagai akibat adanya *lock down* pandemi Covid- 19 sehingga aktivitas pekerjaan banyak yang dilakukan secara daring atau *online* (lihat tabel 1). Di Indonesia, penelitian tentang WFA masih tergolong jarang dilakukan berdasarkan *source* di Scopus (lihat tabel 2). Penelitian tersebut mencakup berbagai aspek seperti dampak WFA terhadap produktivitas, kesejahteraan, hingga dinamika sosial dalam tim (Sekhar & Patwardhan, 2023; Timms et al., 2015)

Tabel 2

Penelitian WFA di Indonesia pada Penelusuran Scopus

Documents by country or territory

Compare the document counts for up to 15 countries/territories.



Kompleksitas dinamika yang terjadi pada karyawan dalam *setting* WFA dapat dijelaskan dengan menguraikan komponen-komponen dinamika psikologis. Dinamika psikologis akan membantu menguraikan kompleksitas interaksi antara komponen-komponen psikologis seperti kognitif, afektif, dan konatif di dalam individu (Walgito, 2010). Beberapa ahli mendefinisikan dinamika psikologis sebagai hubungan antara berbagai aspek psikologi dalam diri individu untuk menjelaskan suatu fenomena atau konteks tertentu (Sandra, 2012); merupakan kekuatan dalam diri manusia yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perubahan mental dan psikisnya dalam pikiran, perasaan, dan perilaku (Walgito, 2010).

Dalam konteks *work from anywhere* (WFA), aspek afektif dari dinamika psikologi karyawan memainkan peran yang krusial dalam membentuk pengalaman kerja karyawan WFA. Dalam penelitian Chow et al. (2022) menunjukkan bahwa emosi positif mendominasi sementara *work from home* atau menunjukkan bahwa aspek afektif secara signifikan meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan, membentuk pengalaman kerja yang baik bagi karyawan. Diperkuat oleh temuan Gorman-Murray dan Bissell (2018), bahwa aspek afektif secara signifikan mempengaruhi pengalaman kerja WFA, berdampak pada motivasi, kepuasan kerja dan kesejahteraan secara keseluruhan. Aspek afektif tersebut meliputi berbagai perasaan, emosi, dan sikap yang dihasilkan dari interaksi individu dengan lingkungan kerja karyawan (Walgito, 2010). Misalnya, perasaan puas atau stres yang dialami karyawan dapat mempengaruhi motivasi dan produktivitas karyawan. Walgito (2010) menunjukkan bahwa komponen afektif ini tidak hanya berkaitan dengan bagaimana karyawan merasa terhadap pekerjaannya, tetapi juga mencakup nilai-nilai dan keyakinan yang dianut, yang pada gilirannya akan mempengaruhi cara karyawan WFA dalam berinteraksi dengan rekan kerja dan atasan. Karyawan yang merasa dihargai dan didukung dalam lingkungan WFA cenderung menunjukkan sikap positif dan keterikatan yang lebih tinggi terhadap pekerjaannya, yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan.

Emosi positif dan negatif yang dialami selama bekerja WFA membentuk pengalaman yang signifikan bagi karyawan, di mana pengalaman ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Kesejahteraan karyawan yang berhubungan langsung dengan kesehatan mental dan emosional, seringkali terpengaruh oleh stres, isolasi, atau kebingungan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dalam konteks WFA (Khalid & Syed, 2024; Pandya et al., 2022). Penelitian tentang pengalaman karyawan WFA dalam mencapai kesejahteraan di lingkungan kerja menjadi penting dan mendesak



untuk diteliti. Hal ini karena sumber daya manusia merupakan aset utama perusahaan, kesejahteraan karyawan berdampak signifikan terhadap produktivitas individu dan organisasi secara keseluruhan (Junaidi et al., 2024). Di masa yang akan datang, bekerja secara jarak jauh diprediksi akan menjadi tren sistem kerja (Anik & Habib, 2024). Dalam diperkirakan sekitar 30 persen tenaga kerja dapat bekerja dari jarak jauh secara permanen (Johnson, 2020). Prediksi tren bekerja secara *remote* dibersamai dengan berbagai permasalahan, salah satunya kesehatan mental karyawan sehingga peneliti dan praktisi sumber daya manusia perlu untuk mengkaji dan mempersiapkan dengan baik.

Topik pengalaman karyawan yang bekerja *work from anywhere* (WFA) masih terbatas terutama di Indonesia. Masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diisi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang karyawan WFA. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan literatur dengan meneliti pengalaman karyawan yang bekerja dalam *setting* WFA, dapat memberikan wawasan yang berharga untuk perusahaan dan karyawan yang sudah menerapkan atau berencana menerapkan WFA. Selanjutnya, penelitian ini diharapkan tidak hanya berdampak praktis untuk organisasi yang mengadopsi WFA, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Fokus pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana pengalaman karyawan WFA dalam mencapai kesejahteraan di lingkungan kerja?

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental, yang bertujuan untuk memahami fenomena tertentu dalam konteks yang lebih luas (Fitzpatrick, 2004; Paparini et al., 2020). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam aspek-aspek yang kompleks.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* untuk memilih partisipan, dengan mempertimbangkan ketersediaan dan relevansi isu WFA menurut Sugiyono (2013). Kriteria inklusif meliputi kewarganegaraan Indonesia, usia antara 25 hingga 35 tahun, memiliki pengalaman WFA minimal satu tahun, dan domisili di Indonesia agar hasil penelitian dapat merefleksikan konteks lokal yang relevan. Tiga partisipan di dalam penelitian ini, sesuai dengan pandangan Creswell (2002) mengenai jumlah minimal 3 hingga 5 partisipan dalam studi kasus.

Ketiga partisipan terdiri dari dua laki-laki dan satu perempuan, masing-masing dengan pengalaman WFA antara 1,5 hingga 6 tahun sebagai keberagaman perspektif gender dan pengalaman bekerja WFA. Sebelum wawancara, peneliti memastikan kesediaan dan izin dari partisipan, dan mengikuti prinsip etika yang ditetapkan oleh (Oates et al., 2021). Wawancara dijadwalkan secara online, berlangsung pada bulan Maret dan Mei 2024.

Pengumpulan Data, Analisis, dan Interpretasi Data

Pengumpulan dan pengujian keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam dengan tiga partisipan penelitian. Mengadopsi pendekatan studi kasus dengan multi sumber data (Kahija, 2017), peneliti menerapkan dua strategi kredibilitas: triangulasi (melalui data, investigator, metode, dan teori) serta *member check* untuk memastikan akurasi temuan. Triangulasi melibatkan partisipan dan pihak terkait lainnya, sementara *member check* mengonfirmasi interpretasi data dengan perspektif partisipan.

Analisis data mengikuti prosedur analisis tematik Braun dan Clarke (2006) yang terdiri dari enam tahapan: *familiarisation*, pengkodean, pencarian tema, peninjauan tema, definisi tema, dan penulisan. Proses ini bersifat rekursif atau berulang, memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan menginterpretasi data secara mendalam sesuai kebutuhan analisis yang muncul selama penelitian.



Hasil

Deskripsi subjek penelitian yang diperoleh dari analisis data wawancara, didapatkan gambaran tentang partisipan beserta hal-hal yang dihadapi selama bekerja WFA. Partisipan penelitian 1, dengan inisial RE berusia 32 tahun, berjenis kelamin laki-laki, bekerja sebagai *UI UX* di perusahaan *supply chain*, bekerja WFA lebih dari 6 tahun dan sudah menikah. Partisipan 2 dengan inisial AR, berusia 26 tahun, memiliki jenis kelamin laki-laki, bekerja sebagai *DevOps Engineer* di perusahaan IT, bekerja WFA lebih dari 2 tahun dan sudah menikah. Partisipan penelitian 3 berinisial AN, berjenis kelamin perempuan, bekerja sebagai *Project Manager* di perusahaan *Start-up*, bekerja WFA selama lebih dari 1 tahun dan sudah menikah.

Ketiga partisipan merupakan karyawan dari perusahaan yang menerapkan sistem *work from anywhere*. Ketiga partisipan tersebut hadir ke kantor atau bertemu secara langsung dengan atasan dan rekan kerja hanya saat ada undangan untuk acara kantor seperti *gathering*, makan malam, rapat dan sebagainya. Partisipan 1 dan 3, menyebutkan kalau dirinya memang terbiasa bekerja dan sempat bekerja sekitar 1 sampai 2 tahun secara *work from office* (WFO) namun memilih pekerjaan yang menawarkan adanya WFA. Berbeda dari partisipan 2, yang dari awal bekerja memang sudah menjalani sistem *work from anywhere* atau tidak pernah bekerja dari kantor.

Selanjutnya, hasil tema dan sub tema penelitian dapat digambarkan dengan tabel 3 berikut.

Tabel 3

Tema Aspek Afektif dari Dinamika Psikologis

Tema	Sub Tema
<i>Work Environment</i>	<i>Work life balance</i> <i>Conflict Management</i> <i>Manager Employee Relationship</i>
<i>Employee Support and Well-being</i>	<i>Employee Well-being</i> <i>Coping Stress</i>
<i>Job Fulfillment and Satisfaction</i>	<i>Job Satisfaction</i> <i>Work Enjoyment</i>

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti, dapat diidentifikasi menjadi 3 tema dan 7 sub tema pada aspek afektif dari dinamika psikologis karyawan WFA.

1. Tema 1: *Work Environment*

Tema ini didefinisikan sebagai kondisi lingkungan yang dirasakan oleh karyawan selama bekerja WFA.

- Work Life Balance*. Ketiga partisipan dapat membagi waktu kerja dengan waktu istirahat, berkumpul bersama keluarga, melakukan pekerjaan rumah, dan melakukan hobi pribadi seperti bermain PS.

"Itu pun saya masih bisa, apa ya, kadang kalau bosan main PS. Terus sama gendong anak gitu-gitu. Nggak 15 jam tuh nggak full banget. Bisa dibilang 10 jam. Soalnya yang benar-benar kerja, kan orang di kantor juga, meskipun dia masuk 8 jam, nggak 8-8 jamnya itu kerja kan. Ya sama, jadi misalkan saya bisa bilang 15 jam saya kerja, paling bisa dihitung 10 jam" (W2, S1, 84 -86)

- Conflict Management*. Partisipan 1 merasa bahwa pekerjaan yang saling bentrok tidak menjadi kendala.



"Ada beberapa satu waktu, mungkin sekali, dua kali, itu beberapa pekerjaan bantrol karena kliennya meminta buru-buru, jadi ada sekali aja mungkin yang bantrol harus dikerjain. Kadang sampai malam, tapi ya itu mungkin bagian dari resikonya karena bekerja di tiga perusahaan itu, jadi so far sih masih baik-baik saja. Nggak ada kendala signifikan" (W2, S1, 15 - 20).

- c. *Manager Employee Relationship*. Partisipan 1 dan 2 memiliki relasi yang baik dengan atasan, namun hubungan di antara mereka masih terasa kaku dengan pola komunikasi yang formal.

"Kalau untuk WFA gini, selama ini, apalagi kantor saya yang ini kan baru nih, Baskit nih, sama atasan itu nggak terlalu dekat, nggak terlalu apa ya, nggak bisa ngobrol secara cair gitu, gimana itu, bercanda atau apa, pokoknya formal-formal aja. Aku ya sebutuhnya pekerjaan aja" (W1, S1, 139 - 142).

2. Tema 2: *Employee Support and Well-being*

Pada tema ini, membahas tentang kesejahteraan psikologi dan berbagai *coping stress* yang dilakukan oleh karyawan selama bekerja WFA.

- a. *Employee Well-being*. Partisipan 1 dan 3 merasa lebih nyaman dan bahagia saat bekerja WFA karena minim stres dan terhindar dari *burnout*.

"..terus kemudian saya nggak ngerasain burnout so far." (W1, S3, 98 - 99)

"..yang sebelumnya saya bilang, awal-awalnya nyaman-nyaman aja, happy banget awal-awalnya.." (W2, S1, 182 - 183).

- b. *Coping Stress*. Subjek 1 dan 2 menyampaikan beberapa cara untuk melepaskan rasa penat ketika bekerja WFA dengan bekerja dari kafe, mencari tempat dengan suasana baru, bermain dengan anak, dan berkumpul bersama keluarga.

"..yang saya lakukan kadang, bekerja di luar, cafe, sekedar ganti posisi monitor dari yang kanan ke kiri, terus ganti wallpaper laptop, terus habis itu ganti posisinya berubah sedikit lah, nambahin apa kayak, kayak apa ya, oh ini, saya beli gini, ganti-ganti ginian. Ini baru beli lagi, ya biar nggak boring aja nih, dengan meja kerja, gitu-gitu aja ya." (W2, S1, 106 - 114).

3. Tema 3: *Job Fulfillment and Satisfaction*

Membahas tentang kondisi psikologis yang dirasakan oleh karyawan terkait pekerjaan yang dilakukan selama WFA.

- a. *Job Satisfaction*. Partisipan 1 dan 3 merasa puas dengan pekerjaan WFA yang dilakukan dan berbagai dukungan yang diberikan perusahaan.

"Puas, puas. Puas banget." (W2, S1, 323)

"Iya yang aku rasain itu sih mas. Dan alhamdulillahnya juga orang-orangnya itu enak-enak ya.." (W1, S3, 262 - 263)

- b. *Work Enjoyment*. Partisipan 1 dan 2 merasa nyaman dan sangat menikmati bekerja secara WFA karena dapat bekerja dari mana saja seperti di rumah atau bahkan ketika liburan.

"Saya bisa kerja di mana aja tuh, kalau saya, waktu itu sempat beres nikah saya ke Bali, ke Bali itu cuti saya habis, apa ya, saya lupa, saya ke Bali itu seminggu, saya cuma libur tuh, 3 hari, 3 hari ini saya masih kerja, tapi saya kerja di mana- mana, tapi kerjanya saya nggak full, saya udah kerjaan, tapi saya cuma update- update doang, pokoknya saya kerja di mana aja, enaknya sih itu, enak banget itu" (W2, S1, 197 - 201).

Pengalaman bekerja dari rumah atau WFA untuk partisipan 1 membawa banyak keuntungan atau pengalaman positif seperti fleksibilitas dan efisiensi yang lebih tinggi. Dirinya merasa dapat



menghemat waktu, tenaga dan biaya serta mengurangi stres yang sering muncul dalam lingkungan kerja tradisional.

"Ya mungkin pertama, yang tadi yang saya bilang, yang di awal tadi, saya bisa lebih menghemat tenaga, lebih menghemat waktu, lebih menghemat cost, dan yang paling penting mungkin lebih tidak stres sebenarnya di rumah tuh.." (W1, S1, 226 - 228)

Dengan bekerja di rumah, dirinya dapat lebih dekat dengan keluarga yang berkontribusi pada kesejahteraan dan meningkatkan produktivitas. Hal lainnya, bekerja dalam konteks WFA juga memiliki kekurangan dalam hal keterlibatan sosial, karena pola komunikasi dengan rekan kerja menjadi lebih kaku dan terbatas. Rasa kesepian muncul karena kurangnya interaksi dengan rekan-rekan kerja di kantor. Dengan bekerja WFA, partisipan 1 menyebutkan kalau WFA dapat memberikan keseimbangan kerja-hidup yang lebih baik dan merasa puas dengan kondisi kerjanya.

Partisipan 2 selama bekerja WFA juga menyebutkan bahwa keuntungan yang mengarah pada kesejahteraan seperti fleksibilitas yang tinggi, dapat menghindari kemacetan yang melelahkan, minim konflik dan lebih produktif karena dapat mengatur waktu kerja-istirahat dengan leluasa serta merasa lebih dekat dengan keluarga.

Meskipun interaksi dengan rekan kerja menjadi jarang terjadi, secara keseluruhan WFA telah memberikan partisipan 2 suatu kualitas hidup yang baik dan seimbang.

"Karena kalau ke kantor kan biasanya jam 7 sampai perjalanan 20 menit, 30 menit. Dia kan ke kantor biasanya ada rasa ngantuk, rasa lelah. Jadikan itu mengurangi produktivitas. Kalau saya yang WFA ini, jam 8 langsung bisa mulai. Apapun tinggal buka laptop, udah langsung bisa macam-macam.." (W2, S2, 363 - 366).

Pengalaman partisipan 3 selama bekerja secara WFA, memberikan banyak manfaat yang signifikan untuk kesejahteraan. Dirinya merasa fleksibilitas waktu yang memungkinkan untuk menjaga keseimbangan antara urusan rumah dan pekerjaan, sehingga dapat menikmati waktu istirahat yang cukup dan menciptakan lingkungan kerja yang bebas dari stres. Selanjutnya, bekerja WFA membuat tidak adanya konflik dengan rekan kerja, membuat senang dan mentalnya lebih sehat. Otonomi untuk mengatur ritme kerja juga memberikan rasa kontrol yang tinggi kepada partisipan 3. Partisipan 3 menyadari akan beberapa manfaat yang dirasakan, namun dirinya menyadari hilangnya batasan antara rumah sebagai tempat kerja dan tempat istirahat. Secara keseluruhan, proses adaptasi WFA telah membawanya pada pengalaman positif yang meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraannya.

"Jadi pembatasnya tuh hilang gitu kan. Antara rumah sebagai tempat istirahat sama rumah untuk kerja. Jadi nge-blend gitu.." (W1, S3, 282 - 283).

Dari pengalaman *work from anywhere* (WFA) dari ketiga partisipan, terlihat bahwa WFA menawarkan berbagai keuntungan yang signifikan, seperti fleksibilitas waktu, efisiensi dan penghematan biaya. Partisipan 1 merasakan pengurangan stres dan kedekatan dengan keluarga, yang meningkatkan kesejahteraan dan produktivitasnya. Sementara itu, partisipan 2 juga mencatat bahwa menghindari kemacetan dan mengatur waktu kerja dengan leluasa berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik. Namun, ada juga tantangan, seperti penurunan keterlibatan sosial dan rasa kesepian akibat interaksi yang terbatas. Partisipan 3 menyoroti hilangnya batasan antara ruang kerja dan ruang istirahat, yang menuntut adaptasi untuk menjaga keseimbangan. Secara keseluruhan, meskipun WFA memiliki kekurangan, manfaat yang dirasakan menunjukkan potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan di masa depan.

Diskusi

Manusia memiliki dinamika psikologis yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan konatif yang saling mempengaruhi pola pikir serta perilaku individu. Salah satu aspek penting dalam dinamika dalam penelitian ini adalah afektif, yang berkaitan dengan emosi dan suasana hati. Dalam konteks kerja jarak jauh atau *work from anywhere* (WFA), aspek afektif berperan besar dalam



membentuk pengalaman kerja karyawan. Karyawan yang memiliki emosi positif terbukti dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan (Girardi et al., 2022; Sifton et al., 2020).

Kesejahteraan karyawan berhubungan langsung dengan kesehatan mental dan emosional karyawan. Dalam konteks WFA, karyawan dapat mengalami stres, kecemasan, isolasi atau kebingungan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan (Krishnan et al., 2024; Shirmohammadi et al., 2022; Vignoli et al., 2024). Hal ini sesuai dengan hasil analisis pada ketiga partisipan, saat karyawan bekerja WFA seperti merasa berkurang keterlibatan sosialnya dan kesepian akibat terbatasnya interaksi dengan rekan kerja atau atasan. Partisipan 3 menekankan pada hilangnya garis pemisah pada rumah sebagai area tempat kerja dan area istirahat, sehingga memerlukan penyesuaian untuk mempertahankan keseimbangan. Penelitian ini menemukan bahwa bekerja WFA, dapat menyebabkan rasa terisolasi dengan lingkungan karena minimnya interaksi dengan rekan kerja atau atasan yang hanya bertemu secara virtual.

Kesejahteraan karyawan sangat mempengaruhi produktivitas dan kinerjanya (Bellet et al., 2024; Hamadah et al., 2023; Lari, 2024). Karyawan yang merasa sejahtera cenderung lebih termotivasi, kreatif dan produktif (DiMaria et al., 2020; Prince & Rao, 2022). Karyawan yang sejahtera akan lebih mampu bekerja secara efisien dan efektif, sehingga meningkatkan hasil kerja. Kesejahteraan yang baik, dapat membantu mengurangi stres dan risiko burnout, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental (Maddock, 2024). Kesejahteraan karyawan tidak hanya berpengaruh di tempat kerja, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup karyawan secara keseluruhan (Jaswal et al., 2024; Khalid & Syed, 2024). Karyawan yang bekerja WFA dapat terjadi pengurangan interaksi sosial yang penting dalam membangun hubungan antar rekan kerja. Penelitian ini membantu memahami bagaimana interaksi sosial di dalam tim dapat dipertahankan dan ditingkatkan dalam konteks WFA sehingga mendukung kesejahteraan kolektif.

Selama WFA, karyawan sering menghadapi tantangan yang membutuhkan keterampilan pemecahan masalah secara mandiri. Karyawan WFA perlu berpikir kritis dan menangani tantangan dengan baik agar tetap produktif. Lingkungan kerja WFA yang tidak terstruktur memerlukan kemampuan untuk menavigasi kompleksitas pekerjaan dan membuat keputusan yang tepat. Namun, kurangnya interaksi sosial langsung selama WFA dapat mempengaruhi suasana hati karyawan (Lal et al., 2023). Tingkat dukungan sosial dari teman dan keluarga juga sangat berpengaruh. Penelitian Burr et al. (2017) disebutkan bahwa dukungan sosial yang rendah dari rekan kerja berdampak negatif pada kesehatan mental dan dapat mempengaruhi kesejahteraan karyawan. Penelitian serupa juga menyebutkan bahwa dukungan sosial memoderasi dampak konflik di tempat kerja terhadap kesepian karyawan yang secara signifikan berpengaruh pada kesejahteraan (Holland & Collins, 2022; Kuriakose et al., 2019).

Lingkungan kerja yang mendukung seperti keseimbangan kerja-hidup (*work life balance*) dan hubungan yang baik antara manajer dan karyawan (*manager employee relationship*) menjadi faktor penting untuk meningkatkan kesejahteraan (Ahmadi et al., 2024; Buick et al., 2024). Lingkungan kerja yang positif tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga dari atmosfer sosial yang diciptakan oleh interaksi antar rekan kerja. Karyawan yang dapat menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung lebih puas (Håkansson et al., 2019). Karyawan akan merasa lebih bahagia dan terlibat ketika bisa membagi waktu antara pekerjaan, istirahat, dan kegiatan pribadi.

Dalam penelitian ini, terbukti lingkungan kerja yang positif dapat mempengaruhi dukungan dan kesejahteraan karyawan. Ketika karyawan merasa didukung oleh atasan dan rekan kerja dalam mengatasi tantangan maka akan cenderung mengalami kesejahteraan yang tinggi. Lingkungan yang mendorong *work life balance* dan menyediakan manajemen konflik yang efektif dapat menciptakan dasar yang kuat untuk karyawan sehingga akan merasa dihargai dan didukung. Ketiga partisipan juga merasakan lingkungan kerjanya memberikan dukungan positif kepada karyawan yang bekerja WFA seperti dengan mengatur *task priority* karyawan, memberikan fleksibilitas waktu dan tempat kerja, dan sebagainya.



Manajemen stres dan atmosfer perusahaan yang mendukung karyawan terbukti dapat meningkatkan kepuasan kerja (Mu et al., 2024; Salleh et al., 2024). Kesejahteraan karyawan mencakup kesehatan fisik dan mental, yang berhubungan erat dengan kepuasan dan keterlibatan karyawan. Ketika karyawan merasa aman dan mendapatkan dukungan sosial, persepsi mereka terhadap lingkungan kerja juga semakin positif. Perusahaan dapat membangun budaya yang mendukung melalui kebijakan yang mempromosikan kesejahteraan, seperti waktu kerja yang fleksibel.

Dukungan yang diperoleh karyawan terbukti memiliki pengaruh pada tingkat kepuasan dan pemenuhan pekerjaan. Karyawan yang merasakan dukungan emosional dan praktis dari organisasi, akan cenderung merasa lebih puas dengan pekerjaan mereka yang pada akhirnya dapat meningkatkan pengalaman kerjanya. Partisipan 1 dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa dukungan emosional seperti mengucapkan "*good job*" atau kata positif lainnya kepada sesama rekan terbukti dapat meningkatkan *mood* karyawan. Adanya dukungan yang memadai tersebut dapat berkontribusi pada pengalaman positif di tempat kerja, yang berujung pada kepuasan kerja yang lebih tinggi dan peningkatan kesenangan dalam bekerja.

Selanjutnya, manajer memiliki peran kunci dalam menciptakan hubungan empatik dan mendukung tim di lingkungan WFA. Dukungan emosional yang baik dari manajer meningkatkan kepercayaan dan keterlibatan karyawan (Lo et al., 2024). Dukungan tersebut dapat membuat karyawan merasa lebih bahagia dan nyaman saat bekerja dari rumah. Dukungan dari rekan kerja dan komunikasi yang baik juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka. Selanjutnya, beberapa karyawan menemukan cara baru untuk mengatasi stres, seperti bekerja di kafe untuk membantu menjaga produktivitas seperti disampaikan oleh partisipan 1 dan 2 dalam penelitian ini.

Program kesehatan mental dari perusahaan juga akan sangat membantu dalam penerapan praktik bekerja secara WFA. Karyawan yang bekerja WFA akan merasa lebih mampu menghadapi tantangan di tempat kerja. Dukungan dan fleksibilitas yang ditawarkan oleh perusahaan ditujukan pada pengalaman kerja yang positif dan loyalitas yang lebih tinggi. Ketiga tema dalam penelitian ini yaitu *work environment*, *employee support and well-being*, *job fulfillment and satisfaction* saling terkait dan menciptakan siklus positif. Ketika karyawan merasa didukung dan sejahtera, mereka akan lebih puas dengan pekerjaan mereka, dan sebaliknya.

Perusahaan dapat mendengarkan umpan balik dari karyawan untuk meningkatkan kebijakan dan praktik SDM terbaik dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik. Selanjutnya, pelatihan manajemen konflik dan sumber daya untuk keseimbangan kerja-hidup (*work life balance*) akan membantu meningkatkan kepuasan karyawan. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, perusahaan dapat menciptakan suasana kerja yang lebih produktif dan menyenangkan. Kebijakan yang mendukung hubungan sehat antara karyawan dan manajemen akan menguntungkan kedua belah pihak.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika psikologis karyawan terutama aspek afektif, dapat mempengaruhi pengalaman kerja dalam konteks WFA. Karyawan yang mengalami emosi positif akan cenderung lebih produktif dan sejahtera, sementara emosi negatif seperti stres dan kesepian dapat muncul akibat keterbatasan interaksi sosial. Analisis terhadap ketiga menunjukkan bahwa meskipun WFA menawarkan fleksibilitas dan kedekatan dengan keluarga, tetap memiliki tantangan seperti hilangnya batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta berkurangnya keterlibatan sosial yang terbatas.

Selanjutnya, kesejahteraan karyawan memiliki dampak signifikan terhadap produktivitas dan kinerja. Adanya dukungan sosial yang baik dari rekan kerja dan manajemen, berperan penting dalam meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan karyawan. Lingkungan kerja yang positif dimana



karyawan merasa didukung, maka akan dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi karyawan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi WFA tidak hanya bergantung ada fleksibilitas waktu dan tempat kerja, namun juga pada perusahaan yang dapat menciptakan budaya dengan dukungan kesejahteraan karyawannya. Dengan memprioritaskan kesehatan mental dan emosional, serta penyediaan dukungan yang memadai, perusahaan tidak hanya akan meningkatkan pengalaman kerjanya tetapi dapat membangun loyalitas dan komitmen yang lebih tinggi.

Implikasi

Implikasi dari penelitian ini seperti mendorong perusahaan untuk menyelenggarakan acara *gathering* atau *outing*, baik secara offline maupun online, guna memperkuat hubungan antar-karyawan yang bekerja WFA. Selain itu, ada peluang untuk mengembangkan bisnis kafe yang nyaman sebagai tempat kerja karyawan WFA untuk bekerja dan berinteraksi. Bagi akademisi dan praktisi, penelitian ini dapat mendorong pengembangan intervensi dalam mengatasi tantangan kebosanan yang mungkin dialami oleh karyawan WFA. Di sisi regulasi, hasil penelitian ini dapat membantu pemerintah dalam merancang regulasi yang lebih jelas dan memberikan perlindungan yang lebih baik bagi karyawan yang bekerja dalam model WFA.

Limitasi

Penelitian ini tidak lepas dari kekurangan, seperti belum ada data dari *significant other* dan wawancara hanya dilakukan 1 kali pada partisipan 3 karena keterbatasan waktu. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti karyawan dalam *setting* WFA dengan metodologi kuantitatif atau *mixed method* sehingga dapat melengkapi temuan dari penelitian ini.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Peneliti mengucapkan terima kasih kepada tim peneliti yang telah bersama-sama menyelesaikan proses penelitian ini. Terima kasih pula diucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi pada penelitian ini.

Pendanaan: Para peneliti tidak menerima bantuan dana dalam penulisan artikel ini.

Kontribusi Penulis: Penulis berkontribusi dalam pembuatan konsep penelitian, pengumpulan data, pengambilan data, analisis data dan penulisan manuskrip.

Konflik Kepentingan: Peneliti menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Orcid ID. Fatimah <https://orcid.org/0009-0004-4485-3109>.

Referensi

- Ahmadi, E., Lundqvist, D., Bergström, G., & Macassa, G. (2024). Managers in the context of small business growth: A qualitative study of working conditions and wellbeing. *BMC Public Health*, 24(1), 2075. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19578-4>
- Anik, A. H., & Habib, M. A. (2024). Development of an integrated urban modelling framework for examining the impacts of work from home on travel behavior. *Case Studies on Transport Policy*, 17, 101244. <https://doi.org/10.1016/j.cstp.2024.101244>
- Bellet, C. S., De Neve, J.-E., & Ward, G. (2024). Does employee happiness have an impact on productivity? *Management Science*, 70(3), 1656–1679. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2023.4766>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brooks, S. K., Hall, C. E., Patel, D., & Greenberg, N. (2022). “In the office nine to five, five days a week... those days are gone”: Qualitative exploration of diplomatic personnel’s experiences of remote working during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychology*, 10(1),



272. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00970-x>
- Buick, F., Blackman, D. A., Glennie, M., Weeratunga, V., & O'Donnell, M. E. (2024). Different approaches to managerial support for flexible working: Implications for public sector employee well-being. *Public Personnel Management*, 53(3), 377–405. <https://doi.org/10.1177/00910260241226731>
- Burr, H., Hasselhorn, H. M., Kersten, N., Pohrt, A., & Rugulies, R. (2017). Does age modify the association between psychosocial factors at work and deterioration of self-rated health? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 43(5), 465–474. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3648>
- Choo, S. T. (2021). Determinants of job performance among Malaysia's young adults in Klang Valley: Flexible working arrangement, work engagement and emotional mood. *Electronic Journal of Business and Management*, 6(2), 96-117.
- Choudhury, P. (Raj), Foroughi, C., & Larson, B. (2021). Work-from-anywhere: The productivity effects of geographic flexibility. *Strategic Management Journal*, 42(4), 655–683. <https://doi.org/10.1002/smj.3251>
- Chow, J. S. F., Palamidas, D., Marshall, S., Loomes, W., Snook, S., & Leon, R. (2022). Teleworking from home experiences during the COVID-19 pandemic among public health workers (TelEx COVID-19 study). *BMC Public Health*, 22(1), 674. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13031-0>
- Chung, E., Anat, A. A., Sulaiman Ng, S. B., & Sarifuddin, Z. B. (2022). Work-life balance and perceived stress in a telecommunication infrastructure company amidst COVID-19. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 11(2), 1-16. <https://doi.org/10.6007/IJAREMS/v11-i2/12336>
- Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Merrill Prentice Hall.
- DiMaria, C. H., Peroni, C., & Sarracino, F. (2020). Happiness matters: Productivity gains from subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 139–160. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00074-1>
- Fitzpatrick, J. L. (2004). Exemplars as case studies: Reflections on the links between theory, practice, and context. *American Journal of Evaluation*, 25(4), 541–559. <https://doi.org/10.1177/109821400402500409>
- Girardi, D., Lanubile, F., Novielli, N., & Serebrenik, A. (2022). Emotions and perceived productivity of software developers at the workplace. *IEEE Transactions on Software Engineering*, 48(9), 3326–3341. <https://doi.org/10.1109/TSE.2021.3087906>
- Gorman-Murray, A., & Bissell, D. (2018). Mobile work, multilocal dwelling and spaces of wellbeing. *Health & Place*, 51, 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.04.004>
- Håkansson, C., Milevi, S., Eek, F., Oudin, A., & Wagman, P. (2019). Occupational balance, work and life satisfaction in working cohabiting parents in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(3), 366–374. <https://doi.org/10.1177/1403494819828870>
- Hamadah, M., ElSeragy, A., & ElDeeb, S. (2023). Well-being as a tool to improve productivity in existing office space: Case study in Alexandria, Egypt. *F1000Research*, 12, 639. <https://doi.org/10.12688/f1000research.133199.2>
- Holland, P., & Collins, A. M. (2022). Supporting and retaining employees with rheumatoid arthritis: The importance of workplace social support. *The International Journal of Human Resource Management*, 33(3), 539–560. <https://doi.org/10.1080/09585192.2020.1737175>
- Ilhami, Y., & Pendrian, O. (2023). Analysis of the influence of wfa work methods and work motivation on employee performance at PT. Sepulsa Technology Indonesia. *Jurnal Ekonomi*, 12(04), 485–498.
- Jaswal, N., Sharma, D., Bhardwaj, B., & Kraus, S. (2024). Promoting well-being through happiness



- at work: A systematic literature review and future research agenda. *Management Decision*, 62(13), 332–369. <https://doi.org/10.1108/MD-08-2023-1492>
- Johnson, S. S. (2020). The future of work. *American Journal of Health Promotion*, 34(7), 809–812. <https://doi.org/10.1177/0890117120943748a>
- Junaidi, M., Partayasa, K., & Sulaimawan, D. (2024). Analysis of human resource management strategies in improving organizational performance. *Target : Jurnal Manajemen Bisnis*, 6(1), 73–80. <https://doi.org/10.30812/target.v6i1.3983>
- Kahija, L., Y. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT. Kanisius.
- Khalid, A., & Syed, J. (2024). Mental health and well-being at work: A systematic review of literature and directions for future research. *Human Resource Management Review*, 34(1), 100998. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2023.100998>
- Krishnan, C., Singh, S., & Baba, M. M. (2024). Effect of work from home and employee mental health through mediating role of workaholism and work-family balance. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(1), 144–156. <https://doi.org/10.1177/00207640231196741>
- Kröll, C., Doebler, P., & Nüesch, S. (2017). Meta-analytic evidence of the effectiveness of stress management at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(5), 677–693. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1347157>
- Kuriakose, V., S., S., Wilson, P. R., & Mr, A. (2019). The differential association of workplace conflicts on employee well-being: The moderating role of perceived social support at work. *International Journal of Conflict Management*, 30(5), 680–705. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-05-2018-0063>
- Lal, B., Dwivedi, Y. K., & Haag, M. (2023). Working from home during Covid-19: doing and managing technology-enabled social interaction with colleagues at a distance. *Information Systems Frontiers*, 25(4), 1333–1350. <https://doi.org/10.1007/s10796-021-10182-0>
- Lari, M. (2024). A longitudinal study on the impact of occupational health and safety practices on employee productivity. *Safety Science*, 170, 106374. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2023.106374>
- Lo, Y.-C., Lu, C., Chang, Y.-P., & Wu, S.-F. (2024). Examining the influence of organizational commitment on service quality through the lens of job involvement as a mediator and emotional labor and organizational climate as moderators. *Heliyon*, 10(2), e24130. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24130>
- Maddock, A. (2024). The relationships between stress, burnout, mental health and well-being in social workers. *The British Journal of Social Work*, 54(2), 668–686. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>
- Mu, H.-L., Xu, J., & Chen, S. (2024). The impact of corporate social responsibility types on happiness management: A stakeholder theory perspective. *Management Decision*, 62(2), 591–613. <https://doi.org/10.1108/MD-02-2023-0267>
- Oates, J., Carpenter, D., Fisher, M., Goodson, S., Hannah, B., Kwiatkowski, R., Prutton, K., Reeves, D., & Wainwright, T. (2021). BPS code of human research ethics. *British Psychological Society*. <https://doi.org/10.53841/bpsrep.2021.inf180>
- Pandya, A., Khanal, N., & Upadhyaya, M. (2022). Workplace mental health interventions in India: A rapid systematic scoping review. *Frontiers in Public Health*, 10, 800880. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.800880>
- Paparini, S., Green, J., Papoutsis, C., Murdoch, J., Petticrew, M., Greenhalgh, T., Hanckel, B., & Shaw, S. (2020). Case study research for better evaluations of complex interventions: Rationale and challenges. *BMC Medicine*, 18(1), 301. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01777-6>
- Prince, R., & Rao, M. K. (2022). Enabling the creative performance of Indian IT employees through



- their voice: The mediating role of psychosocial prosperity. *Management and Organization Review*, 18(6), 1170–1196. <https://doi.org/10.1017/mor.2022.6>
- Sandra, L. (2012). *Dinamika psikologis interaksi, konsep diri, dan identitas online*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Salleh, R., Lohana, S., Kumar, V., & Nooriza, S. (2024). Evaluation of job satisfaction as a mediator: Exploring the relationship between workload, career growth, social support supervisory and talent retention in the oil and gas industry in Malaysia. *The Extractive Industries and Society*, 17, 101426. <https://doi.org/10.1016/j.exis.2024.101426>
- Sekhar, C., & Patwardhan, M. (2023). Flexible working arrangement and job performance: The mediating role of supervisor support. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 72(5), 1221–1238. <https://doi.org/10.1108/IJPPM-07-2020-0396>
- Shirmohammadi, M., Chan Au, W., & Beigi, M. (2022). Antecedents and outcomes of work-life balance while working from home: A review of the research conducted during the COVID-19 pandemic. *Human Resource Development Review*, 21(4), 473–516. <https://doi.org/10.1177/15344843221125834>
- Silton, R. L., Kahrilas, I. J., Skymba, H. V., Smith, J., Bryant, F. B., & Heller, W. (2020). Regulating positive emotions: Implications for promoting well-being in individuals with depression. *Emotion*, 20(1), 93–97. <https://doi.org/10.1037/emo0000675>
- Šmite, D., Moe, N. B., Klotins, E., & Gonzalez-Huerta, J. (2023). From forced Working-From-Home to voluntary working-from-anywhere: Two revolutions in telework. *Journal of Systems and Software*, 195, 111509. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2022.111509>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan RnD*. Penerbit Alfabeta
- Tement, S., Zorjan, S., Lavrič, M., Poštuvan, V., & Plohl, N. (2020). A randomized controlled trial to improve psychological detachment from work and well-being among employees: A study protocol comparing online CBT-based and mindfulness interventions. *BMC Public Health*, 20(1), 1708. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09691-5>
- Timms, C., Brough, P., O'Driscoll, M., Kalliath, T., Siu, O. L., Sit, C., & Lo, D. (2015). Flexible work arrangements, work engagement, turnover intentions and psychological health. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 53(1), 83–103. <https://doi.org/10.1111/1744-7941.12030>
- Vafin, A. (2021). The impact of digitalization and servitization on the financial performance of a firm: An empirical analysis. *Production Planning & Control*, 32(12), 975–989. <https://doi.org/10.1080/09537287.2020.1780508>
- Van Zoonen, W., & Sivunen, A. E. (2022). The impact of remote work and mediated communication frequency on isolation and psychological distress. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 31(4), 610–621. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.2002299>
- Vignoli, M., Costantini, A., Ceschi, A., & Perinelli, E. (2024). It's an e-work life! An explorative study on the relationships between e-work characteristics and well-being. *International Journal of Psychology*, 59(5), 624–631. <https://doi.org/10.1002/ijop.13127>
- Voll, K., Gauger, F., & Pfnür, A. (2023). Work from anywhere: Traditional workation, coworkation and workation retreats: A conceptual review. *World Leisure Journal*, 65(2), 150–174. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2134199>
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Andi.



Gambaran *Quality of Work Life* Pada Karyawan Generasi Z

Masyrurah¹, Khofifa², Ainun Mutmainnah³

^{1,2,3}Pascasarjana Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
email: *¹untukrurah@gmail.com, ²khofifahanwar13@gmail.com, ³ainunmh05@gmail.com

Abstrak. *Quality of work life* (QWL) atau kualitas kehidupan kerja adalah serangkaian manajemen sumber daya manusia hingga proses kerja individu di tempat kerja. QWL berperan terhadap keputusan untuk bertahan pada karyawan di tempat kerja hingga berperan aktif terhadap kinerja perusahaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran QWL pada karyawan generasi Z. Karyawan generasi Z merupakan individu yang mulai berpartisipasi sebagai tenaga kerja di tempat kerja dan pada beberapa sektor pekerjaan, generasi Z mulai mendominasi kebutuhan sumber daya manusia perusahaan. Oleh sebab itu, QWL pada generasi Z perlu diperhatikan karena akan berdampak pada perusahaan. Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran kepada pihak tertentu terkait QWL pada karyawan generasi Z yang dapat memengaruhi optimalisasi kinerja perusahaan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu bersumber dari pengalaman subjek berdasarkan fenomena yang di alami secara langsung. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara terhadap tiga orang subjek penelitian. Subjek penelitian terdiri dari dua perempuan berusia 24 tahun dan satu laki-laki berusia 28 tahun. Hasil penelitian menemukan bahwa secara umum QWL karyawan generasi Z dipengaruhi oleh 9 aspek, yaitu tanggung jawab, komunikasi, konflik interpersonal, gaya kepemimpinan, harapan, emosi, pengembangan karir, lingkungan kerja, dan gaji. Setiap aspek memiliki indikator dan intensitas yang berbeda.

Kata kunci: generasi Z; karyawan; *Quality of Work Life*

Pendahuluan

Karyawan merupakan sumber daya manusia yang penting bagi perusahaan. Fadili et al. (2018) mengemukakan bahwa sumber daya manusia merupakan aset penting dalam mencapai keberhasilan dan tujuan perusahaan. Negara Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah penduduk tertinggi, yaitu sekitar 270.203.917 individu (Badan Pusat Statistik, 2020). Kusnandar (dalam Yang & Dini, 2023) mengemukakan bahwa Direktorat Jenderal Kependudukan dan Masyarakat Sipil (Dukcapil) mencatat proporsi penduduk Indonesia berusia produktif berada pada rentang usia 15 hingga 64 tahun yang mencapai 69,3 persen dari total keseluruhan penduduk yang ada di Indonesia. Usia produktif tersebut salah satunya berada pada rentang usia generasi Z yaitu rentang kelahiran tahun 1995-2010.

Karyawan perusahaan saat ini didominasi oleh angkatan generasi Y. Namun, beberapa tahun kedepan generasi Z akan mendominasi angkatan kerja (Yang & Dini, 2023). Hal ini sesuai dengan data sensus penduduk Badan Pusat Statistik (2020) yang mengemukakan bahwa dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 270,2 juta jiwa, terdapat setidaknya 71,5 juta jiwa penduduk generasi Z. Generasi Z merupakan usia fase dewasa awal yang memiliki tugas perkembangan eksplorasi dan eksperimen (Santrock, 2011). Pada fase dewasa awal, individu cenderung memperoleh masalah dan ketegangan emosional akibat aktivitas dalam masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif dalam penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Putri, 2019). Perbedaan fase dewasa dan tugas perkembangan pada generasi Z akan memengaruhi individu tersebut sebagai karyawan dalam dunia kerja dan dapat memengaruhi pencapaian keberhasilan dan tujuan perusahaan.



Klein et al. (2019) mengemukakan bahwa *Quality of Work Life* (QWL) merupakan sebuah konsep komprehensif dan masih sedang dikembangkan. Macambira et al. (2022) mengemukakan bahwa tantangan dalam mendefinisikan QWL muncul dari kekacauan konseptual yang mengikuti fenomena kualitas hidup secara luas. QWL yang merupakan salah satu konsep baru yang terus mengalami perkembangan dengan berbagai definisi dan diutarakan oleh berbagai peneliti. Perbedaan persepsi masyarakat terhadap QWL terjadi karena adanya perbedaan pengalaman organisasi, kebutuhan karyawan yang berbeda, dan tanggapan terkait pekerjaan (Sinha, 2012). *Quality of work life* atau kualitas kehidupan kerja merupakan suatu kebutuhan individu yang penting dipenuhi dalam perusahaan sebagai pengalaman karyawan untuk meningkatkan hasil kerja dan kontribusi karyawan pada pencapaian kinerja perusahaan secara keseluruhan. Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada rentang waktu sejak tahun 1995 sampai dengan tahun 2010. Generasi Z biasa disebut juga dengan iGeneration, Generasi Net atau Generasi Internet adalah mereka yang hidup pada masa digital. Elizabeth T. Santosa dalam bukunya yang berjudul *Raising Children in Digital Era* menyebutkan bahwa Generasi Net adalah generasi yang lahir setelah tahun 1995, atau lebih tepatnya setelah tahun 2000. Generasi ini lahir saat internet mulai masuk dan berkembang pesat dalam kehidupan manusia. Generasi ini tidak mengenal masa saat telepon genggam belum diproduksi, saat mayoritas mainan sehari-hari masih tradisional (Bhakti & Safitri, 2017).

Generasi Z pertama merupakan generasi internet. Hal tersebut dikarenakan individu generasi Z lahir ketika teknologi dan internet sudah tersedia. Oleh sebab itu, generasi Z memiliki karakter yang menggemari teknologi, fleksibel, lebih cerdas serta toleran pada perbedaan budaya. Meskipun demikian, generasi Z merupakan generasi yang menyukai sesuatu yang praktis dan kurang peka terhadap esensi privat, karena generasi Z cenderung mengekspos secara langsung kehidupan pribadi di media sosial (Andrea et al., 2016). Generasi Z saat ini berada pada perahlian remaja akhir ke masa dewasa awal dengan rentang usia 14 tahun sampai 28 tahun.

Keberhasilan dan pencapaian tujuan perusahaan tidak terlepas dari kualitas sumber daya manusia yang dimiliki oleh perusahaan. Zalukhu dan Dewi (2023) mengemukakan bahwa adanya perkembangan yang cepat pada era sekarang membuat perusahaan melakukan segala cara dalam meningkatkan kualitasnya, salah satunya dalam mengelola sumber daya manusia. Pengelolaan sumber daya manusia dalam hal ini adalah kualitas karyawan dinilai membutuhkan berbagai upaya dan biaya yang tinggi sehingga perusahaan memiliki harapan yang besar terhadap loyalitas karyawan. Nurhasan (2017) mengemukakan bahwa loyalitas karyawan terhadap perusahaan merupakan harapan dari setiap pemimpin untuk dapat mengurangi biaya pengadaan tenaga kerja dan dapat meningkatkan produktivitas kerja perusahaan. Namun, untuk mendapatkan karyawan yang loyal dinilai tidak mudah. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi loyalitas karyawan adalah QWL.

Gibson (dalam Soetjipto, 2017) mengemukakan bahwa QWL merupakan manajemen yang bertujuan meningkatkan martabat karyawan, memperkenalkan perubahan budaya, memberikan kesempatan pertumbuhan dan pengembangan kualitas pribadi karyawan. Oleh sebab itu, QWL dapat memengaruhi organisasi secara signifikan (Zalukhu & Dewi, 2023). QWL dari setiap karyawan dinilai tidak konsisten yang artinya dapat berubah dan dapat berbeda pada setiap individu dan perusahaan. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian Allam dan Shaik (2020) bahwa QWL pada karyawan yang bekerja di Saudi Arabia menunjukkan QWL yang rendah. Sedangkan, Nicktow et al. (2022) meneliti QWL pada perguruan tinggi X dan mendapatkan hasil yang tinggi.

Karyawan generasi Z merupakan individu yang mulai berpartisipasi sebagai tenaga kerja di tempat kerja dan pada beberapa sektor pekerjaan, generasi Z mulai mendominasi kebutuhan sumber daya manusia perusahaan. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui gambaran QWL individu yang dapat berdampak terhadap keinginan untuk bertahan dan berkontribusi di perusahaan. Peran karyawan generasi Z akan memengaruhi optimalisasi perusahaan. Hal ini menjadi urgensi untuk

dilakukannya penelitian untuk mengungkapkan gambaran QWL pada karyawan generasi Z.

Metode

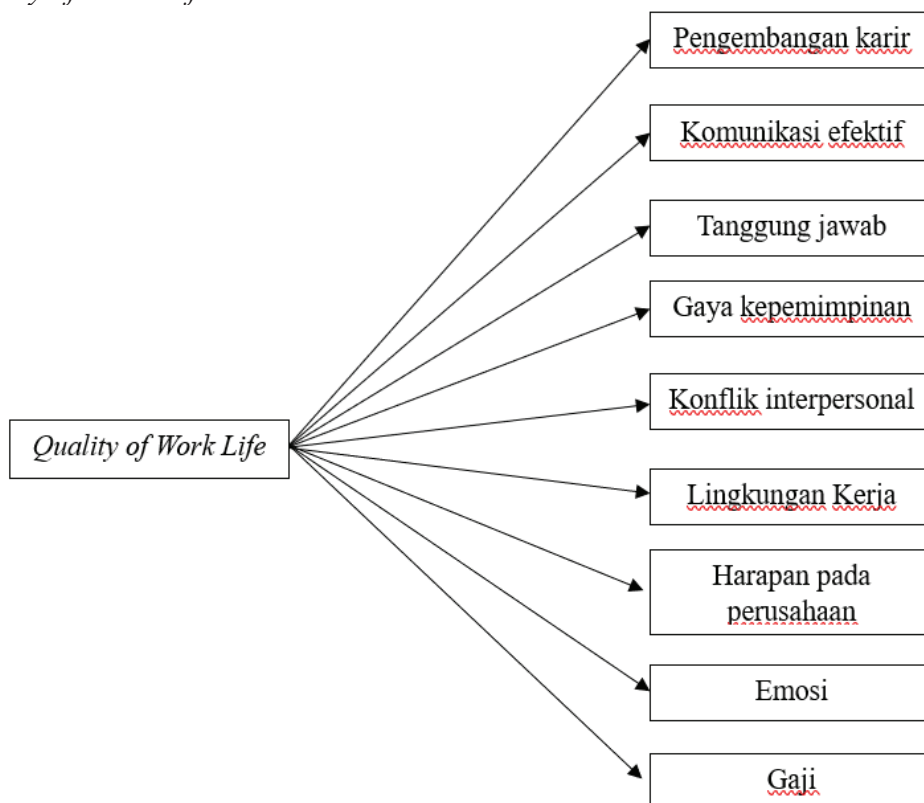
Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Adapun teknik pengumpulan data melalui wawancara terhadap tiga orang subjek. Subjek terdiri dari dua orang perempuan berusia masing-masing 24 tahun dan satu orang laki-laki berusia 28 tahun. Wawancara menggunakan format semi terstruktur. Creswell (2016) mengemukakan bahwa wawancara merupakan interaksi yang dilakukan antara peneliti dengan responden dengan mengajukan pertanyaan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi dan mendapat kejelasan, pemahaman tentang *quality of work life* pada karyawan generasi Z. Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis tematik. Analisis tematik adalah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis dan melaporkan tema-tema yang terdapat dalam suatu fenomena (Braun & Clarke, 2006).

Hasil

Peneliti melakukan penelitian terhadap tiga orang subjek. Subjek penelitian terdiri dari dua orang perempuan masing-masing berusia 24 tahun dengan inisial L dan C, serta satu orang laki-laki berusia 28 tahun dengan inisial I. Tahapan penelitian yang digunakan pada penelitian ini meliputi mengumpulkan data, melakukan analisis data, menemukan tema-tema penelitian, dan mengelompokkan hasil wawancara berdasarkan tema penelitian yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil pengelompokkan tema, ditemukan bahwa terdapat 9 tema yang menggambarkan QWL pada karyawan generasi Z. Berikut adalah temuan penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara masing-masing subjek.

Gambar 1

Quality of Work Life Generasi Z





Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa QWL karyawan generasi Z dapat diungkapkan dari 9 tema dengan masing-masing rincian sebagai berikut:

1. Pengembangan karir

Pengembangan karir terhadap QWL dapat dilihat dari sikap introspeksi diri dari subjek terkait kebutuhan pribadi dan fasilitas kantor yang dibutuhkan dalam pengembangan karir. Hal ini dapat dilihat dari salah satu hasil wawancara subjek sebagai berikut:

"Tapi kalau dalam hal pengembangan eee kan untuk untuk naik jabatan itu untuk dapat jenjang karir harus ki juga maksudnya punya potensi yang lebih punya skill yang lebih dan karyawan harus mempersiapkannya, nah kalau dari perusahaan sendiri itu sebenarnya untuk training developmentnya itu belum terlalu bagus" (L, komunikasi pribadi, 12 Mei 2024).

2. Komunikasi efektif

Komunikasi efektif berperan terhadap QWL generasi Z. Komunikasi efektif merupakan kebutuhan dalam membangun komunikasi antar rekan kerja hingga atasan. Jika komunikasi efektif tidak terjadi, maka akan ada dampak negatif yang dapat dirasakan oleh karyawan generasi Z. Subjek mengemukakan bahwa dalam berkomunikasi, terdapat hambatan hingga dibutuhkan alasan yang jelas hingga menyesuaikan bentuk komunikasi yang digunakan. Hal ini dapat dilihat dari salah satu hasil wawancara subjek sebagai berikut:

"misalnya toh ada ada hal yang saya bingungkan selain minta arahan langsung keatasanku saya juga biasa bertanya diskusi dengan rekan kerjaku" (L, komunikasi pribadi, 12 Mei 2024).

"komunikasi itu sangat penting untuk sesama rekan kerja terutamanya seperti saya di eeh perusahaan sebagai konsultan seperti pekerjaan-pekerjaan yang ada di lapangan untuk mengetahui pekerjaan yang ada di lapangan kita perlu komunikasi antar tim yang di lapangan dan tim yang ada di kantor untuk jadi kemajuan progress di pekerjaan" (I, komunikasi pribadi, 13 Mei 2024)

3. Tanggung jawab

Tanggung jawab berperan terhadap QWL karyawan generasi Z. Tanggung jawab dalam penelitian ini berorientasi pada keterlibatan karyawan di tempat kerja. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara pada salah satu subjek penelitian:

"misal saya sebagai interviewer nya itu saya juga berkontribusi dalam pengambilan keputusan apakah ini kandidat direkomendasikan atau tidak" (L, komunikasi pribadi, 12 Mei 2024).

4. Gaya kepemimpinan

Gaya kepemimpinan dapat berpengaruh terhadap QWL karyawan generasi Z. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara pada salah satu subjek sebagai berikut:

"komunikasi dan manejer ku juga cukup terbuka sama bawahannya bukan cuma saya sama hr yang lainpun begitu" (L, komunikasi pribadi, 12 Mei 2024).

Hal ini berbeda dengan gaya kepemimpinan pada subjek C yang membuat subjek C tidak berniat untuk terbuka dengan atasan.

"iya betul, mungkin karean atasanku juga orannya ga neko-neko menurutku baikji jadi malas ka untuk cari cari masalah" (C, komunikasi pribadi, 27 September 2024).

5. Konflik interpersonal

Konflik interpersonal pada penelitian ini berfokus pada penyebab, bentuk, dan cara penyelesaian konflik interpersonal. Salah satu gambaran terkait konflik interpersonal yaitu cara penyelesaian konflik dapat dilihat pada hasil wawancara subjek berikut:

"kalau saya usahakan berkepala dingin meskipun dalam hati mungkin agak ee jengkel dongkol begitu" (C, komunikasi pribadi, 27 September 2024).

6. Lingkungan kerja



Lingkungan kerja menjadi tema yang paling banyak muncul dari hasil wawancara pada subjek. Lingkungan kerja yang ada pada penelitian ini berfokus pada aturan kerja, fasilitas kantor, program keakraban karyawan, dan pengawasan lingkungan kerja antar divisi.

"aman dan nyaman eee ohh yang tidak nyamannya itu karena kadang-kadang itu biasanya itu perusahaan itu ketika kita mendapatkan kandidat yang direkomendasikan sementara itu kita yang dikejar-kejar, kadang-kadang itu yang menjadi beban" (L, komunikasi pribadi, 12 Mei 2024).

7. Harapan pada perusahaan

Harapan pada perusahaan berorientasi pada upaya meningkatkan QWL pada karyawan. Berikut adalah salah satu hasil wawancara yang berhubungan dengan harapan karyawan:

"kalau manajemen itu kayak gini mungkin bisa sediakan ee talent... Iya kayak misal kayak gini, ini manajemen bantu jalankan training misalnya pengembangan skill apa" (L, komunikasi pribadi, 12 Mei 2024).

8. Emosi

Emosi yang dimaksud pada hasil wawancara adalah emosi positif yang dapat memengaruhi QWL karyawan generasi Z.

"kalau bangga ya yang pertama juga karena itu iya saya disitu eee apa di, istilahnya tidak ada orang dalamnya terus yang betul-betul saya bisa masuk sendiri terus yang kedua bangga karena ee sebagai hr saya merasa bermanfaat untuk orang lain karena mungkin saya pikir saya bisa membantu" (L, komunikasi pribadi, 12 Mei 2024).

9. Gaji

Gaji merupakan salah satu tema penting yang dapat memengaruhi QWL karyawan generasi Z.

"kalau saya mungkin dibandingkan dengan beban kerja sih mungkin belum bisa dikatakan oke cukup... Oke, jadi belum belum belum seimbang di antara beban kerja dan salary yang di dapatkan" (L, komunikasi pribadi, 12 Mei 2024).

Berdasarkan uraian hasil yang dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa *quality of work life* pada karyawan generasi Z meliputi pengembangan karir, komunikasi efektif, tanggung jawab, gaya kepemimpinan, konflik interpersonal, lingkungan kerja, harapan, emosi, dan gaji.

Diskusi

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa generasi Z merupakan generasi yang menginginkan keamanan hingga stabilitas di dalam dunia kerja (Dwidienawati & Gandasari 2018). Hasil penelitian menemukan bahwa generasi Z berfokus pada pengembangan karir. Hal ini sejalan dengan penelitian Walton (1973) yang mengemukakan bahwa kualitas kehidupan kerja merupakan kemampuan karyawan terkait pemahaman dan upaya meningkatkan pengembangan karir serta memahami nilai lingkungan yang dialami saat bekerja. Pengembangan karir diartikan bahwa organisasi memberikan kesempatan pada individu untuk meningkatkan kemampuan melalui pelatihan dan melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sidoruka dan Chesnovicka (2017) mengemukakan bahwa generasi Z mengharapkan terpenuhinya perusahaan dari jam kerja dan pekerjaan yang adaptif, memilih perusahaan dengan popularitas yang baik, menginginkan adanya kesempatan untuk berkembang dalam pendidikan. Penelitian Jayanegara (2020) mengemukakan bahwa QWL berkaitan erat dengan kesempatan bagi karyawan untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa QWL yang baik menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan karir karyawan.

Tema kedua dalam penelitian ini yaitu komunikasi efektif. Komunikasi efektif berpengaruh terhadap QWL karyawan generasi Z. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tjahyanti (2013) mengemukakan bahwa salah satu komponen yang dapat digunakan untuk memperbaiki QWL pada karyawan, yaitu komunikasi. Bandar et al. (2018) mengemukakan bahwa salah satu faktor utama



yang memengaruhi dan berkontribusi terhadap QWL adalah komunikasi. Komunikasi penting untuk dilakukan antar rekan kerja hingga atasan dengan tujuan salah satunya karena kebutuhan memperoleh umpan balik. Dolot (2018) mengemukakan bahwa generasi Z cenderung menginginkan adanya umpan balik (*feedback*) serta bimbingan dari atasan mengenai hasil pekerjaan yang telah dilakukan. Tema ketiga adalah tanggung jawab. Tanggung jawab yang dimaksud adalah berorientasi pada keterlibatan karyawan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Cascio (2008) keterlibatan individu sebagai sumber daya manusia pada perusahaan merupakan bagian dari QWL dalam meningkatkan kemajuan organisasi. Tema keempat adalah gaya kepemimpinan. Gaya kepemimpinan dapat memengaruhi QWL karyawan ditempat kerja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ginting et al. (2021) yang mengemukakan bahwa gaya kepemimpinan penting dalam meningkatkan QWL dan keterlibatan karyawan. Nugroho et al. (2018) mengemukakan bahwa gaya kepemimpinan yang baik dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung, hingga persepsi karyawan tentang QWL yang dimiliki.

Tema kelima yaitu konflik interpersonal. Konflik interpersonal akan memengaruhi QWL karyawan generasi Z ditempat kerja. Rossa et al. (2024) mengemukakan bahwa QWL yang baik dapat mengurangi konflik interpersonal, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan kerja dan kinerja karyawan. Tema keenam adalah lingkungan kerja. Imelia et al. (2023) mengemukakan bahwa generasi Z menginginkan adanya lingkungan kerja yang nyaman dan baik sesuai dengan dimensi-dimensi dari QWL. Wijoyo et al. (2020) mengemukakan bahwa perusahaan harus menyediakan wadah untuk berdiskusi dan berkolaborasi serta terbuka terhadap kritik. Hal ini dikarenakan generasi Z menyukai transparansi, fleksibilitas, dan kebebasan dalam bekerja untuk mendorong produktivitas. Mohammad et al. (2016) mengemukakan bahwa QWL berdampak positif terhadap *organizational citizenship*, yang mengindikasikan bahwa lingkungan kerja yang baik dapat mendorong karyawan untuk berkontribusi lebih pada organisasi.

Tema ketujuh adalah harapan pada perusahaan. Sumarsono (dalam Setiawati & Wahyudi, 2019) mengemukakan bahwa QWL telah memberikan harapan terhadap kepuasan pada pekerja di perusahaan. Tema kedelapan adalah emosi. Emosi yang dimaksud pada penelitian ini adalah emosi positif yang dimiliki oleh subjek sebagai karyawan generasi Z. Nugraha dan Suhariadi (2021) mengemukakan bahwa QWL berpengaruh positif terhadap keterlibatan kerja dengan kebahagiaan di tempat kerja sebagai mediator. Alamanda dan Riyanti (2023) mengemukakan bahwa ketika kebutuhan karyawan terkait QWL terpenuhi, karyawan cenderung menunjukkan lebih banyak emosi positif dan kepuasan terhadap pekerjaannya. Tema kesembilan yaitu terkait gaji. Gaji terbukti memiliki pengaruh terhadap QWL pada karyawan generasi Z. Rokhman (2013) mengemukakan bahwa dimensi QWL, seperti keseimbangan kompensasi, keamanan kerja, dan peluang pengembangan karir, memiliki dampak signifikan terhadap pengaturan tingkat gaji dan kepuasan kerja. Peningkatan QWL lebih sering dipengaruhi oleh gaji yang lebih baik (Bekti, 2014).

Kesimpulan

Berdasarkan uraian latar belakang hingga hasil penelitian yang dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa pada umumnya karyawan generasi Z menunjukkan jenis *quality of work life* yang sama. Namun, intensitas dan gambaran *quality of work life* yang dominan ditunjukkan berbeda pada setiap masing-masing subjek penelitian. Penelitian ini dapat mengungkapkan 9 tema gambaran *quality of work life* pada karyawan generasi Z. Tema-tema yang ditunjukkan pada penelitian ini mampu menjadi gambaran dan bahan evaluasi kepada pihak-pihak terkait untuk dapat memperbaiki hingga meningkatkan QWL karyawan untuk meningkatkan optimalisasi kinerja perusahaan.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu kepada instansi untuk dapat melihat aspek *quality of work life* pada karyawan yang dapat ditingkatkan oleh instansi berdasarkan usia dan kebutuhan karyawan seperti fasilitas dalam pengembangan karir dan keterampilan. Pada



peneliti selanjutnya, dapat mencari berbagai aspek variabel psikologi yang dapat memengaruhi dan meningkatkan *quality of work life* di perusahaan dengan mempertimbangkan jangkauan subjek seperti berdasarkan gender, instansi, lama waktu bekerja, dan lain sebagainya.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si. sebagai dosen pengampu mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif yang telah memberikan tugas dan dorongan bagi peneliti untuk melakukan dan menyelesaikan penelitian ini.

Pendanaan: Seluruh biaya yang dikeluarkan dalam menyelesaikan penelitian ini hingga masuk pada tahap publikasi, merupakan biaya yang dikeluarkan oleh masing-masing peneliti.

Kontribusi Penulis: Penelitian ini terdiri dari tiga orang peneliti, yaitu M, K, dan AM. M berkontribusi dalam memberikan ide, menyusun, hingga mengembangkan ide penelitian, melakukan analisis data, dan menulis bagian bab 1, 3, 4, dan 5. K dan AM berkontribusi dalam menyusun bab 1 dan 2, mengumpulkan data penelitian, dan melakukan verbatim.

Referensi

- Alamanda, W., & Riyanti, B. P. D. (2023). Pengaruh *quality of work life* terhadap job performance pada karyawan generasi z di perusahaan startup di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 11(2), 122-131. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i2.2578>
- Allam, Z., & Shaik, A. R. (2020). A study on quality of work life amongst employees working in The Kingdom of Saudi Arabia. *Management Science Letters*, 10(1), 1287- 1294.
- Andrea, B., Gabriella, H. C., & Tímea, J. (2016). Y and Z generations at workplaces. *Journal of Competitiveness*, 8(3), 90-106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Jumlah dan distribusi penduduk. Diakses pada 1 Mei 2024 dari <https://sens.us.bps.go.id/main/index/sp2020#:~:text=Jumlah%20penduduk%20Indonesia%20pada%20tahun,133.542.018%20untuk%20penduduk%20perempuan>
- Bandar, N. F. A., et al.. (2018). Quality of work life among academicians in selected public institutions of higher learning in Sarawak. *Global Business and Management Research*, 10(2), 218-222.
- Bhakti C. P. & Safitri N. E. (2017). Peran bimbingan dan konseling untuk menghadapi generasi z dalam perpektif bimbingan dan konseling perkembangan. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1602>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran* (4th ed). Pustaka Pelajar.
- Dwidienawati, D., & Gandasari, D. (2018). Understanding Indonesia's generation z. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(3), 245-253
- Dolot, A. (2018). The characteristic of generation Z. *E-mentor*, 2(74), 44-50. <https://doi.org/10.15219/em74.1351>
- Fadili, A. D., et al.. (2018). Pengaruh pelatihan kerja dan pengembangan SDM terhadap kinerja karyawan. *Buana Ilmu*, 3(1), 80-85. <https://doi.org/10.36805/bi.v3i1.458>
- Ginting, H. K. B., Surya, I. B. K., Sagung, A. A., & Dewi, K. (2021). Affective commitments mediating the effect of transformational leadership on employee engagement. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)*, 4, 65-71.
- Imelia, F., Zamralita, & Lie, D. (2023). Pengaruh kualitas kehidupan kerja terhadap keterikan kerja pada karyawan generasi z. *Journal of Social end Econimics Research*, 5(2). <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.237>
- Jayanegara, K. A. (2020). Alat ukur *quality of working life* Indonesia. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 18-25. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3588>



- Klein, L. L., Pereira, B. A. D., & Lemos, R. B. (2019). Quality of working life: Parameters and evaluation in the public service. *RAM: Revista de Administração Mackenzie*, 20(3), 1-34.
- Macambira, M. O., Mendonca, H., & Paz, M. D. G. T. (2022). *Assessing Organizational Behaviors: A Critical Analysis of Measuring Instruments*. Switzerland: Springer.
- Mohammad, S., Kiumarsi, S., & Hashemi, S. M. (2016). Quality of work life and organizational citizenship behavior among the employees in private universities in Malaysia. *International Journal of Business and Innovation*, 2(6), 55-56.
- Nicktow, N. P., et al.. (2022). Gambaran kualitas kehidupan kerja tenaga kependidikan perguruan tinggi x pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 215-224. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.15310.2022>
- Nugraha, C. V., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh quality of work life terhadap work engagement dengan workplace happiness sebagai variabel mediator pada pekerja work from office di masa pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 532-540. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26745>
- Nugroho, A. R., Budi, W., & Susanto, B. (2018). Pengaruh quality of work life dan gaya kepemimpinan transformasional terhadap employee engagement pada karyawan CV. X Cabang Kabupaten Tulungagung dan Blitar. *Jurnal Psikologi POSEIDON*, 71-86. <https://doi.org/10.30649/jpp.v1i1.27>
- Nurhasan, R. (2017). Kepuasan kerja dan loyalitas generasi-y. *Jurnal Wacana Ekonomi*, 17(1), 13-23. <http://dx.doi.org/10.52434/jwe.v17i1.221>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35- 40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rokhman, W. (2012). Pengaruh quality of work life terhadap kepuasan kerja, komitmen organisasi, turnover intention dan stres kerja: Studi pada BMT di Kabupaten Kudus. *In Conference In Business, Accounting, And Management (CBAM)*, 1(4), pp. 1135-1145.
- Rossa, W. M., Susanti, E. N., Hakim, L., Magdalena, L., Ratnasari, S. L., & Manurung, T. (2024). Pengaruh konflik kerja, stres kerja, kepuasan kerja dan work life balance terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Dimensi*, 13(1), 214-226. <https://doi.org/10.33373/dms.v13i1.6232>
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development* (13th ed.). McGraw Hill.
- Setiawati, N., & Wahyudi, S. (2019). Pengaruh kualitas kehidupan kerja terhadap kinerja pegawai pada Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Batanghari. *Jurnal Ilmia Ekonomi dan Bisnis*, 10(2), 85-92. <http://dx.doi.org/10.33087/eksis.v10i2.167>
- Sinha, C. (2012). Factors affecting quality of work life: Empirical evidence from Indian organizations. *Australian Journal of Business and Management Research*, 1(11), 31- 40.
- Sidorcuka, I., & Chesnovicka, A. (2017). Methods of attraction and retention of generation Z staff. *In CBU International Conference Proceedings*. 807-814. <https://doi.org/10.12955/cbup.v5.1030>
- Soetjipto, H.M.N. (2017). *Quality work of life: Teori dan implementasinya*. K-Media.
- Tjahyanti, S. (2013). Pengaruh quality of work life terhadap produktivitas karyawan. *Media Bisnis*, 5(1), 9-20.
- Yang, A. A., & Dini, Y. I. F. (2023). Faktor loyalitas karyawan generasi z: Kepuasan kerja sebagai mediasi. *Jurnal Manajemen Maranatha*, 23(1), 1-14. <https://doi.org/10.28932/jmm.v23i1.7022>
- Wijoyo, H., et al.. (2020). *Generasi z & revolusi industri 4.0*. CV. Pena Persada.
- Walton, R. E. (1973). Quality of working life: What is it. *Sloan Management Review*, 15(1), 11-21.
- Zalukhu, P., & Dewi, F. I. R. (2023). Gambaran kualitas kehidupan kerja pada karyawan swasta di PT. Z. *Jurnal Humanipreneur*, 2(3), 10-16. <https://doi.org/10.53091/hum.v2i3.49>

Dukungan Sosial: Mesin Kesejahteraan untuk Generasi Emas di Dunia Kerja

Nabila Putri Zahara¹, Mary Philia Elisabeth²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Indonesia
email: ¹nabilaputrizahara015@gmail.com

Abstrak. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi kunci utama bagi generasi emas untuk mencapai kesehatan mental dan emosional yang optimal di dunia kerja, terutama di era teknologi digital yang penuh tantangan. Studi ini menyajikan *narrative review* yang bertujuan mencari apakah terdapat peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi generasi milenial dan Gen Z untuk persiapan generasi emas dalam dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi pada pengurangan stres, peningkatan kepuasan kerja, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dukungan tersebut juga meningkatkan kinerja dan membantu individu mengatasi tantangan emosional dan psikologis di dunia kerja. Penelitian ini menekankan perlunya memahami peran dukungan sosial dalam lingkungan sekitar maupun kebijakan perusahaan dan program kesejahteraan yang tepat, guna ditujukan untuk generasi emas. Dengan memahami bagaimana dukungan sosial berperan dalam kesejahteraan psikologis, individu dengan kesejahteraan psikologis yang belum cukup optimal akan mendapatkan dukungan yang efektif dan tepat, sehingga tidak hanya dapat mengurangi dampak negatifnya, tetapi juga memberikan harapan dan kekuatan yang diperlukan agar generasi emas meraih kesejahteraan psikologis yang penuh dan bertahan sebagai pribadi yang positif dan sejahtera di dunia kerja.

Kata kunci: dukungan sosial; dunia kerja; generasi emas; kesejahteraan psikologis

Pendahuluan

Di era sekarang, bekerja bukan lagi sekedar pilihan, melainkan sebuah kebutuhan yang melekat erat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui bekerja, seseorang dapat memenuhi kewajiban ekonomi dan kebutuhan sehari-hari mereka (Nadzir, 2015). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), saat ini terjadi peningkatan tingkat pekerja, pada tahun sebelumnya terbilang memiliki total 138,63 juta, sedangkan jumlah penduduk yang bekerja di Indonesia pada Februari 2024 mencapai 142,18 juta orang. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, seiring dengan pertumbuhan angkatan kerja dan tren ekonomi (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan data BPS pada tahun 2024, dari 142,18 juta orang yang bekerja, mayoritas merupakan milenial dan Gen Z.

Generasi muda tepatnya milenial dan Gen Z memiliki peran sentral dalam mendefinisikan dunia kerja modern, terutama karena mereka tumbuh di era kemajuan teknologi yang pesat. Teknologi tidak hanya mempengaruhi cara mereka bekerja tetapi juga mempercepat adaptasi dan inovasi di berbagai industri, menjadikan generasi ini sebagai motor perubahan di dunia kerja yang semakin digital. Dalam konteks studi ini, teknologi dianggap memiliki kedekatan yang kuat dengan generasi milenial dan Gen Z, yang tumbuh dan berkembang di tengah perkembangan digital yang pesat (Afiq & Yudha, 2023). Mereka menghadapi perubahan signifikan dalam teknologi yang memberikan pelajaran berharga tentang bagaimana menavigasi kehidupan profesional yang kompleks. Pengalaman dan tantangan yang dihadapi generasi ini tentunya akan menjadi bekal pelajaran penting bagi generasi emas, mereka yang diharapkan membawa Indonesia ke puncak kejayaan pada tahun 2045.



Seperti yang disampaikan oleh Wakil Presiden K.H. Ma'ruf Amin 'Mari kita siapkan generasi muda menyongsong Indonesia Generasi Emas 2045. Kita jaga negara ini, kesatuannya, keutuhannya, dan tetap harus menjadi negara yang demokratis. Itu tugas-tugas mahasiswa, tugas generasi muda,' (Kementerian Sekretariat Negara, 2024). Generasi muda, khususnya mereka yang berada pada tahap dewasa awal, umumnya berada di fase awal karir mereka. Dewasa awal, yang meliputi usia sekitar 20 hingga 30-an tahun, di mana individu melakukan transisi dari pendidikan ke dunia kerja, sambil menghadapi tantangan untuk membangun karir. Perubahan dalam dunia kerja yang semakin cepat dan dinamis karena teknologi membuat generasi muda harus terus beradaptasi dengan tuntutan yang semakin tinggi. Hal tersebut sejalan dengan Siregar et al. (2022) yang menyatakan bahwa sebagai seseorang yang telah memasuki usia dewasa, tanggung jawab dan peran dalam kehidupan secara alami akan meningkat.

Dalam konteks modern yang semakin hari generasi muda hidup dengan berbagai tekanan dan tuntutan, pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis menjadi semakin meningkat. Kesejahteraan psikologis adalah elemen krusial dalam menjaga keseimbangan hidup seseorang. Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah cenderung akan merasa sulit dalam menghadapi berbagai masalah tersebut sehingga menimbulkan berbagai masalah-masalah baru dalam diri individu (Ryff & Keyes, 1995). Menurut World Health Organization (WHO, 2024) stres yang tidak dikelola dengan baik di tempat kerja dapat berkontribusi pada peningkatan risiko kondisi mental seperti depresi dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat menurunkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam pekerjaan mereka. WHO kembali menjelaskan bahwa sekitar 15% dari orang dewasa yang bekerja mengalami gangguan mental, dan kehilangan produktivitas global akibat masalah kesehatan mental diperkirakan mencapai \$1 triliun setiap tahunnya.

Sebagai generasi muda yang berhasil dalam bekerja dan mampu menjalani berbagai tuntutan dan kesuksesan karir, dan berjalan dengan baik terkait perannya, generasi muda harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, yang berperan penting dalam menjalankan tanggung jawab, membangun hubungan sosial yang positif, dan aktif dalam kegiatan, serta akan mempengaruhi cara mereka dalam menghadapi tantangan, kecemasan, mengembangkan diri, menetapkan tujuan, dan berelasi. Ryff (1989) mendefinisikan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* yakni individu yang memenuhi beberapa dimensi dalam proses mencapai aktualisasi diri yakni memegang sikap positif terhadap diri sendiri sehingga mampu melakukan penerimaan diri dalam situasi apapun (*self-acceptance*), dapat membentuk relasi yang hangat serta positif dengan individu lain dan dapat berbentuk empati dan kasih sayang yang kuat (*positive relation with others*), memiliki kemandirian, kepercayaan, serta standar pribadi dalam menghadapi tekanan yang ada (*autonomy*), memiliki kemampuan penguasaan lingkungan dalam memilah maupun menciptakan lingkungan yang mendukung kondisi psikologisnya (*environmental master*), memutuskan untuk memiliki tujuan serta makna hidup (*purpose in life*), dan memiliki kemampuan untuk terus mengembangkan potensinya, untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi (*personal growth*).

Mengingat pentingnya *psychological well-being* untuk generasi muda yang memiliki tanggung jawab besar dalam menyongsong Indonesia Generasi Emas 2045, dibutuhkan anteseden atau faktor yang dapat menunjang *psychological well-being*. Terdapat beberapa macam faktor yang dapat menunjang *psychological well-being* individu, salah satunya yakni faktor dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995). Dukungan sosial merupakan bantuan, kepedulian berbentuk kenyamanan, penghargaan dan hal terkait lainnya yang disediakan oleh individu untuk individu lain (Sarafino & Smith, 2011). Apabila dikaitkan dengan *psychological well-being*, dukungan sosial merupakan faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being*, tidak hanya itu dukungan sosial pula dapat membantu beberapa aspek perkembangan yakni kognitif, afektif, dan fisik (Kachroo & Ramanatha, 2023). Dampak permasalahan psikologis dapat dikurangi apabila mendapat dukungan sosial yang baik dan cukup (Adyani et al., 2018).

Dukungan sosial yang relevan bagi kesejahteraan psikologis generasi muda mencakup



beberapa bentuk, Sarafino (2007) mengungkapkan bahwa dukungan sosial terdiri dari lima dimensi penting. Pertama, dukungan emosional mencakup perhatian dan empati, seperti ketika keluarga, teman, orang terdekat, lingkungan sekitar mendengarkan curahan hati kita saat merasa stres di tempat kerja, memberikan rasa nyaman. Kedua, dukungan penghargaan berupa pengakuan positif, seperti ketika atasan memberikan pujian atas pencapaian kita, misalnya dengan mengatakan, "Kerja kerasmu sangat berarti, teruskan!" yang dapat meningkatkan motivasi. Ketiga, dukungan instrumental adalah bantuan nyata dalam bentuk materi atau tenaga; contohnya, teman yang membantu mengerjakan tugas. Keempat, dukungan informasi mencakup nasihat dan saran yang membantu kita dalam pengambilan keputusan, seperti mentor yang memberikan tips untuk wawancara kerja. Terakhir, dukungan jaringan sosial membuat kita merasa diterima dalam kelompok, seperti bergabung dengan komunitas hobi di mana kita merasa dihargai dan dapat berbagi pengalaman. Dalam hal ini, Zimet et al. (1988) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat dikategorikan berdasarkan sumbernya menjadi tiga dimensi: dukungan dari keluarga, teman, dan orang di sekitar kita. Dukungan sosial yang kuat dari berbagai dimensi ini sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis generasi muda.

Dalam konteks ini, muncul pertanyaan besar mengenai bagaimana kesejahteraan psikologis generasi muda dapat terjaga di tengah tekanan yang ada. Banyak yang mengabaikan pentingnya kesejahteraan psikologis yang baik adalah pondasi penting untuk keberhasilan jangka panjang dalam pekerjaan. Kesenjangan penelitian yang ada saat ini belum ada studi mengenai pentingnya dukungan sosial untuk kesejahteraan psikologis dalam dunia kerja, khususnya di kalangan generasi emas 2045. Meskipun terdapat penelitian tentang kesejahteraan psikologis pekerja, penelitian spesifik yang meneliti hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis generasi muda masih jarang ditemukan. Peneliti berargumen bahwa dukungan sosial adalah faktor kunci yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah dukungan sosial memiliki peran atau berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi emas 2045 dalam dunia kerja. Diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana dukungan sosial dapat menjadi faktor pelindung terhadap stres dan gangguan kesehatan mental di tempat kerja. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi pemangku kebijakan dan organisasi dalam merancang strategi dukungan sosial yang efektif, guna menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif bagi generasi muda serta kedepannya untuk generasi emas di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan *narrative review* dengan fokus pada seperti apa dukungan sosial yang dianggap relevan pada kesejahteraan psikologis generasi muda. Peneliti melakukan pencarian secara sistematis melalui komputer dan menggunakan database elektronik seperti *Scholar*, *Sci Space*, dan *Connected Papers*.

Hasil

No.	Author	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	Rahama & Izzati (2021)	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan <i>Psychological Well-Being</i> Pada Karyawan	Kuantitatif	Hasil pada penelitian yang dilakukan Rahama & Izzati bahwa terdapat hubungan yang positif, yang memiliki arti apabila individu memiliki dukungan sosial tinggi, maka <i>psychological well-being</i> pun tinggi. Begitupun sebaliknya.



No.	Author	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
2.	Indriani & Sugiasih (2016)	Dukungan Sosial Dan Konflik Peran Ganda Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan Pt. Sc Enterprises Semarang	Kuantitatif	Hasil pada penelitian yang dilakukan Indriani & Sugiasih bahwa terdapat hubungan yang positif, yang memiliki arti apabila individu yang memiliki dukungan sosial tinggi, maka tingkat <i>psychological well-being</i> yang dimiliki pun tinggi. Begitupun sebaliknya.
3.	Tanjung (2024)	Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator dalam Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Stres Kerja pada Pekerja Paruh Waktu	Kuantitatif	Dukungan sosial terutama dari keluarga dan lingkungan sekitar berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi stres kerja pada pekerja paruh waktu. Pekerja yang menerima dukungan sosial memiliki kesejahteraan yang lebih baik.
4.	Ramadhani et al., (2023)	<i>Psychological Well-Being</i> Para Perempuan Bekerja: Bagaimana peran Dukungan sosial?	Kuantitatif	Hasil pada penelitian yang dilakukan Ramadhani et al., terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan <i>psychological well-being</i> , yang memiliki arti apabila individu yang memiliki dukungan sosial tinggi, maka tingkat <i>psychological well-being</i> yang dimiliki pun tinggi. Begitupun sebaliknya.
5.	Riansyah (2024)	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	Kuantitatif	Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riansyah ditemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap <i>psychological well-being</i> mahasiswa, selanjutnya terdapat peran dukungan sosial sebesar 17.8% terhadap <i>psychological well-being</i> apabila dianalisis dengan analisis regresi linear sederhana.
6.	Kirana & Suprpti (2021)	<i>Psychological Well-Being</i> Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja	Kualitatif	Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada orang dewasa. Sehingga, membantu mereka mengatasi stres, memperlambat hubungan sosial, serta memberikan



No.	Author	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
				rasa keterhubungan yang mendukung kesejahteraan psikologis.
7.	Novianti & Alfian (2022)	Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Psychological Well-Being</i> dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa	Kuantitatif	Dalam penelitian ini, dukungan sosial berperan sebagai variabel mediator, yang berarti dukungan sosial membantu memperkuat atau menjembatani pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, individu yang memiliki resiliensi tinggi dapat merasakan dampak positif lebih besar pada kesejahteraan psikologisnya ketika didukung secara sosial. Dukungan sosial sendiri berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, baik dengan atau tanpa resiliensi, namun mungkin efeknya lebih kuat ketika resiliensi juga ada.
8.	Purnomo, et al. (2023)	Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri terhadap Optimisme dimediasi <i>Psychological Well-Being</i> .	Kuantitatif	Dukungan sosial berpengaruh terhadap <i>psychological well-being</i> , sekaligus dapat mempengaruhi optimisme individu.

Berdasarkan hasil *review* pada 8 artikel diketahui memang benar asumsi peneliti tentang pentingnya dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) generasi muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial, baik dari keluarga maupun lingkungan sosial, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahama dan Izzati (2021) serta Indriani dan Sugiasih (2016), yang menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis di kalangan karyawan. Lebih lanjut, Tanjung (2024) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat stres kerja pada pekerja paruh waktu, yang berkontribusi pada peningkatan kinerja. Ramadhani et al. (2023) juga mencatat bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu perempuan bekerja mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan Riansyah (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan kontribusi dukungan sosial sebesar 17.8% terhadap kesejahteraan mereka. Dalam konteks dewasa awal, penelitian Kirana dan Suprpti (2021) menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Novianti dan Alfian (2022) menyoroti bahwa dukungan sosial bertindak sebagai mediator antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat efek positif dari resiliensi terhadap kesejahteraan



psikologis individu. Serta, dukungan sosial dapat pula mempengaruhi optimisme individu (Purnama et al., 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung asumsi awal dan menjawab tujuan dari penelitian ini bahwa dukungan sosial sangat penting bagi kesejahteraan psikologis generasi muda, serta menekankan perlunya peningkatan dukungan sosial dalam berbagai konteks untuk memfasilitasi kesehatan mental yang lebih baik.

Diskusi

Wacana Indonesia Emas 2045 perlu didudukkan sebagai cita-cita bangsa yang menekankan pentingnya generasi muda yang sehat jiwa, bukan hanya dari segi penghidupan, tetapi juga dalam konteks kesejahteraan psikologis. Hasil dari artikel ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan generasi muda yang diharapkan menjadi pilar untuk mencapai Indonesia Emas 2045.

Penelitian ini sejalan dengan tujuan untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Temuan ini konsisten dengan pernyataan Ryff bahwa salah satu faktor penunjang kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Rahama & Izzati, 2021; Indriani & Sugiasih, 2016; Ramadhani et al., 2023; Tanjung, 2024; Novianti & Alfian, 2022; Riansyah, 2024; Purnama, 2024; Kirana & Suprapti, 2021).

Lebih jauh, penelitian Tanjung (2024) mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat mengurangi stres kerja, yang sangat relevan bagi generasi muda yang memasuki dunia kerja. Ini menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan kolaboratif, di mana dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor kunci dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan karyawan. Penelitian Novianti dan Alfian (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mediator antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis, menegaskan bahwa meskipun individu memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, dukungan sosial yang kuat semakin memperkuat dampak positif terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian Purnama et al. juga menemukan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat efek positif dari resiliensi, serta memengaruhi optimisme individu.

Hal ini menunjukkan bahwa strategi yang dirancang untuk meningkatkan resiliensi individu harus mempertimbangkan elemen dukungan sosial sebagai komponen integral. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah elemen krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda. Dengan dukungan sosial yang kuat, generasi muda dapat lebih baik mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan sebagai generasi emas 2045. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan sosial di berbagai tempat baik di rumah, di sekolah, maupun di tempat kerja sangat diperlukan untuk mendukung dan mempersiapkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kesimpulan

Kesimpulannya bahwa dukungan sosial merupakan anteseden yang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guna mempersiapkan generasi emas dalam dunia kerja nantinya.

Rekomendasi

Temuan penelitian ini menekankan perlunya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya di kalangan generasi muda. *Stakeholder* seperti pendidik, orang tua, dan perusahaan harus berfokus pada menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial yang positif. Saran untuk penelitian selanjutnya



untuk membandingkan dampak dukungan sosial yang diberikan secara langsung dengan dukungan yang diperoleh melalui *platform* digital/media sosial terhadap kesejahteraan psikologis generasi muda. Dimana diketahui generasi muda memiliki keterkaitan yang erat dengan teknologi.

Deklarasi

Ucapan Terima kasih: Saya ucapkan terima kasih kepada Ibu Mary yang sudah bersedia menjadi dosen pembimbing penulis serta mendukung penulis dalam menuliskan paper ini. Serta terima kasih kepada lingkungan sekitar yang memotivasi penulis sehingga penulis selalu semangat sampai akhirnya mengerjakan hingga selesai.

Pendanaan: -

Kontribusi penulis: A= Nabila Putri Zahara bertanggung jawab dalam menyusun dan merancang artikel, menganalisis literatur yang relevan, serta menulis bagian-bagian utama dari naratif review ini. B= Mary Philia Elisabeth sebagai pembimbing, memberikan arahan dan masukan berharga dalam proses penulisan, serta memastikan bahwa analisis yang dilakukan tetap relevan dan berkualitas tinggi.

Konflik Kepentingan: -

Referensi

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2018). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- Afiq, M. K., & Roby Candra Yudha, A. T. (2023). Analysis of health level, sharia maqashid index and potential financial distress at Bank Muamalat Indonesia for the 2017-2020 period. *Jurnal Ekonomi & Bisnis Islam*, 9(1), 70-98. <https://doi.org/10.20473/jebis.v9i1.38245>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Keadaan pekerjaan di Indonesia: Februari 2024*. BPS-Statistics Indonesia.
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2016). Dukungan sosial dan konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawan PT. SC Enterprises Semarang. *Proyeksi*, 11(1), 46-54. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.11.1.46-54>
- Kachroo, W. Q., & Ramanathan, G. (2023). Well-being and perceived social support among Kashmiri College Students. *Morfai Journal*, 3(1), 45-52. <https://doi.org/10.54443/morfai.v3i1.768>
- Kementerian Sekretariat Negara. (2024). *Peran penting generasi muda untuk menyambut Indonesia Emas 2045*. Kementerian Sekretariat Negara.
- Kirana, A. M., & Suprati, V. (2021). Psychological well being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003-1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>
- Purnomo, J. B., Widiastuti, H., & Dewi, R. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan kepercayaan diri terhadap optimisme dimediasi psychological well-being. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4614-4623. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.19343>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41818>
- Riansyah, I. R. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 403-418.



- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D., dan Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sarafino, E. P. (2007). Health psychology biopsychosocial interactions. *Journal of Experimental Psychology*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya pembinaan terhadap dewasa awal dalam menghadapi tugas perkembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, 1(2), 16-22. <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>
- Tanjung, O. L. (2024). Dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stress kerja pada pekerja paruh waktu. *Comit: Communication, Information and Technology Journal*, 2(2), 407-418. <https://doi.org/10.47467/comit.v2i2.3230>
- Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., & Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 647975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647975>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Hubungan Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Relasi Interpersonal dengan *Happiness at Work* pada BPR X

Filisthea Bayan Rocak Paimakng¹, Ferdinandus Hindiarto²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata,
Jl. Pawiyatan Luhur IV No.1, Bendan Duwur, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa
Tengah, Indonesia
email: filistheabayang@gmail.com

Abstrak. *Happiness at work* sangat penting dalam meningkatkan kinerja karyawan. Namun realitanya belum semua karyawan mendapatkan hal tersebut. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empiris hubungan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal dengan *happiness at work* pada BPR X. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan partisipannya adalah karyawan BPR X. Terdiri dari karyawan 79 karyawan laki-laki dan 42 karyawan perempuan, dengan rentang usia 20-57 tahun, dengan jabatan kepala divisi, kasie, dan staff. Partisipan dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan teknik *regresi* dan *product moment*. Hasil uji regresi menunjukkan nilai $F=66,052(p<0,01)$, hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal dengan *happiness at work*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penting bagi BPR X untuk menjaga tingkat persepsi karyawan terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal sehingga dapat meningkatkan *happiness at work*.

Kata kunci: *happiness at work*; persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional; relasi interpersonal

Pendahuluan

PT Bank Perekonomian Rakyat X atau yang sering disebut dengan BPR X merupakan suatu lembaga keuangan yang melakukan simpan pinjam dalam jangka waktu tertentu. BPR X berdiri pertama kali pada tanggal 21 Oktober 2003. Pada saat itu BPR X memiliki 8 orang karyawan yang termasuk direksi. Hingga sampai saat ini BPR X saat ini memiliki 7 kantor cabang yang tersebar di Kabupaten Semarang, dengan jumlah karyawan saat ini mencapai 215 karyawan.

Kebahagiaan di tempat kerja atau *happiness at work* merupakan isu yang sangat penting karena sebagian besar manusia bekerja karena kebutuhan dan keinginan (Garcia et al., 2018). Karyawan yang merasa bahagia di tempat kerja akan berdampak positif bagi Perusahaan. Karyawan yang mencintai pekerjaannya akan bahagia dalam melakukan pekerjaannya, dilakukan dengan sepenuh hati dan menomorduakan imbalan materi (Syarif et al., 2019). *Happiness at work* bukan tentang selalu tersenyum, berpikir positif, atau selalu berada dalam suasana hati yang cerah (Pryce & Jones, 2010). Tetapi *happiness at work* adalah perasaan yang diperoleh individu ketika mereka sangat menikmati apa yang dilakukan, melakukan pekerjaan yang membuat bangga diri individu, bekerja dengan orang-orang yang hebat, sadar akan yang sedang dikerjakan adalah hal penting, dihargai atas pekerjaannya, mengambil tanggung jawab, bersenang-senang di tempat kerja, bertumbuh, membuat perbedaan, merasa termotivasi dan bersemangat, dan menyadari bahwa dirinya hebat (Kjerulf, 2014 dalam Efe et al., 2017). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Fisher (2010) yang menyebutkan bahwa *happiness at work* sebagai suatu konsep umum yang mencakup sejumlah besar konstruksi. Dolan (2014) mendefinisikan *happiness* sebagai



evaluasi tentang seberapa baik kehidupan seseorang secara keseluruhan dengan mempertimbangkan pengalaman kebahagiaan dari waktu ke waktu, dan dapat mempengaruhi apa yang dilakukannya. Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut *happiness at work* dapat dipahami sebagai perasaan antusias dan pengalaman kebahagiaan yang dirasakan oleh karyawan dalam bekerja yang mendukung karyawan melakukan pekerjaan dengan maksimal.

Happiness at work memiliki beberapa aspek didalamnya. Dolan (2014) menyebutkan 2 aspek *happiness*, diantaranya adalah *pleasure* (kesenangan) sebagai perasaan yang berkaitan dengan kenikmatan dan kebahagiaan yang berasal dari aktivitas tertentu. Ini mencakup perasaan menyenangkan yang dirasakan saat melakukan sesuatu yang disukai. *Purpose* (kebermaknaan) merujuk pada perasaan yang berkaitan dengan makna, kepuasan, dan nilai dari aktivitas yang dilakukan seseorang. Ini mencakup perasaan tentang seberapa berarti atau berharga suatu pengalaman. Fisher (2010) juga menyebutkan beberapa aspek dalam *happiness at work* seperti *engagement* yaitu keterlibatan karyawan secara afektif dan kognitif serta kenikmatan pekerjaan itu sendiri; *job satisfaction* yaitu kepuasan kerja yang mewakili penilaian kognitif mengenai pekerjaan, termasuk aspek-aspek seperti gaji, rekan kerja, supervisor dan lingkungan kerja; *affective organisational commitment* yaitu perasaan keterikatan, kepemilikan, dan nilai yang sesuai dengan organisasi yang lebih besar, perasaan memiliki terhadap organisasi.

Happiness index survey yang dilakukan oleh Jobstreet (2022) menunjukkan bahwa adanya ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh karyawan. 29 dari 100 karyawan mengaku bahwa mereka tidak bahagia dengan pekerjaannya saat ini. Survey yang dilakukan oleh Tiny Pulse (Jobstreet, 2022b) terhadap lebih dari 1.000 Perusahaan di seluruh dunia juga menunjukkan bahwa 30% karyawan merasa tidak bahagia di tempat kerja. Kebahagiaan karyawan adalah hal yang perlu untuk diperhatikan. Karyawan yang merasakan bahagia di tempat kerja akan cenderung lebih produktif, kreatif, dan termotivasi (Gamal, 2023). Karyawan yang merasakan kebahagiaan di tempat kerja dapat memberikan potensi yang lebih baik daripada karyawan yang tidak bahagia di tempat kerjanya (Pryce & Jones, 2010).

Happiness at work dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Widyastuti (2014) menunjukkan beberapa faktor yang dapat menciptakan *happiness at work*, diantaranya: hubungan positif dengan orang lain, prestasi, kesesuaian pekerjaan dan mengembangkan diri, lingkungan kerja fisik, kompensasi, dan kesehatan. Biswas Diener dan Dean (2007 dalam Chinanti & Siswati, 2018) menyebutkan bahwa kebahagiaan dapat berasal dari dua faktor, yaitu yang berasal dari dalam diri dan faktor yang berasal dari luar diri individu. Liaghatdar (2008 dalam Karundeng, 2020) menyebutkan beberapa aspek yang dapat mempengaruhi *happiness at work* diantaranya: kepuasan hidup, kebahagiaan, harga diri, ketenangan, kontrol diri, dan kemudahan.

Hasil wawancara dengan karyawan BPR X menunjukkan mereka merasa Perusahaan cenderung membuat mereka tidak termotivasi dalam bekerja, merasa tidak cocok dengan pekerjaan yang mereka lakukan, merasa tidak puas dengan gaji yang diberikan, dan perselisihan dengan atasan. Sehingga karyawan merasa tidak antusias dan tidak senang atas pekerjaan mereka di tempat kerja. Berdasarkan hasil wawancara tersebut adanya indikasi bahwa karyawan di BPR tersebut kurang merasakan kebahagiaan di tempat kerja.

Beberapa penelitian menunjukkan Gaya kepemimpinan transformasional mempunyai hubungan dengan kebahagiaan karyawan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil kerja (Sibarani et al., 2024). Selain itu gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal yang baik seseorang dapat menciptakan kebahagiaan (Kim, 2019), sehingga mampu mengubah perilaku dan aktivitasnya (Yuliana & Rahadi, 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal dengan *happiness at work*.



Persepsi karyawan terhadap gaya kepemimpinan yang baik dapat memberikan kesejahteraan terhadap karyawan (Afiatin et al., 2019). Persepsi merupakan suatu proses kognitif, di mana seseorang memberikan arti kepada lingkungannya. Setiap orang memberikan artinya sendiri terhadap stimulus, maka dapat dikatakan bahwa setiap individu melihat hal yang sama dengan cara yang berbeda (Winardi, 2004). Persepsi merupakan proses individu dalam mengatur dan menginterpretasikan arti sensoris mereka untuk memberikan arti bagi lingkungan mereka (Robbins 2007 dalam Akbar, 2015).

Gaya kepemimpinan dapat dipahami sebagai suatu pola untuk mengintegrasikan tujuan organisasi dengan tujuan individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Ranupandojo & Husnan, 1986). Luthans (2002) menyebutkan bahwa gaya kepemimpinan merupakan suatu cara yang dapat mempengaruhi bawahan sehingga mau melakukan apa yang arahkan oleh pemimpin untuk mencapai tujuan organisasi walaupun individu tersebut tidak menyukainya. Gaya kepemimpinan transformasional merupakan suatu pendekatan yang digunakan pemimpin untuk menginspirasi para karyawan untuk mengesampingkan kepentingan pribadi dan mampu memberikan dampak mendalam dan luar biasa pada para karyawan (Robbins 2006 dalam Angelia & Astiti, 2020). Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Bass dan Riggio (2006) bahwa kepemimpinan transformasional merupakan seorang yang dapat merangsang dan menginspirasi pengikut untuk mencapai hasil yang baik dan, dalam prosesnya, mengembangkan kapasitas kepemimpinan mereka sendiri. Berdasarkan hal tersebut persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dapat dipahami sebagai cara individu memandang dan menginterpretasikan tingkah laku pemimpin yang menginspirasi dan mengarahkan mereka menuju tujuan yang luar biasa. Gaya kepemimpinan ini memiliki beberapa aspek diantaranya stimulasi intelektual, konsiderasi individual, motivasi inspirasional, dan idealisasi pengaruh (Bass & Riggio, 2006).

Pada situasi bisnis yang penuh persaingan saat ini, penting bagi organisasi untuk beradaptasi, yang mana mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang ada saat ini (Novadila, 2023). Pimpinan di suatu organisasi baik organisasi pemerintahan maupun organisasi non pemerintahan harus memiliki kepekaan dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi (Mukhtadi, 2022). Pemimpin menjadi penentu arah perubahan yang diharuskan merencanakan dan mengimplementasikan perubahan organisasi (Pertiwi & Atmaja, 2021). Untuk menyesuaikan situasi tersebut, diperlukannya gaya kepemimpinan yang transformasional untuk menyesuaikan dengan perubahan-perubahan yang ada. Persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional juga menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan *happiness at work*. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Tulis dan Yusof (2021) seorang pemimpin perlu untuk mengambil peran penting dalam suatu organisasi agar membangun nilai-nilai dalam diri karyawan supaya dapat meningkatkan kualitas dan produktivitas karyawan. Penelitian yang dilakukan oleh Lomban et al. (2022) menyebutkan bahwa kepemimpinan yang inspirasional dapat memberikan kebahagiaan bagi karyawannya. Nurrahman dan Amdanata (2023) juga menjelaskan bahwa kepemimpinan yang menunjukkan kepedulian terhadap karyawan, memberikan dukungan emosional, memfasilitasi pengembangan keterampilan dapat menciptakan iklim kerja yang positif sehingga karyawan merasa bahagia di tempat kerja.

Melalui gaya kepemimpinan transformasional yang efektif mampu menciptakan kebahagiaan karyawan (Tanjung & Frinaldi, 2023). Pemimpin yang dapat menginspirasi, berbuat adil dan menjadi teladan bagi para karyawan dapat menciptakan kebahagiaan di tempat kerja bagi karyawan (Ananda et al., 2022). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliandi et al. (2023) yang mana gaya kepemimpinan yang baik pada suatu Perusahaan dapat memberikan dampak positif bagi karyawannya sehingga terciptanya kebahagiaan di tempat kerja. Peneliti memiliki ekspektasi bahwa persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional memiliki hubungan yang positif terhadap *happiness at work*.



Relasi adalah cara dua orang atau lebih merasakan perasaan satu dengan yang lain dan cara mereka bertindak laku satu dengan yang lainnya (Morissan, 2013). Menurut Pearson (1983 dalam Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012) relasi interpersonal merupakan hubungan yang melibatkan dua orang atau lebih yang menggunakan pola interaksi yang konsisten dan saling tergantung satu sama lain. Robbins (2002 dalam Rahman et al., 2019) menyebutkan relasi interpersonal sebagai interaksi antar beberapa orang dalam suatu situasi kerja maupun dalam organisasi sebagai dorongan untuk bekerjasama secara produktif, sehingga dapat tercapainya kepuasan ekonomi, psikologis, dan sosial. Berdasarkan penjelasan tersebut, relasi interpersonal dapat dipahami sebagai hubungan yang terjadi pada individu dengan melibatkan dua orang atau lebih dalam suatu situasi, memiliki pola interaksi yang konsisten dan saling tergantung. Relasi interpersonal memiliki konteks, waktu, kepemilikan bersama atas informasi, kepercayaan, afeksi dan kontrol sebagai aspeknya (Morissan, 2013).

Kemampuan interpersonal memiliki peran penting dalam proses beradaptasinya karyawan, dimana dapat meluncurkan proses pelaksanaan tugas dan pekerjaan (Yudhaputri, 2020). Kemampuan interpersonal yang baik dapat menciptakan karyawan positif dan bahagia (Astuti & Dhania, 2022). Seseorang yang mampu melakukan relasi interpersonal dengan baik dapat menciptakan suatu kebahagiaan (Febriantoro, 2020). Mustofa dan Sugara (2023) juga menyebutkan relasi interpersonal menjadi kunci dalam meningkatkan kebahagiaan.

Terdapat penelitian-penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa kemampuan relasi interpersonal yang baik seseorang dapat menciptakan kebahagiaan (Kim, 2019), sehingga mampu mengubah perilaku dan aktivitasnya (Yuliana & Rahadi, 2021). Kebahagiaan karyawan dapat tercipta karena adanya relasi interpersonal yang baik, yang mana saling terbuka, saling empati, sikap suportif, sikap positif dan kesetaraan (Putri & Nasution, 2021). Secara signifikan hubungan interpersonal memiliki hubungan kebahagiaan pegawai Dinas Pusda Kabupaten Bojonegoro (Khurniawan et al., 2023). Peneliti memiliki ekspektasi bahwa relasi interpersonal memiliki hubungan yang positif terhadap *happiness at work*.

Keterhubungan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal dengan *happiness at work* didukung oleh beberapa hasil penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Kosasih dan Yunanto (2022) menunjukkan peran seorang pemimpin yang inspiratif dan relasi interpersonal yang baik mampu menimbulkan perasaan dihargai serta memberikan makna kerja yang positif, sehingga terciptanya kebahagiaan di tempat kerja. Kepemimpinan transformasional yang baik dan hubungan interpersonal yang baik mampu menciptakan kebahagiaan bagi para karyawannya (Zulkifli & Rifma, 2020). Batee (2016) juga menyebutkan bahwa gaya kepemimpinan yang mengarahkan karyawan dan hubungan interpersonal yang baik dapat meningkatkan perasaan bahagia karyawan. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal dengan *happiness at work*.

Fenomena dan hasil berbagai penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, ditemukannya beberapa rumusan masalah; 1) Adanya hubungan secara langsung persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional terhadap *happiness at work*. 2) Adanya hubungan secara langsung relasi interpersonal terhadap *happiness at work*. 3) Adanya hubungan secara bersamaan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal terhadap *happiness at work*.

Dengan adanya penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana *happiness at work* dipengaruhi oleh persepsi karyawan terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal yang sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi BPR X untuk menjaga dan memperbaiki gaya kepemimpinan dan relasi yang ada guna meningkatkan *happiness at work*, yang dapat berpotensi meningkatkan kinerja karyawan.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas penting untuk mengetahui dan menjawab rumusan masalah yang ada guna memberikan pemahaman dan memperbaiki persepsi karyawan terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal untuk meningkatkan *happiness at work* yang dirasakan oleh karyawan saat ini, yang memiliki potensi untuk meningkatkan kinerja karyawan di BPR X.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Desain penelitian ini digunakan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel yang sedang diteliti. Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini, yaitu persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional, relasi interpersonal dan *happiness at work*. Definisi operasional *happiness at work* adalah perasaan antusias dan pengalaman kebahagiaan yang dirasakan oleh karyawan dalam bekerja yang mendukung karyawan melakukan pekerjaan dengan maksimal. Adapun indikator yang digunakan untuk mengukur *happiness at work* diantaranya *pleasure* (kesenangan) dan *purpose* (kebermaknaan). Persepsi gaya kepemimpinan transformasional didefinisikan sebagai cara individu memandang dan menginterpretasikan tingkah laku pemimpin yang menginspirasi dan mengarahkan mereka menuju tujuan yang luar biasa. Adapun indikator-indikator yang digunakan dalam mengukur persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional diantaranya *idealized influence*, *inspirational motivation*, *intellectual stimulation*, *individualized consideration*. Relasi interpersonal didefinisikan sebagai hubungan yang terjadi pada individu dengan melibatkan dua orang atau lebih dalam suatu situasi, memiliki pola interaksi yang konsisten dan saling tergantung. Adapun indikator-indikator yang digunakan dalam mengukur relasi interpersonal diantaranya konteks, waktu, kepemilikan bersama atas informasi, kepercayaan, afeksi dan kontrol.

Tabel 1

Sebaran Item Penelitian

Aspek	Sebaran Item	Total Item
<i>Happiness at work</i>		
<i>Pleasure</i> (kesenangan)	1, 3, 5, 7, 9	5
<i>Purpose</i> (kebermaknaan)	2, 4, 6, 8, 10	5
Total		10
Persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional		
Stimulasi intelektual	1, 5, 9	3
Konsiderasi individual	2, 6, 10	3
Motivasi inspirasional	3, 7, 11	3
Idealisasi pengaruh	4, 8, 12	3
Total		12
Relasi interpersonal		
Konteks	1, 6, 11	3
Waktu	2, 7, 12	3
Kepemilikan bersama atas informasi	3, 8, 13	3
Kepercayaan	4, 9, 14	3
Afeksi dan kontrol	5, 10, 15	3
Total		15

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 (tiga) yaitu Skala Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan, Skala Relasi Interpersonal dan Skala *Happiness at Work*. Terdapat empat (4) alternatif jawaban dengan skala penilaian 1 (satu) sampai 4 (empat) yang berarti Sangat

Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Skala *happiness at work* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek *happiness at work* dari Dolan (2014) yaitu *pleasure* (kesenangan) dan *purpose* (kebermaknaan). Skala persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek gaya kepemimpinan transformasional dari Bass dan Riggio (2006) yaitu stimulasi intelektual, konsiderasi individual, motivasi inspirasional, idealisasi pengaruh. Skala relasi interpersonal yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek relasi interpersonal dari Morissan (2013) yaitu konteks, waktu, kepemilikan bersama atas informasi, kepercayaan, afeksi dan kontrol. Berikut sebaran item skala dari ketiga variabel penelitian

Subjek yang akan menjadi bagian dari penelitian ini adalah seluruh karyawan yang bekerja di BPR X. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel sesuai dengan tujuan penelitian dan memilih subjek yang dianggap paling representatif atau informatif (Gunawan, 2015). Penyebaran skala penelitian dilakukan menggunakan *google-form* dan hanya diisi oleh karyawan BPR X dengan total pengisian adalah 121 karyawan. Data demografi karyawan yang mengisi diantaranya adalah 79 karyawan laki-laki dan 42 orang karyawan perempuan dengan range usia 20-57 tahun. Lama bekerjanya karyawan diantaranya 0-1 tahun dengan 29 karyawan, 1-2 tahun dengan 20 karyawan, 3-4 tahun dengan 15 karyawan, 4-5 tahun dengan 6 karyawan, 6-7 tahun dengan 11 karyawan, 7-8 tahun dengan 9 karyawan, 8-9 tahun dengan 4 karyawan, 9-10 tahun dengan 5 karyawan, 10 tahun ke atas dengan 22 karyawan. Jabatan karyawan yang mengisi diantaranya kepala divisi dengan 5 karyawan, Kasie dengan 7 karyawan, Staff dengan 106 karyawan, dan 3 lainnya yang tidak disebutkan.

Dilakukan pengujian validitas alat ukur dengan menghitung korelasi skor dari setiap item dengan skor total item dengan rumus korelasi *Product Moment* dari Pearson, serta teknik korelasi *Part Whole*. Pada penelitian ini menggunakan taraf signifikansi dengan koefisien validitas 0,174 ($N=121$) yang didapatkan dari r^{tabel} . Berdasarkan hasil uji validitas skala *happiness at work* didapatkan bahwa semua item valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0,372 – 0,715, skala persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional didapatkan bahwa semua item valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0,540 – 0,733, dan skala relasi interpersonal didapatkan bahwa semua item valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0,247 – 0,760. Sedangkan pengujian reliabilitas alat ukur menggunakan analisis varians *Alpha-Cronbach* dengan hasil reliabilitas sebagai berikut: skala persepsi terhadap gaya kepemimpinan dengan reliabilitas sebesar 0,944, skala relasi interpersonal dengan reliabilitas sebesar 0,920, dan skala *happiness at work* dengan reliabilitas sebesar 0,850.

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis 1 dan 2 adalah Korelasi *Product-Moment* dari Pearson yang bertujuan untuk mencari koefisien korelasi antara data variabel bebas dan tergantung. Sedangkan untuk menguji hipotesis 3 akan menggunakan analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan sebab akibat variabel terikat dengan lebih dari satu variabel bebas (Gunawan, 2015).

Hasil

Hasil penelitian diolah berdasarkan skala yang diisi oleh 121 karyawan BPR X. Berikut hasil uji hipotesis 1 dan 2.

Tabel 2

Hasil Uji Hipotesis 1 dan 2

		Happiness Y	Relasi X2	Persepsi X1
Happiness Y	Pearson Correlation	1	.630**	.597**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	121	121	121
Relasi X2	Pearson Correlation	.630**	1	.427**



	Happiness Y	Relasi X2	Persepsi X1
Sig. (2-tailed)	.000		.000
N	121	121	121
Pearson Correlation	.597**	.427**	1
Persepsi X1			
Sig. (2-tailed)	.000	.000	
N	121	121	121

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

Hasil uji hipotesis 1 pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai $r = 0,597$ ($p < 0,01$), artinya hipotesis diterima yang mana terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dengan *happiness at work*. Semakin baik persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional maka akan semakin tinggi *happiness at work*, dan begitu sebaliknya.

Hasil uji hipotesis 2 pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai $r = 0,427$ ($p < 0,01$), artinya hipotesis diterima yang mana terdapat hubungan positif antara relasi interpersonal dengan *happiness at work*. Semakin baik relasi interpersonal maka akan semakin tinggi *happiness at work*, dan begitu sebaliknya.

Tabel 3

Hasil Uji Hipotesis 3

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	811.126	2	405.563	66.052	.000 ^b
	Residual	724.527	118	6.140		
	Total	1535.653	120			

a. Dependent Variable: Happiness Y

b. Predictors: (Constant), Persepsi X1, Relasi X2

Hasil uji hipotesis 3 pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai $F = 66,052$ ($p < 0,01$) artinya hipotesis diterima, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal dengan *happiness at work*. Hal tersebut menunjukkan bahwa persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal memiliki peran penting dalam mempengaruhi *happiness at work*.

Tabel 4.

Hasil Uji Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.727 ^a	.528	.520	2.478

a. Predictors: (Constant), Persepsi X1, Relasi X2

b. Dependent Variable: Happiness Y

Hasil uji regresi pada Tabel 4 menunjukkan nilai $R\text{ Square} = 0,528$, artinya variabel Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan Transformasional (X1) dan Relasi Interpersonal (X2) secara bersama-sama mempengaruhi variabel *Happiness at Work* (Y) sebesar 52,8%, sedangkan 47,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi *happiness at work* selain persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal.



Diskusi

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa adanya pengaruh Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan Transformasional (X1) dan Relasi Interpersonal (X2) secara bersama-sama mempengaruhi variabel *Happiness at Work* (Y). Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dursun dan Bilgivar (2022) yang menyebutkan adanya pengaruh gaya kepemimpinan dan relasi interpersonal yang dapat mempengaruhi *happiness at work*. Penelitian yang dilakukan pada karyawan KDP CU Dharma Prima Kita Yogyakarta menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan dan relasi interpersonal berdampak pada kepuasan kerja karyawan yang dapat menciptakan *happiness at work* (Lana & Septyarini, 2022). *Happiness at work* juga dapat tercipta dari emosi positif karyawan yang dipengaruhi oleh gaya kepemimpinan yang dimiliki oleh seorang pemimpin dan kemampuan interpersonal karyawan (Vianello et al., 2010). *Happiness at work* yang baik mampu meningkatkan kinerja (Yasa et al., 2021), hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2023) bahwa gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal dapat mempengaruhi kinerja karyawan. Oleh karena itu penting bagi perusahaan untuk memperhatikan persepsi karyawan terhadap gaya kepemimpinan dan relasi interpersonal yang ada saat ini untuk meningkatkan *happiness at work*.

Hasil uji hipotesis 1 menunjukkan adanya hubungan positif antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dengan *happiness at work*. Semakin baik persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional maka akan semakin tinggi *happiness at work*, dan begitu sebaliknya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mehari (2015) yang mana gaya kepemimpinan transformasional berhubungan dengan *happiness at work*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumar dan Dhiman (2020) juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh gaya kepemimpinan transformasional dengan *happiness at work*. Gaya kepemimpinan ini memberikan dampak positif pada kebahagiaan karyawan di tempat kerja, yang mana semakin baik persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional maka akan meningkatkan *happiness at work* (Alazeezi, 2021; Sofiah et al., 2022; Soleman et al., 2024; Zaky, 2021). Gaya kepemimpinan transformasional adalah gaya kepemimpinan yang paling berdampak pada peningkatan *happiness at work* (Tanjung & Frinaldi, 2023). Sehingga penting bagi Perusahaan untuk memperhatikan gaya kepemimpinan yang ada di Perusahaan agar meningkatkan *happiness at work*.

Hasil uji hipotesis 2 menunjukkan adanya hubungan positif antara relasi interpersonal dengan *happiness at work*. Semakin baik relasi interpersonal maka akan semakin tinggi *happiness at work*, dan begitu sebaliknya. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nwikiabeh dan Friday (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara relasi interpersonal dengan *happiness at work*. Hubungan interpersonal memberikan dampak positif terhadap *happiness at work*, yang mana semakin baik hubungan interpersonal karyawan maka akan meningkatkan *happiness at work* (Agustiari et al., 2020; Barreto & Mayya, 2024; Haar et al., 2019; Prasetyo, 2015). Relasi interpersonal adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *happiness at work* (Astuti & Dhania, 2022; Augustiniene & Stuopyte, 2019), sehingga penting untuk Perusahaan memperhatikan relasi interpersonal karyawan.

Hasil uji hipotesis 3 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal dengan *happiness at work*. Hal tersebut menunjukkan bahwa persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal memiliki peran penting dalam mempengaruhi *happiness at work*. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kılıç et al. (2023) yang menyebutkan bahwa gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal berhubungan secara bersamaan dengan *happiness at work*. Adanya hubungan langsung antara persepsi gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal terhadap *happiness at work* (Chauhan et al., 2022),



sehingga penting bagi Perusahaan untuk menjaga tingkat kedua faktor kebahagiaan di tempat kerja tersebut.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan hasil di atas menunjukkan penting bagi BPR X untuk memperhatikan gaya kepemimpinan yang diterapkan pada oleh para atasan sehingga dapat menjaga *happiness at work* yang dirasakan oleh karyawan. Begitupula dengan relasi yang dimiliki oleh para karyawan menjadi penting untuk diperhatikan agar dapat terciptanya *happiness at work*. Oleh karena itu, BPR X harus menjaga tingkat kedua faktor tersebut agar terciptanya *happiness at work*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan diskusi yang ada disimpulkan bahwa adanya hubungan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal terhadap *happiness at work* pada karyawan BPR X. Persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal memiliki peran penting dalam meningkatkan *happiness at work* karyawan BPR X. Terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional dengan *happiness at work*, semakin baik persepsi terhadap gaya kepemimpinan transformasional maka akan meningkatkan *happiness at work*, dan begitu sebaliknya. Terdapat hubungan positif antara relasi interpersonal terhadap *happiness at work*, semakin baik relasi interpersonal maka akan meningkatkan *happiness at work*, dan begitu sebaliknya.

Rekomendasi

Hasil dari penelitian di atas menunjukkan bahwa pentingnya perusahaan, khususnya BPR X untuk memperhatikan persepsi karyawan terhadap gaya kepemimpinan transformasional dan relasi interpersonal sebagai faktor kunci dalam meningkatkan *happiness at work*. Manajemen dapat mempertimbangkan untuk membuat kebijakan yang mendukung gaya kepemimpinan yang lebih inklusif, inspiratif, dan mendukung hubungan kerja yang lebih erat antar karyawan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang juga dapat mempengaruhi *happiness at work*, seperti *self-efficacy* dan *work engagement* untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Terimakasih kepada Manajemen BPR X yang telah mengizinkan penulis untuk mengambil data di BPR X dan seluruh karyawan BPR X yang telah bersedia mengisi skala penelitian ini. Terimakasih juga peneliti sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing peneliti selama proses penulisan laporan.

Referensi

- Afiatin, T., Akhtar, H., Reginasari, A., Lutfikasari, E., Penggalih, B. N., Nafiah, N. U., Sumawibawa, N. D. A., & Muslikhah, N. (2019). Physical activity and transformational leadership as predictors of the psychological well-being of working mothers. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 35(1), 11–34. <https://doi.org/10.24123/aipj.v35i1.2583>
- Akbar, R. F. (2015). Analisis persepsi pelajar tingkat menengah pada Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(1), 189–210. <https://doi.org/10.21043/edukasia.v10i1.791>
- Ananda, G. D., Basalamah, S., Alam, R., & Arifin, Z. (2022). Pengaruh self efficacy, gaya kepemimpinan islam dan kompensasi terhadap subjective well being dan kinerja pada karyawan BPR Syariah di Sulawesi Selatan. *Journal of Management Science (JMS)*, 3(1), 104–126. <https://doi.org/10.52103/jms.v3i1.911>
- Angelia, D., & Astiti, D. P. (2020). Gaya kepemimpinan transformasional: Tingkatkan work engagement. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 187–195.



<http://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i3.9940>

- Astuti, D., & Dhania, D. R. (2022). Work engagement ditinjau dari psychological well-being dan komunikasi interpersonal. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 37–48. <https://doi.org/10.58959/cjss.v1i1.6>
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781410617095>
- Batee, O. (2016). Pengaruh gaya kepemimpinan kepala sekolah dan komunikasi interpersonal terhadap motivasi mengajar guru di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Nias. *Jurnal Pendidikan*, 17(2), 104–112. <https://doi.org/10.33830/jp.v17i2.267.2016>
- Chinanti, D. W. P., & Siswati. (2018). Hubungan antara kebahagiaan di tempat kerja dengan keterikatan karyawan pada karyawan PT. Dwi Prima Sentosa Mojokerto. *Jurnal Empati*, 7(3), 199–205. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21850>
- Dolan, P. (2014). *Happiness by design: Finding pleasure and purpose in everyday life*. Penguin.
- Dursun, İ. E. & Bilgivar, O. O. (2022). The effect of school principals' leadership styles on teacher performance and organizational happiness. *International Journal of Educational Administration and Leadership: Theory and Practice*, 1(1), 12-25. <https://dx.doi.org/10.52380/ijedal.2022.1.7>
- Efe, R., Penkova, R., Wendt, J. A., Saparov, K. T., & Berdenov, J. G. (2017). *Developments in social sciences*. St. Kliment Ohridsky University Press.
- Febriantoro, J. (2020). Relasi, interaksi dan komunikasi interpersonal dokter-pasien dalam pelayanan kesehatan. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v1i1.3>
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International Journal of Management Reviews*, 12, 384–412. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00270.x>
- Gamal, M. (2023). Mengapa kebahagiaan di tempat kerja penting bagi kesuksesan bisnis? *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/merzagamal8924/64b8af5a08a8b565834d6092/mengapa-kebahagiaan-di-tempat-kerja-penting-bagi-kesuksesan-bisnis?page=all>
- Garcia, C. R., Perea, J. G.-Á. De, & Junco, J. G.-D. (2018). Happiness at work: Measurement scale validation. *Journal of Business Management*, 59(5), 327–340. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-759020190503>
- Gunawan, A. M. (2015). *Statistik penelitian bidang pendidikan, sosial dan psikologi*. Parama Publishing. <https://id1lib.org/book/2590684/b5881d>
- Juliandi, L., Fatkhurrahman, Amdanata, D. D., Afrijal, & Hadiyati. (2023). Kepemimpinan altruistik dan kebahagiaan di tempat kerja: Peran kepercayaan pada pemimpin sebagai variabel mediasi. *Jurnal Daya Saing*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.35446/dayasaing.v9i1.1225>
- Karundeng, I. R. J. (2020). The importance of happiness at work in shaping the performance of insurance agents at PT. A Surabaya. *Proceedings of the ICECRS*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020428>
- Khurniawan, D., Prasetyo, I., & Utari, W. (2023). Pengaruh servant leadership style dan komunikasi interpersonal terhadap motivasi kerja pegawai melalui komitmen organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Manajemen*, 1(3), 28–37. <https://doi.org/10.59024/jise.v1i3.146>
- Kim, S. J. (2019). The mediating effect of interpersonal relations on the association between emotional intelligence and happiness of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(2), 103–113. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.2.103>
- Kosasih, D. N., & Yunanto, T. A. R. (2022). I am not alone: Peran kepala sekolah dan relasi interpersonal selama pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 5(3), 514–524. <https://doi.org/10.23887/jippg.v5i3.48572>



- Lomban, I. K., Lengkong, V. P. K., & Uhing, Y. (2022). Pengaruh efikasi diri, harga diri dan implementasi kepemimpinan terhadap kebahagiaan di tempat kerja pegawai Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado. *Journal of Management Science (JMAS)*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.35794/emba.v1i13.51033>
- Luthans, F. (2002). *Organizational behavior* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Morissan. (2013). *Teori komunikasi*. Ghalia Indonesia.
- Mukhtadi. (2022). *Perubahan dan pengembangan organisasi*.
- Mustofa, M. B., & Sugara, G. T. (2023). Komunikasi interpersonal sebagai strategi untuk meningkatkan kepuasan pengunjung: Sebuah tinjauan literatur di perpustakaan. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 5(1), 30–46. <https://doi.org/10.24127/al-idzaah.v5i1.3571>
- Novadila, A. (2023). Manajemen perubahan: Pengertian, pendekatan, pentingnya, fungsi, jenis, faktor dan fasenya. *Myrobin.Id*. <https://myrobin.id/untuk-bisnis/manajemen-perubahan/>
- Nurrahman, N., & Amdanata, D. D. (2023). Kepemimpinan altruistik dan kebahagiaan di tempat kerja. *Jurnal Manajemen Sumberdaya Manusia (AMNESIA)*, 1(3), 130–133. <https://doi.org/10.61167/amnesia.v1i3.93>
- Pertiwi, N., & Atmaja, H. E. (2021). Literature review: Peran kepemimpinan dalam manajemen perubahan di organisasi. *Jurnal EK&BI*, 4, 2620–7443. <https://doi.org/10.37600/ekbi.v4i2.324>
- Pryce, J., & Jones. (2010). Happiness at work: Maximizing your psychological capital for success. In *Management Decision*. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1108/00251741111143676>
- Putri, N. F., & Nasution, M. A. (2021). Pengaruh komunikasi interpersonal, reward, dan punishment terhadap motivasi karyawan. *Network Media*, 4(1), 35–43. <https://doi.org/10.46576/jnm.v4i1.1146>
- Rahman, A., Rezal, M., Kamal, Mallo, A. G., Nadjemudin, S., & Lanonci, L. A. (2019). Pengaruh hubungan interpersonal, lingkungan kerja, dan kecerdasan emosional terhadap kinerja pegawai pada kantor Komisi Pemilihan Umum Daerah (KPU) Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Ekonomi Trend*, 07(01), 58–70. <https://doi.org/10.31970/trend.v7i1.173>
- Ranupandojo, H., & Husnan, S. (1986). *Manajemen personalia*. BPFE.
- Sibarani, A. A. R., Lestari, A. A., Rizki, A. A., Ramadhani, L., Vovo, R., Afrianda, S. M., & Wasiyem. (2024). Hubungan gaya kepemimpinan transformasional terhadap kepuasan kerja kasryan di PT. Kreasi Lutvi Sejahtera. *Jurnal Manajemen Dan Sains*, 9(1), 312–318. <http://dx.doi.org/10.33087/jmas.v9i1.1606>
- Syarifi, H., Lengkong, V. P. K., & Saerang, R. (2019). The relationship between happiness at work with KFC employees performance in Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 7(4), 5773–5782. <https://doi.org/10.35794/emba.v7i4.26508>
- Tanjung, A., & Frinaldi, A. (2023). Pengaruh kepemimpinan terhadap kepuasan kerja. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(2), 506–518. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i2.24713>
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (2005). *Human communication: Prinsip-prinsip dasar*. Mc. Graw-Hill.
- Tulis, H. A., & Yusof, H. M. (2021). Leader's transformational leadership style and employees' psychological. *Sains Humanika*, 2(2), 79–86. <https://www.academia.edu/download/99030457/925.pdf>
- Winardi. (2004). *Manajemen perilaku organisasi*. Prenada Media.
- Wisnuwardhani, D., & Mashoedi, S. F. (2012). *Hubungan interpersonal*. Salemba Humanika.
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor - faktor kebahagiaan di tempat kerja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 49–60. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i1.1178>
- Yudhaputri, E. A. (2020). Interpersonal skill: Upaya peningkatan sdm unggul dunia pendidikan. *Jurnal Administrasi Profesional*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.32722/jap.v1i02.3658>



- Yuliana, R., & Rahadi, D. R. (2021). Komunikasi interpersonal dalam meningkatkan motivasi karyawan di masa pandemi Covid-19. *Magisma: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9(1), 27–35. <https://doi.org/10.35829/magisma.v9i1.133>
- Zulkifli Z, & Rifma. (2020). Kontribusi kepemimpinan transformasional dan komunikasi interpersonal guru terhadap motivasi kerja guru SMA Negeri Padang Pariaman. *Jurnal Bahana Manajemen Pendidikan*, 9(2), 37–52. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/bahana/article/view/110549>

***Parental Attachment* dan Dampaknya pada Anak Sepanjang Kehidupan**

Nurinas Dzakiyah Firman¹, Shafa Kirana Dewani², Ika Febrian Kristiana³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Indonesia
email: ¹inasdzakiyaa@students.undip.ac.id, ²shafakiranadewani@students.undip.ac.id,
³ikafebriankristiana@lecturer.undip.ac.id

Abstrak. Isu *parental attachment* sangat lekat dengan beberapa faktor risiko keluarga, salah satunya status sosial ekonomi rendah, yang mana menjadi masalah besar di Indonesia. Orang tua dengan status sosial ekonomi rendah kesulitan merawat anak karena keterbatasan sumber daya. Di sisi lain, anak berisiko terpapar stres orang tua, memiliki *attachment security* rendah, dan berkembang dengan maladaptif. Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana tren penelitian *parental attachment* dalam 10 tahun terakhir dan seperti apa dinamika antara *parental attachment* dan perkembangan anak. Studi 1 menggunakan metode bibliometrik untuk menganalisis tren penelitian *parental attachment* pada 10 tahun terakhir dengan menggunakan *database SCOPUS*. Hasil menunjukkan bahwa penelitian *parental attachment* banyak berkaitan dengan dampak-dampak yang dialami oleh sampel tertentu dalam hubungan orang tua-anak. Studi 2 menggunakan metode *narrative review* untuk membahas dampak-dampak *parental attachment* pada anak-anak hingga dewasa. Artikel yang di-review merupakan *research article* berbahasa Inggris dan terindeks Scopus. Ditemukan bahwa *parental attachment* mempengaruhi regulasi emosi, perilaku eksternalisasi, hubungan romantis, serta perkembangan karier seiring rentang kehidupan anak. Oleh karena itu, penting bagi pemangku kebijakan untuk mengupayakan kebijakan pendidikan pengasuhan positif terkait *parental attachment* dan peningkatan sumber daya keluarga demi pertumbuhan anak Indonesia yang sehat.

Kata kunci: bibliometrik; dampak; narrative review; parental attachment; perkembangan

Pendahuluan

Pada 1969, Bowlby (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1973; Mikulincer & Shaver, 2007; Sumer, 2006; dalam Kaya & Deveci, 2021) memperkenalkan konsep *attachment*, yaitu ikatan emosional intens yang terbentuk dalam hubungan anak dan *caregiver*, utamanya orang tua. Konsep *attachment* digunakan untuk memahami dinamika hubungan dekat tidak hanya pada masa awal kehidupan, namun juga pada masa remaja dan dewasa. *Parental attachment* berkaitan dengan domain pengasuhan yang penting dan keberfungsian pengasuhan secara keseluruhan (Jones et al., 2015).

Isu *parental attachment* dalam pengasuhan dan hubungan orang tua-anak sangat lekat dengan beberapa faktor risiko keluarga, di antaranya psikopatologi orang tua, penyalahgunaan obat-obatan, kekerasan pasangan, dan status sosial ekonomi rendah atau kemiskinan (Espinosa et al., 2001; Fish, 2001; Laurent et al., 2008; Martins & Gaffan, 2000; dalam Gerlach et al., 2021). Di antara faktor-faktor risiko tersebut, kemiskinan menjadi masalah besar yang sedang dihadapi oleh Indonesia sebagai sebuah negara berkembang. Berdasarkan data infografis yang disajikan oleh BPS, (2024) tingkat kemiskinan di Indonesia hingga Maret 2024 menunjukkan angka 9.03% atau berkisar 25,22 juta jiwa. Kondisi tersebut menjadikan Indonesia masuk ke dalam peringkat 73 negara termiskin di dunia (CNN Indonesia, 2022)

Orang tua dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah mengalami ketidakseimbangan antara risiko dan sumber daya yang mereka miliki dalam mengasuh anak (Roskam et al., 2022).



Beban tersebut membuat mereka kesulitan dalam menyediakan perawatan sensitif yang diperlukan bagi perkembangan kognitif, afektif, dan sosial anak yang sehat (Sameroff & Seifer, 1983; dalam Gerlach et al., 2021). Kondisi tersebut memiliki dampak jangka panjang terhadap pengasuhan dan perkembangan anak. Beberapa dampak yang dirasakan oleh orang tua, di antaranya adalah *parental burnout*, pengabaian dalam pengasuhan, dan kekerasan dalam pengasuhan. Akibatnya, keluarga yang berada pada garis kemiskinan lebih rentan terhadap masalah pengasuhan, yang mana hal ini berdampak pada masalah kesejahteraan dan kesehatan orang tua dan anak (Roskam et al., 2022). Orang tua dari keluarga ekonomi rendah lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi, dibandingkan dengan orang tua dari ekonomi menengah dan tinggi (Tampubolon & Hanandita, 2014).

Di sisi lain, anak berisiko tinggi terpapar stres orang tua dan mengembangkan dampak perkembangan yang maladaptif (Jaffee et al., 2013; Shonkoff et al., 2012; dalam Gerlach et al., 2021). Anak dari keluarga yang berada pada garis kemiskinan atau tidak beruntung secara sosial ekonomi akan rentan terhadap permasalahan perkembangan, kesehatan, dan nutrisi, serta memiliki tingkat *insecure attachment* yang lebih tinggi dibanding sampel normatif (Chang et al., 2024; Cyr et al., 2010). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Gerlach et al. (2021) yang menemukan bahwa anak yang lahir dalam lingkungan keluarga yang kurang beruntung, salah satunya mengalami kemiskinan, berisiko tinggi memiliki *attachment security* yang rendah.

Attachment menjadi isu yang sangat penting dalam perkembangan anak berkaitan dengan fungsinya sebagai faktor protektif dalam penyesuaian psikososial di masa mendatang (Sroufe, 2005 dalam Gerlach et al., 2021). Urgensi tersebut ditunjukkan melalui banyaknya penelitian yang mengangkat topik mengenai *attachment*, termasuk di Indonesia. Sayangnya, sejauh pengetahuan peneliti, belum ada penelitian yang memetakan studi-studi yang berkaitan dengan *parental attachment*. Kekurangan tersebut mendorong timbulnya pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana tren penelitian terkait topik *parental attachment*. Pertanyaan penelitian tersebut berusaha dijawab oleh peneliti melalui studi 1 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Melalui analisis bibliometrik, studi 1 bertujuan untuk menemukan dan menganalisis tren penelitian pada 10 tahun terakhir, termasuk item topik yang banyak dikaitkan dengan *parental attachment*.

Topik *parental attachment* kemudian dikaji melalui sudut pandang teoritis untuk membantu menjelaskan temuan-temuan yang diperoleh melalui penelitian-penelitian terdahulu, mengingat kerentanan anak di Indonesia berkaitan dengan faktor risiko yang telah dijelaskan di atas. Pertanyaan penelitian yang muncul selanjutnya adalah seperti apa dinamika antara *parental attachment* dan perkembangan anak. Pertanyaan penelitian tersebut berusaha dijawab oleh peneliti melalui studi 2 dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Melalui reviu naratif, studi 2 bertujuan untuk membahas berbagai dampak-dampak *parental attachment* berkaitan dengan tugas perkembangan anak hingga dewasa berdasarkan hasil penelitian empirik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan dua studi. Pada studi 1, peneliti melakukan analisis bibliometrik. Analisis bibliometrik adalah proses memperoleh berbagai *output* ilmiah yang dihasilkan dari menelaah publikasi pada bidang atau jurnal akademik tertentu dengan bantuan analisis numerik dan statistik pada beberapa indikator bibliometrik, misalnya jumlah artikel per tahun, topik yang paling banyak diteliti, dan seterusnya. Analisis bibliometrik membagi item (tulisan, judul, jurnal, dan kata) ke dalam kelompok yang berbeda-beda, lalu menyajikan visual struktur atau klasifikasi yang diperoleh dari analisis melalui proses visualisasi (Ellegard & Wallin, 2015; Fernandez-Alles & Ramos-Rodriguez, 2009; Gutierrez-Salcedo, 2024; Osareh, 1996; Pritchard, 1969; dalam Öztürk et al., 2024).

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui hasil pencarian pada *database* SCOPUS dengan kata kunci pencarian "*parental attachment*". Pengumpulan data pencarian

dibatasi pada artikel yang diterbitkan pada 2014 hingga 2024. Analisis bibliometrik dilakukan dengan menggunakan aplikasi VOSviewer dan Microsoft Excel.

Pada studi 2, peneliti melakukan pendekatan kualitatif berupa reviu naratif. Reviu naratif adalah *review* yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menilai artikel tanpa metode penyeleksian artikel tertentu yang spesifik (Ferrari, 2015). Artikel yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari *database* SpringerLink, Proquest, ScienceDirect, dan SAGE Journals. Kata kunci yang digunakan adalah "*parental attachment*". Adapun kriteria inklusinya meliputi (1) dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir, (2) berbahasa Inggris, (3) merupakan *research article*, dan (4) terindeks Scopus dengan kuartil antara 1 (satu) sampai 4 (empat).

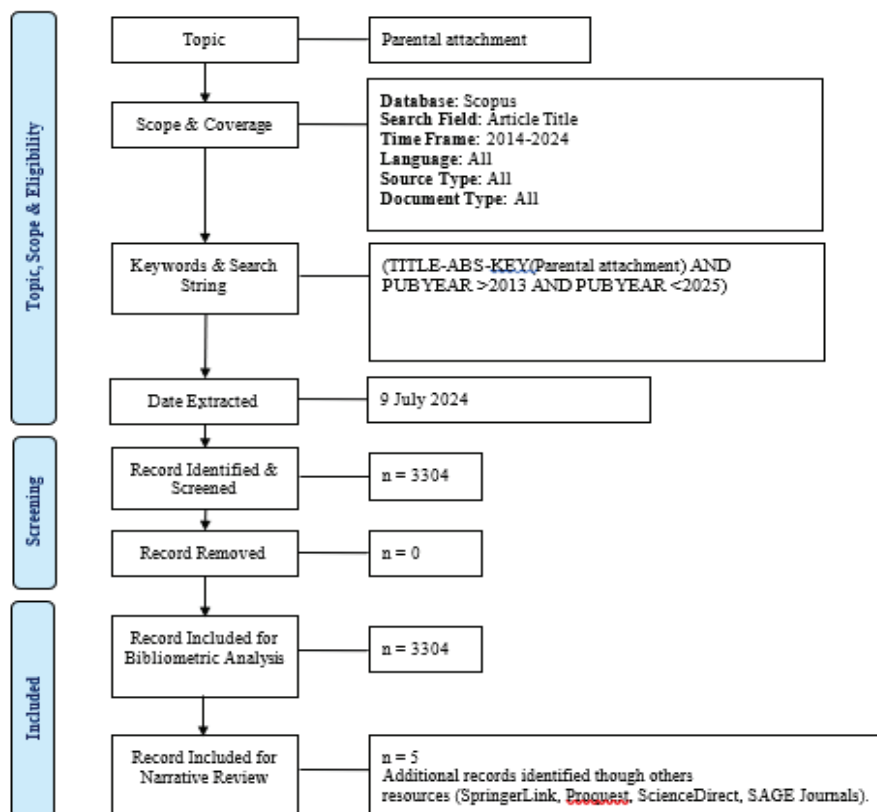
Dengan menyesuaikan kriteria yang telah ditetapkan, peneliti memutuskan untuk melakukan reviu naratif pada lima buah artikel. Kelima artikel tersebut dipilih karena masing-masing artikel menguji dampak *parental attachment* dalam hubungannya dengan tugas perkembangan pada populasi masa perkembangan spesifik. Artikel-artikel tersebut dianggap relevan karena membahas bagaimana dinamika *parental attachment* mempengaruhi perkembangan anak dari masa kanak-kanak hingga dewasa, serta mengangkat isu-isu terkait pengaruh *parental attachment* terhadap perkembangan individu. Selain itu, pemilihan artikel yang digunakan dalam reviu naratif juga didasari oleh kepakaran dari penulis, dimana penulis dari jurnal yang dirujuk mayoritas memiliki minat dalam meneliti terkait *parental attachment*.

Hasil

Studi 1: Analisis Bibliometrik

Gambar 1

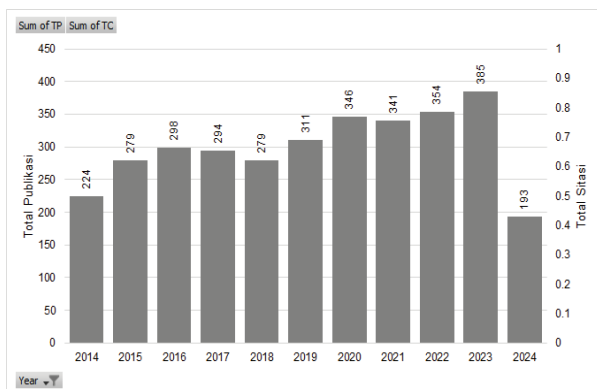
Flow Diagram Research Strategy



Berdasarkan hasil analisis bibliometrik terhadap 3.304 dokumen yang diperoleh dari *database* SCOPUS, ditemukan bahwa pertumbuhan penelitian mengenai *parental attachment* dalam 10 tahun terakhir bersifat fluktuatif, dengan rentang total publikasi paling sedikit adalah sejumlah 193 buah (per pertengahan 2024) dan paling banyak adalah sejumlah 385 buah (per 2023). Total publikasi setiap tahun yang selalu tinggi menunjukkan bahwa topik *parental attachment* masih relevan untuk dibahas hingga saat ini. Ada pun tren pertumbuhan penelitian dalam bentuk grafik disajikan pada Gambar 2.

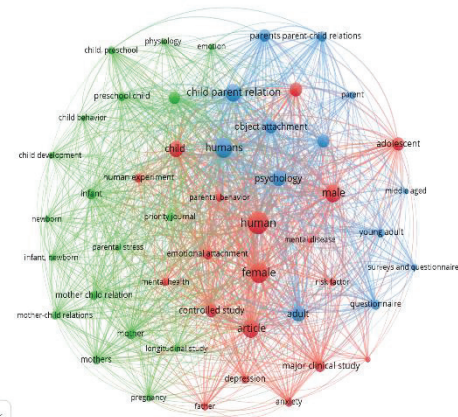
Gambar 2

Tren Pertumbuhan Penelitian Parental Hasil co-occurrence analysis Attachment



Gambar 3

Hasil co-occurrence analysis Attachment



Berdasarkan hasil *co-occurrence analysis* yang diperoleh menggunakan VOSviewer (Gambar 3), terdapat 3 *cluster* yang mengelompokkan pola istilah atau kata kunci yang saling berkaitan, di mana masing-masing *cluster* dapat diidentifikasi melalui warna yang berbeda. Adapun penjelasan untuk masing-masing kluster adalah sebagai berikut:

1. Kluster 1 (merah). Kluster ini terdiri dari 19 item yang berkaitan dengan faktor risiko dan dampak dari *parental attachment*. Kluster ini meliputi kecemasan, depresi, penyakit mental, kesehatan mental, dan lain-lain. Ini menunjukkan bahwa aspek psikologis dan kesehatan mental merupakan komponen utama dalam memahami dampak hubungan *attachment* dengan orang tua.
2. Kluster 2 (hijau). Kluster ini terdiri dari 18 item yang berkaitan dengan hubungan orang tua dan anak. Kluster ini meliputi bayi, ibu, hubungan ibu-anak, pengasuhan, kehamilan, dan lain-lain. Hal ini mencerminkan pentingnya interaksi awal dalam membentuk *attachment* yang kuat antara orang tua dan anak.
3. Kluster 3 (biru). Kluster ini terdiri dari 13 item yang berkaitan dengan populasi dan sampel. Kluster ini meliputi orang dewasa, usia pertengahan, orang tua, *young adult*, dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa *parental attachment* relevan untuk dipelajari pada berbagai tahap kehidupan, tidak terbatas pada masa anak-anak saja.

Secara keseluruhan, klusterisasi tersebut memberikan gambaran holistik mengenai *parental attachment*, mencakup dampaknya pada kesehatan mental, proses pembentukan hubungan pada masa awal kehidupan, serta variasi *attachment* di berbagai kelompok usia. Oleh karena itu, review naratif berfokus mengaitkan *parental attachment* dengan dampak-dampak yang dialami oleh anak di masa kanak-kanak hingga menginjak usia dewasa.

PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PASCASARJANA "Menyala Indonesiaku: Psikologi sebagai Pilar Kesehatan Mental Generasi Emas"

Studi 2: **Reviu Naratif**

Berikut merupakan hasil revidi artikel terkait *parental attachment* yang telah dianalisis lebih lanjut:

No.	Penulis, Tahun	Judul	Tujuan Penelitian/ Hipotesis	Metode	Sampel	Temuan	Kualitas artikel
1	Edoardo Saija, Salvatore Ioverno, Roberto Baiocco, Susanna Pallini, 2023	<i>Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships</i>	Mengeksplorasi kejadian yang menjadi sumber kesedihan anak, dan strategi koping mereka dalam mengatasi kesedihan mereka ditinjau dari <i>attachment security</i> mereka	Metode kuantitatif dan kualitatif. Alat ukur yang digunakan adalah <i>Sadness Interview</i> , <i>Security Scale</i> , pertanyaan tentang Events, dan pertanyaan tentang <i>Coping Strategies</i> .	191 anak berusia 7-11 tahun (M=8.86, SD=0.97; 57.1% perempuan)	Hasil analisis menunjukkan 4 (empat) kluster yang menggolongkan keberagaman partisipan terkait kejadian sedih, strategi koping, dan kemampuan mereka dalam mengatasinya. Berdasarkan hasil analisis, kluster 1 diberi nama <i>Perceived Successful Constructive Coping - Minor Events</i> yang terdiri dari anak yang lebih cenderung merespon dengan strategi koping konstruktif dan banyak melaporkan kejadian sedih berkaitan dengan pandemi, perselisihan orang tua, dan insiden kecil. Kluster 2 diberi nama <i>Constructive Coping - Very</i>	Q1



PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PASCASARJANA

“Menyala Indonesiaku: Psikologi sebagai Pilar Kesehatan Mental Generasi Emas”

No.	Penulis, Tahun	Judul	Tujuan Penelitian/ Hipotesis	Metode	Sampel	Temuan	Kualitas artikel
						<i>Painful Events</i> yang terdiri dari anak yang cenderung merespon dengan strategi koping konstruktif, namun memiliki prevalensi tinggi dalam laporan kejadian sedih terkait kedukaan dan konflik teman sebaya. Kluster 3 diberi nama <i>Perceived Successful Disengagement</i> yang terdiri dari anak yang telah mengatasi kesedihan mereka mengenai kejadian tertentu, namun menggunakan <i>disengagement</i> sebagai strategi koping mereka. Kluster 4 diberi nama <i>Perceived Unresolved Sadness</i> yang terdiri dari anak yang tidak mengatasi kesedihan mereka. Selanjutnya, ditemukan bahwa kluster 1 dan 2 memiliki skor <i>security</i> yang lebih tinggi dibanding kluster 3 dan 4. Kluster 1 secara signifikan berbeda dari kluster 3 dan 4 dan kluster 4	

PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PASCASARJANA "Menyala Indonesiaku: Psikologi sebagai Pilar Kesehatan Mental Generasi Emas"

No.	Penulis, Tahun	Judul	Tujuan Penelitian/ Hipotesis	Metode	Sampel	Temuan	Kualitas artikel
2	Tiago Ferreira, Marisa Matias, Helena Carvalho, Paula Mena Matos, 2024	<i>Parent-partner and parent-child attachment: Links to children's emotion regulation</i>	Interkoneksi antara pasangan hubungan dan hubungan pengasuhan dan regulasi emosi anak sepanjang waktu	Metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah <i>Experience in Close Relationship Scale</i> - <i>Short Form</i> , <i>Parenting Relationship Questionnaire</i> - <i>Preschool Form</i> , dan <i>Emotion Regulation subscale</i> dari <i>Emotion Regulation Checklist</i>	206 anak (95 perempuan; M usia = 4.01 tahun; SD = 0.57), ibu mereka (M usia = 34.84 tahun, SD = 4.20), ayah (M usia = 37.02 tahun, SD = 4.77), dan guru prasekolah (M usia = 39.39 tahun, SD = 9.30)	Kualitas <i>attachment</i> masing-masing dengan ibu dan ayah dapat memprediksi tingkat regulasi emosi anak yang lebih tinggi seiring waktu. Lebih tepatnya, kualitas <i>attachment</i> dengan kedua orang tua di waktu pengukuran memprediksi tingkat regulasi emosi anak di waktu pengukuran kedua. Efek positif tersebut konsisten pada anak perempuan dan laki-laki.	menunjukkan skor <i>security</i> terendah.
3	Yao Sun, Jian-Bin Li, Maulia and	<i>Parental Attachment and</i>	Hubungan antara <i>attachment</i> dengan kedua	Metode kuantitatif. Alat ukur yang	705 remaja laki-laki (353 laki-laki dan 352	<i>Secure attachment</i> dengan ayah dan ibu masing-masing berkaitan dengan kontrol diri remaja, yang	Kualitas artikel



PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PASCASARJANA "Menyala Indonesiaku: Psikologi sebagai Pilar Kesehatan Mental Generasi Emas"

No.	Penulis, Tahun	Judul	Tujuan Penelitian/ Hipotesis	Metode	Sampel	Temuan	Kualitas artikel
	Pijarhati M. Oktaufik, Alexander T. Vazsonyi, 2022	<i>Externalizing Behaviors among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Self-Control</i>	orang tua, <i>self-control</i> , dan perilaku eksternalisasi pada remaja	digunakan adalah <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> , <i>Adolescent Self-Consciousness Questionnaire</i> , 2 subskala dari <i>Youth Self Report</i> .	perempuan; rentang usia = 13-17 tahun, M usia = 15.02 tahun, SD = 1.58 tahun)	mana berkaitan dengan agresi dan perilaku melanggar aturan.	
186	Shaina A. Kumar, Jonathan F. Mattanah, 2016	<i>Parental attachment, romantic competence, relationship satisfaction, and psychosocial adjustment in emerging adulthood</i>	Mengeksplorasi <i>parental attachment</i> dan penyesuaian psikososial selama masa dewasa awal, dengan kompetensi romantis dan kepuasan romantis sebagai mediator	Metode kuantitatif dan kualitatif. Alat ukur yang digunakan adalah <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> , <i>Romantic Competence Interview</i> , <i>Couple Satisfaction Index</i> , <i>Satisfaction With Life Scale</i> ,	188 siswa di Amerika Serikat	<i>Secure attachment</i> dengan ibu dan ayah berkaitan dengan penyesuaian psikososial positif, yang dimediasi oleh kompetensi romantis dan kepuasan hubungan. <i>Secure attachment</i> dengan ibu berkaitan dengan keberfungsian hubungan yang lebih baik, berupa kompetensi romantis dan kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Hubungan <i>attachment</i> yang <i>secure</i> dengan ibu membantu anak menavigasi hubungan romantis dengan lebih	Q1



PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PASCASARJANA "Menyala Indonesiaku: Psikologi sebagai Pilar Kesehatan Mental Generasi Emas"

No.	Penulis, Tahun	Judul	Tujuan Penelitian/ Hipotesis	Metode	Sampel	Temuan	Kualitas artikel
5	Avantika Bhatia, Simran Rana, dan Margo Gregor 2022	<i>The relationship between parental attachment and career aspirations in India female undergraduates</i>	Mengkaji aspirasi karir mahasiswa perempuan di India, dengan memanfaatkan kerangka teoritis yang mengintegrasikan Teori attachment dan Teori Social Cognitive Career Theory (SCCT).	Metode kuantitatif dengan alat ukur <i>Career Aspirations Scale-Revised (CAS-R)</i> , <i>The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures (ECR-RS)</i> , <i>Brief Decisional Self-Efficacy Scale</i> , <i>Self Esteem Scale</i> .	157 mahasiswa India	Attachment dengan ibu membentuk ikatan emosional yang membantu memperkuat <i>self-esteem</i> dan <i>self-efficacy</i> pada dewasa awal, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap aspirasi karir. <i>Self-esteem</i> dan <i>self-efficacy</i> yang terbentuk dari ikatan emosional dengan ibu membantu wanita dewasa awal di India untuk lebih asertif akan pemilihan karir di masa depan.	kompeten, hubungan menguntungkan, <i>insight</i> , dan regulasi emosi yang lebih baik dalam hubungan. menunjukkan saling

Diskusi

Salah satu kunci kesuksesan perkembangan psikologis individu adalah regulasi emosi yang berkembang sesuai dengan usia (Hermann & Holodynski, 2014; dalam Thümmeler et al., 2022). Regulasi emosi adalah usaha yang terencana dan strategis yang individu lakukan untuk mengontrol emosi pada tingkat tertentu untuk mengurangi konsekuensi negatif ketika menghadapi situasi stress atau menantang. Regulasi emosi adalah strategi yang digunakan oleh individu dalam menjelaskan dan mengalami emosi, meliputi komponen perilaku, emosi, dan kognitif (Denham, 1998; Masters et al., 1983; dalam Zhang, 2019). Regulasi emosi adalah konstruk multidimensional yang mengacu pada kemampuan untuk mengelola perubahan pengalaman emosional (Gross & Thompson, 2007; Shields & Cicchetti, 1997; dalam Ferreira et al., 2024).

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan *attachment security* cenderung mengalami frustrasi dalam masa yang lebih singkat dibanding anak dengan *insecure attachment*. Mereka memiliki kapasitas untuk merespon stress dengan strategi koping konstruktif yang mana meliputi mencari dukungan dan kenyamanan dari orang lain, atau terlibat dalam aktivitas yang menghibur (Deichmann & Ahnert, 2021; Psouni & Apetroaia, 2014; dalam Saija et al., 2023).

Bagaimana anak dengan tingkat *attachment security* yang berbeda mengatasi kejadian sedih berusaha dieksplorasi melalui penelitian oleh Saija et al. (2023) dengan menggunakan pendekatan *bottom-up*. Ditemukan bahwa anak dengan *attachment security* yang tinggi cenderung mengatasi kesedihan mereka dengan mengupayakan strategi koping yang konstruktif.

Menurut berbagai penelitian, anak pada usia 7-11 tahun dengan kemampuan regulasi emosi yang berkembang dengan baik cenderung memilih strategi koping tertentu yang pantas secara budaya tanpa melibatkan intervensi orang dewasa. Ketika mereka berhadapan dengan situasi bermasalah yang membuat merasa gelisah dan khawatir, anak pada rentang usia tersebut menggunakan strategi berupa dukungan sosial orang tua, teman, dan guru. Ketika mereka mengalami kemarahan atau merasa diserang oleh teman sebaya, anak mampu mengungkapkan secara verbal kemarahan mereka dan menggunakan strategi verbal untuk mencapai perdamaian (Cole et al., 2009; Denham et al., 2007; Dennis & Kelemen, 2009; Garnefski et al., 2007; Meyer et al., 2014; Morris et al., 2011; Thompson & Goodman, 2010; Wates & Thompson, 2014; dalam Sabatier et al., 2017).

Adapun berdasarkan penelitian Saija et al., (2023) yang dipaparkan sebelumnya, anak dengan *attachment security* yang rendah, atau *insecure attachment*, cenderung menghindari dan tidak berupaya mengatasi kesedihan mereka. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa anak dengan *insecure attachment* cenderung mengatasi kesedihan mereka dengan meminimalisir, menekan, atau menyangkal perasaan negatif mereka (Ehrlich et al., 2016; Main, 1990; dalam Saija et al., 2023). Individu dengan *insecure attachment* mempersepsikan diri mereka sendiri dan orang lain secara negatif akibat menerima perawatan inkonsisten atau penelantaran. Hal ini membuat mereka tidak membuka diri mereka secara emosional, tidak meminta bantuan, serta tidak mampu meregulasi perasaan (Shaver & Hazam, 1989; Waters & Cummings, 2000; dalam Kaya & Deveci, 2021).

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Ferreira et al. (2024) terhadap anak prasekolah berusia rata-rata 4 tahun yang menunjukkan bahwa kualitas *attachment* masing-masing dengan ibu dan ayah dapat memprediksi tingkat regulasi emosi anak yang lebih tinggi seiring waktu. Lebih tepatnya, kualitas *attachment* dengan kedua orang tua di waktu pengukuran pertama memprediksi tingkat regulasi emosi anak di waktu pengukuran kedua. Efek positif tersebut konsisten pada anak perempuan dan laki-laki. Menurut Petermann dan Wiedebusch (dalam Thümmeler et al., 2022), strategi regulasi emosi di usia prasekolah meliputi strategi interaktif berupa mencari dukungan dan kenyamanan sosial, mengalihkan atensi, menyingkirkan stimulus yang memicu reaksi emosional, dan secara verbal melabel emosi mereka dengan cara yang positif.



Saat masih bayi, regulasi emosi bergantung pada bantuan eksternal, yaitu *caregiver* (Thompson, 1991; dalam Zhang, 2019). Dalam hubungan *attachment* yang *secure*, orang tua di tahun pertama membantu anak memahami dan meregulasi emosi mereka (Cassidy, 1994; dalam Saija et al., 2023). Dalam situasi yang tidak familiar atau ambigu, anak dapat membaca dari ekspresi wajah *caregiver* bagaimana *caregiver* mengevaluasi situasi dan menyesuaikan perilakunya (Kulig & Petermann, 2012; dalam Thümmeler et al., 2022). Menurut penelitian Kao et al., (2020), anak dengan orang tua yang memiliki regulasi emosi adaptif dan hidup dalam keluarga dengan kecukupan ekonomi akan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Kondisi sosial keluarga juga mempengaruhi perkembangan kompetensi sosial anak. Melalui pengalaman regulasi eksternal tersebut, anak secara bertahap mengembangkan *internal working models* (IWM) hubungan *attachment* yang meliputi memori, ekspektasi, dan kepercayaan mengenai dukungan dan perasaan nyaman yang diberikan oleh *caregiver* setiap kali mereka mengalami perasaan takut, kesal, atau kesedihan (Cassidy, 1994; dalam Saija et al., 2023).

Seiring anak bertumbuh, strategi regulasi emosi mereka akan secara bertahap berganti menjadi regulasi internal (Zhang, 2019). Pada usia 2 sampai 5 tahun, anak terus mengembangkan kemampuannya untuk menggunakan strategi regulasi pribadi dan mengadaptasi perasaan dan ekspresi mereka sesuai tuntutan sosial (Kulig & Petermann, 2012; dalam Thümmeler et al., 2022). Dalam hal ini, hubungan dengan *caregiver* menjadi dasar bagi pembentukan dan perkembangan kapasitas anak dalam regulasi emosi dan koping stress. Hal tersebut merupakan aspek penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengatasi kejadian yang sulit dan emosi negatif (Bowlby, 1988; Waters & Cummings, 2000; Yunger et al., 2005; Zimmer-Gembeck et al., 2017; dalam Saija et al., 2023).

Kemampuan regulasi emosi pada anak-anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi dan perilaku pada masa perkembangan berikutnya (Kao et al., 2020). Regulasi emosi mencegah anak melakukan impuls yang tidak pantas, membantu mereka berperilaku secara konstruktif, mengeksplorasi dan beradaptasi terhadap lingkungan, individu, dan objek yang baru, serta diterima dengan lebih baik oleh teman sebaya mereka (Eisenberg et al., 2001; Eisenberg, 2002; Eisenberg et al., 2003; Eisenberg et al., 2007; dalam Sabatier et al., 2017) dan mencegah masalah pada perilaku dan emosi di kemudian hari (Kao et al., 2020). Hal ini menjadi penting untuk diperhatikan seiring anak menginjak usia remaja mengingat bahwa seiring berbagai perubahan fisik, neurologis, psikologis, emosional, dan sosial yang dialami oleh remaja, mereka menjadi rentan akan impulsivitas, yaitu konstruk kompleks yang melibatkan kesulitan mengontrol keinginan dan impuls, serta tindakan tanpa rencana hati-hati yang cenderung berdampak pada konsekuensi negatif, seperti kejahatan, agresi, penggunaan obat-obatan, *self-harm*, dan perilaku bunuh diri. Konstruk yang berkaitan langsung dengan impulsivitas salah satunya adalah kontrol diri (Cao & An, 2020; Dahl et al., 2018; Gottfredson & Hirschi, 1990; Hasking & Claes, 2020; MacPherson et al., 2022; Ragan et al., 2022; Rosenbaum & Hartley, 2019; Shulman et al., 2016; VanderVeen et al., 2016; Zanuz et al., 2021; dalam Carvalho et al., 2023).

Kontrol diri adalah kapasitas individu dalam mengelola atau mencegah perilaku impulsif dilakukan (Faried & Nashori, 2013). Individu dengan tingkat kontrol diri tinggi cenderung berpikir lebih mengenai konsekuensi jangka panjang atas perilaku mereka saat itu. Mereka kurang terlibat dalam agresi dan perilaku melanggar aturan, karena perilaku tersebut cenderung mengarah pada akademik yang rendah dan dampak psikologis. Di sisi lain, individu dengan tingkat kontrol diri rendah kurang berorientasi pada masa depan dan lebih impulsif sehingga mereka berisiko tinggi melakukan perilaku eksternalisasi tersebut (Brook et al., 2011; Esch et al., 2014; Gottfredson & Hirschi, 1990; Van der Ende et al., 2016; dalam Sun et al., 2022). Berdasarkan teori perkembangan, seiring remaja bertumbuh, mereka semakin kurang bergantung pada orang tua mereka dan lebih mengandalkan diri mereka sendiri dalam melakukan kontrol diri (Sameroff, 2010).



Penelitian oleh Sun et al. (2022) bertujuan untuk menguji hubungan antara *attachment* remaja China terhadap ayah dan ibu, kontrol diri, dan perilaku eksternalisasi. Pada penelitian tersebut, indikator perilaku eksternalisasi yang diukur adalah agresi dan perilaku melanggar aturan. Penelitian tersebut menemukan bahwa *secure attachment* dengan ayah dan ibu masing-masing berkaitan dengan kontrol diri remaja, yang mana berkaitan dengan agresi dan perilaku melanggar aturan.

Peran penting *parental attachment* untuk mencegah perilaku eksternalisasi pada remaja melalui kontrol diri didukung oleh penelitian Owino et al. (2021) terkait perilaku seksual berisiko pada remaja. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat keterkaitan signifikan antara perilaku seksual berisiko dan *attachment style* pada partisipan yang berusia 15 tahun ke atas. Semakin *secure attachment style* yang dimiliki oleh partisipan, maka semakin rendah pula kecenderungan mereka terlibat dalam perilaku seksual berisiko.

Secure parental attachment berperan sebagai pondasi perilaku pengasuhan yang meliputi memonitor, mengenali perilaku menyimpang, dan mendisiplinkan anak atas perilaku buruk mereka. Hal itu membuat anak lebih mampu mengontrol impuls mereka dan berpikir jangka panjang. Selain itu, hubungan orang tua-anak yang dekat meningkatkan kemungkinan mereka akan berbagi informasi mengenai kehidupan sehari-hari mereka dengan orang tua. Komunikasi tersebut membantu terungkapnya keberadaan dan rahasia anak pada orang tua, yang memfasilitasi orang tua untuk memonitor anak mereka dan mengajarkan mereka kontrol diri. Ikatan tersebut membangun iklim yang aman bagi remaja untuk mematuhi dan menginternalisasi aturan, dan terbiasa memonitor diri mereka sendiri, yang mana membantu remaja mengembangkan kontrol diri mereka sendiri. Seiring remaja bertumbuh, mereka cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga, sehingga mereka menjadi kurang bergantung pada kontrol orang lain, seperti orang tua, dan semakin mengandalkan kontrol dirinya sendiri (Gottfredson & Hirschi, 1990; Kerr & Stattin, 2000; Kochanska et al., 1995; Kopp, 1982; Larson et al., 1996; Sameroff, 2010; Vazsonyi & Huang, 2010; dalam Sun et al., 2022).

Kapasitas kontrol tersebut merupakan bagian dari fungsi otak yang masih terus berkembang dan terbentuk di masa remaja. Untuk itu, remaja perlu memperoleh banyak stimulasi lingkungan. Sayangnya, stimulasi tersebut sulit diperoleh dalam kondisi keluarga yang hidup dalam kemiskinan, sehingga remaja yang berasal dari latar belakang tersebut cenderung memiliki keterbatasan dalam kemampuan mengontrol perilaku impulsif (Bradley dan Corwyn, 2002; Rosen et al., 2018; Yapple dan Yu, 2019; dalam Brieant et al., 2021).

Anak yang memiliki kontrol diri yang lebih berkembang dibanding teman sebayanya menunjukkan hasil yang lebih baik ketika mereka menginjak usia 30-an. Di masa dewasa, terdapat dua peran sosial penting yang dialami oleh individu, yaitu cinta dan pekerjaan (Moffitt et al., 2011; dalam Allemand et al., 2019). Individu dituntut untuk bertransisi pada peran dan hubungan yang memerlukan komitmen dan tanggung jawab. Pada masa dewasa, individu mulai mengeksplorasi hubungan romantis dengan lebih dalam dan perlu menyeimbangkan tuntutan eksplorasi identitas dan karier, serta negosiasi hubungan intim jangka panjang (Karre, 2015; Shulman & Connolly, 2013; dalam Kumar & Mattanah, 2016).

Berdasarkan penelitian longitudinal selama 23 tahun oleh Allemand et al. (2019) terhadap 1.527 individu, ditemukan bahwa perubahan kontrol diri di masa remaja, yang diukur saat partisipan berusia 12-16 tahun, memprediksi kepuasan dan keterlibatan yang lebih dalam kehidupan kerja di masa dewasa, yang diukur saat partisipan berusia 35 tahun. Perubahan kontrol diri tersebut juga memprediksi hubungan intim yang lebih baik berupa kepuasan hubungan yang lebih tinggi dan konflik yang lebih rendah.

Kemampuan dan penyesuaian yang diperlukan untuk sukses dalam berbagai aspek kehidupan dewasa dipengaruhi oleh *parental attachment* (Karre, 2015; dalam Kumar & Mattanah, 2016). Dalam konteks hubungan romantis, cara individu membangun hubungan atau ikatan di masa



mendatang dengan orang lain dipengaruhi oleh *attachment* yang dibentuk pada masa kanak-kanak (Fraley dan Davis dalam Ponti & Smorti, 2019). *Parental attachment* pada masa anak-anak menjadi dasar terbentuknya rasa aman pada saat menjalani relasi intim di masa dewasa muda (Feeney & Collins, 2001 dalam Shen et al., 2021), serta perkembangan kompetensi hubungan dan hubungan intim berkualitas tinggi di masa remaja dan di masa dewasa (Waters & Waters, 2006; dalam Kumar & Mattanah, 2016).

Penelitian oleh Kumar dan Mattanah (2016) pada individu dengan rata-rata usia 19 tahun menunjukkan bahwa *secure attachment* dengan ibu dan ayah berkaitan dengan penyesuaian psikososial positif, yang dimediasi oleh kompetensi romantis dan kepuasan hubungan. *Secure attachment* dengan ibu berkaitan dengan keberfungsian hubungan yang lebih baik, berupa kompetensi romantis dan kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Hubungan *attachment* yang *secure* dengan ibu membantu anak menavigasi hubungan romantis dengan lebih kompeten, menunjukkan hubungan saling menguntungkan, *insight*, dan regulasi emosi yang lebih baik dalam hubungan.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, di mana *parental attachment security* serta perilaku pengasuhan responsif dan sensitif berkaitan dengan keberfungsian hubungan di masa remaja akhir dan dewasa awal. Pada remaja usia 15-17 tahun, kehangatan, sensitivitas, dan dukungan pengasuhan berkaitan dengan intimasi, kepuasan hubungan romantis, dan sikap yang lebih dewasa terhadap hubungan romantis selama masa dewasa. Lebih lanjut, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa individu dengan *secure attachment* selama masa bayi memiliki hubungan romantis yang lebih berkualitas pada masa dewasa (Auslander et al., 2009; Conger et al., 2000; Dalton et al., 2006; Dinero et al., 2008; Roisman et al., 2009; Shulman et al., 2012; dalam Kumar & Mattanah, 2016).

Sementara itu, individu dengan *anxious attachment* cenderung menilai hubungan terlalu tinggi, melengket pada pasangan romantisnya, dan takut akan perpisahan. Adapun individu dengan *avoidant attachment* meremehkan pentingnya hubungan dan takut terlibat atau berkomitmen dengan individu lain. Individu dengan *insecure attachment*, terutama tipe *avoidant*, memiliki kesulitan yang signifikan dalam membangun dan mempertahankan hubungan intim di luar keluarga (Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2007; Vivona, 2000; dalam Kumar & Mattanah, 2016).

Sayangnya, hasil penelitian Kumar dan Mattanah, (2016) yang ditemukan pada *attachment* dengan ibu tersebut tidak berlaku pada hubungan dengan ayah. Hal ini bisa jadi karena ayah memainkan peran berbeda dalam penyesuaian pada orang dewasa. Ayah lebih cenderung menumbuhkan otonomi, memberikan semangat dan dorongan, serta memfasilitasi pemecahan masalah. Peran tersebut berbeda dengan peran ibu yang lebih cenderung menyediakan ketenteraman dan memfasilitasi regulasi, yang mana kemampuan tersebut berkaitan dengan kompetensi romantis dan kepuasan hubungan (Duchesne & Ratelle, 2014).

Hubungan intim yang positif berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan emosional pada populasi dewasa dan peningkatan fungsi psikologis yang sehat karena adanya dukungan dari pasangan romantis (Simon & Barrett, 2010). Bahkan hanya hubungan *attachment* dengan pasangan romantis yang berkaitan dengan proses pengambilan keputusan karier di kedua waktu pengukuran pada penelitian longitudinal oleh (Kvitkovičová et al., 2017).

Penelitian oleh Bhatia et al. (2023) pada wanita dewasa awal di India menunjukkan bahwa *attachment* dengan ibu membentuk ikatan emosional yang membantu memperkuat *self-esteem* dan *self-efficacy* pada dewasa awal, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap aspirasi karier. *Self-esteem* dan *self-efficacy* yang terbentuk dari ikatan emosional dengan ibu membantu wanita dewasa awal di India untuk lebih asertif akan pemilihan karier di masa depan (Bhatia et al., 2023). Berdasarkan *Social Cognitive Career Theory*, ketika individu secara positif mempersepsikan kemampuan mereka, mereka cenderung terlibat dalam perilaku eksplorasi untuk menguji sumber informasi yang mereka terima. *Self-efficacy* dapat meningkatkan keinginan individu untuk

mengeksplorasi karier yang sesuai dengan persepsi kemampuan mereka, melalui diskusi informal dengan pihak lain (Lent & Brown, 2013; Lent et al., 1994; Lent et al., 2016; dalam Pham et al., 2024)

Eksplorasi karier adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh informasi berkaitan dengan pekerjaan tertentu, serta menemukan kemampuan dan kelemahan mereka terkait dengan pekerjaan tertentu di masa depan. Eksplorasi karier penting karena hal tersebut dapat menjadi modal dalam mengembangkan kompetensi diri, mengelola, dan merencanakan pencapaian karier dengan cara yang lebih realistis (Lent et al., 2016; Stumpf et al., 1983; dalam Chasanah & Salim, (2019). Motivasi eksplorasi dapat terbentuk melalui kepercayaan anak terhadap *caregiver*-nya. Menurut teori *attachment*, anak dapat merasa aman jika terdapat figur *attachment* yang protektif, responsif, suportif, selalu ada, kuat, dan bijaksana. Dengan adanya hal tersebut, anak cenderung mengeksplorasi sekitarnya dengan percaya diri karena percaya bahwa *caregiver* tersebut selalu ada untuknya (Ainsworth et al., 1978).

Keterlibatan dalam aktivitas eksplorasi karier yang berhubungan dengan aspirasi karier tersebut tampak terutama bagi mereka yang memiliki status sosial ekonomi tinggi, seperti yang ditemukan melalui penelitian oleh Sawitri dan Suryadi, (2020). Sementara individu dengan status sosial ekonomi rendah cenderung memiliki usaha yang lebih rendah dalam mengaspirasikan karirnya. Hal ini dikarenakan usaha yang dihasilkan tidak sebanding dengan hasil. Hal ini membuat aspirasi karir dari individu dengan status sosial ekonomi rendah berbeda dengan individu yang memiliki status sosial ekonomi tinggi (Dalton et al., 2016)

Karier dan hubungan romantis, sebagai dua konteks sosial utama dalam kehidupan di masa dewasa, ditemukan memberikan dampak pada kepuasan hidup individu dewasa (Facio & Resett, 2014). Secara umum, menurut Ponti dan Smorti, (2019), kepuasan hidup sendiri berkaitan dengan *secure attachment* pada dewasa awal. Dewasa awal yang memiliki *secure attachment* akan lebih puas dengan kehidupannya, sementara dewasa awal yang memiliki *secure attachment* rendah memiliki kepuasan hidup yang rendah. Pengasuhan yang hangat, suportif, dan positif dapat mengurangi potensi stress akan transisi kehidupan sekaligus meningkatkan kepuasan kehidupan.

Melihat urgensi dan besarnya dampak *parental attachment* pada individu sepanjang rentang kehidupan dan pemenuhan tugas perkembangan melalui paparan di atas, diperlukan intervensi khusus yang berfokus pada penguatan keluarga terkait pengasuhan dan hubungan orang tua-anak untuk menumbuhkan *parental attachment* yang *secure*. Melalui meta-analisis, ditemukan bahwa program edukasi pengasuhan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental orang tua dan interaksi positif dengan anak, serta menurunkan stres orang tua (Amin et al., 2018; dalam Gagné et al., 2023).

Di Indonesia sendiri, salah satu program edukasi konsep pengasuhan positif yang dijalankan saat ini adalah kelas Parenting oleh Puspaga (Pusat Pembelajaran Keluarga) sebagai unit layanan keluarga yang dibentuk oleh pemerintah. Salah satu bentuk kelas Parenting oleh Puspaga adalah berupa psikoedukasi yang dilaksanakan secara *offline* dan *online* untuk meningkatkan peran orang tua dalam memenuhi hak dan perlindungan anak dan mewujudkan keluarga harmonis.

Sayangnya, penyebaran lembaga Puspaga masih kurang merata di Indonesia yang memiliki total 38 provinsi (detik.com, 2024). Berdasarkan data dari Kompas.com, (2020), saat ini terdapat 149 lembaga Puspaga yang tersebar di 12 provinsi dan 134 kabupaten/kota (Kompas.com, 2020). Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan *associate psychologist* yang bekerja di Puspaga Sulawesi Selatan, ditemukan bahwa pelaksanaan kelas Parenting selama ini lebih banyak berupa kerjasama dengan instansi dan kurang menyentuh warga-warga sekitar yang tidak memiliki ikatan khusus atau tidak terlibat dalam instansi.

Selanjutnya, adalah menjadi tugas pemangku kebijakan untuk menyusun rencana pelaksanaan program edukasi pengasuhan yang dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat dan mencapai tujuannya secara efektif. Mengupayakan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan

sumber daya keluarga juga merupakan salah satu langkah penting demi pertumbuhan anak Indonesia yang sehat.

Dalam penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa hal yang masih menjadi keterbatasan dan perlu untuk dikembangkan lebih lanjut. Studi 2 penelitian ini berupa revidi naratif, sehingga cakupan kajian dari penelitian ini masih bersifat umum dan belum terlalu mendalam untuk memahami *parental attachment*, sehingga masih terdapat beberapa aspek-aspek psikologis lainnya yang dapat digali dengan mengacu pada tugas-tugas perkembangan lainnya.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan meninjau tren *parental attachment* dalam 10 tahun terakhir melalui analisis bibliometrik dan revidi naratif. Hasil menunjukkan bahwa *parental attachment* erat kaitannya dengan berbagai dampak yang dialami anak dalam hubungan dengan orang tua. Dampak *parental attachment* dapat dirasakan sepanjang kehidupan, dari masa kanak-kanak hingga dewasa. *Secure attachment* membantu anak mengembangkan regulasi emosi dan kontrol diri yang baik, serta mengurangi risiko perilaku negatif saat remaja. Pada dewasa, *attachment* yang aman mempengaruhi cara individu membangun hubungan romantis dan membuat keputusan karir, yang berdampak pada kepuasan hidup dan keberhasilan. Dengan demikian, penting untuk memperkuat hubungan orang tua-anak melalui intervensi yang tepat demi perkembangan emosional, sosial, dan profesional sepanjang hidup.

Rekomendasi

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa dalam memahami *parental attachment* lebih mendalam, diperlukan metode penelitian yang lebih sistematis dan komprehensif. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menggunakan metode sistematik revidi atau meta-analisis agar dapat memberikan temuan yang lebih *robust* dan mendetail. Selain itu, perlu dilakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh *parental attachment* terhadap tugas perkembangan di setiap fase perkembangan anak, sehingga dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika antara *attachment* orang tua dan perkembangan anak dari berbagai aspek.

Hasil dari penelitian yang lebih mendalam ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam intervensi psikologis, serta mendukung optimalisasi perkembangan anak dalam konteks keluarga. Bagi pemerintah, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengupayakan program kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan sumber daya keluarga Indonesia.

Deklarasi

Ucapan terima kasih: Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu dalam penyusunan artikel dan penelitian ini.

Pendanaan: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

Kontribusi penulis: Dalam penelitian ini IDF, SKD, dan IFK merancang penelitian. IDF dan SKD mengatur pengumpulan data, melakukan analisis data, dan menulis draf naskah. IFK mengawasi pengumpulan, pemrosesan, dan analisis data, meninjau naskah, dan menyetujui versi akhir naskah.

Konflik kepentingan: Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Referensi

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Allemand, M., Job, V., & Mroczek, D. K. (2019). Self-control development in adolescence predicts love and work in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(3), 621–634.



- <https://doi.org/10.1037/pspp0000229>
- Bhatia, A., Rana, S., & Gregor, M. (2023). The relationship between parental attachment and career aspirations in Indian female undergraduate students. *Journal of Career Assessment*, 31(4), 631–647. <https://doi.org/10.1177/10690727221129615>
- BPS. (2024). *Persentase penduduk miskin Maret 2024 turun menjadi 9,03 persen*. Badan Pusat Statistika. <https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2024/07/01/2370/persentase-penduduk-miskin-maret-2024-turun-menjadi-9-03-persen-.html>
- Brieant, A., Peviani, K. M., Lee, J. E., King-Casas, B., & Kim-Spoon, J. (2021). Socioeconomic risk for adolescent cognitive control and emerging risk-taking behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 31(1), 71–84. <https://doi.org/10.1111/jora.12583>
- Carvalho, C. B., Arroz, A. M., Martins, R., Costa, R., Cordeiro, F., & Cabral, J. M. (2023). “Help me control my impulses!”: Adolescent impulsivity and its negative individual, family, peer, and community explanatory factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2545–2558. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01837-z>
- Chang, R., Li, C., Wei, M., Jiang, Y., & Zhang, J. (2024). Roles of caregiver-child interaction on the association of socioeconomic status with early childhood development: a population-based study in rural China. *BMC Public Health*, 24(1), 1604. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18803-4>
- Chasanah, A. M., & Salim, R. M. A. (2019). Parental support, career exploration, and career decision-making self-efficacy in junior high school students. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(4), 211–221. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i4.2581>
- CNN Indonesia. (2022, September 30). *RI masuk 100 negara paling miskin di dunia*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20220930123851-532-854651/ri-masuk-100-negara-paling-miskin-di-dunia>
- Cyr, C., Euser, E. M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2010). Attachment security and disorganization in maltreating and high-risk families: A series of meta-analyses. *Development and Psychopathology*, 22(1), 87–108. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990289>
- Dalton, P. S., Ghosal, S., & Mani, A. (2016). Poverty and aspirations failure. *The Economic Journal*, 126(590), 165–188. <https://doi.org/10.1111/eoj.12210>
- detik.com. (2024). *Daftar 38 provinsi di Indonesia lengkap 2024*. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7254752/daftar-38-provinsi-di-indonesia-lengkap-2024>
- Duchesne, S., & Ratelle, C. F. (2014). Attachment security to mothers and fathers and the developmental trajectories of depressive symptoms in adolescence: Which parent for which trajectory? *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 641–654. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0029-z>
- Facio, A., & Resett, S. (2014). Work, romantic relationships, and life satisfaction in Argentinean emerging adults. *Emerging Adulthood*, 2(1), 27–35. <https://doi.org/10.1177/2167696813515854>
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Ferreira, T., Matias, M., Carvalho, H., & Matos, P. M. (2024). Parent-partner and parent-child attachment: Links to children’s emotion regulation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 91(1–12). <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101617>
- Gagné, M.-H., Brunson, L., Piché, G., Drapeau, S., Paradis, H., & Terrault, Z. (2023). Effectiveness



- of the triple P program on parental stress and self-efficacy in the context of a community roll-out. *Journal of Child and Family Studies*, 32(10), 3090–3105. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02663-4>
- Gerlach, J., Föbel, J. M., Vierhaus, M., Sann, A., Eickhorst, A., Zimmermann, P., & Spangler, G. (2021). Family risk and early attachment development: The differential role of parental sensitivity. *Infant Mental Health Journal*, 43(2), 340–356. <https://doi.org/10.1002/imhj.21964>
- Jones, J. D., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2015). Parents' self-reported attachment styles. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 44–76. <https://doi.org/10.1177/1088868314541858>
- Kao, K., Tuladhar, C. T., & Tarullo, A. R. (2020). Parental and family-level sociocontextual correlates of emergent emotion regulation: Implications for early social competence. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1630–1641. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01706-4>
- Kaya, E., & Deveci, A. (2021). Parental acceptance/rejection perceptions and attachment styles of men with online gambling disorder. *Journal of Gambling Studies*, 38(3), 817–832. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10084-5>
- Kompas.com. (2020). *Kementerian PPPA Minta Puspaga Jangkau Lembaga Pengasuhan Alternatif*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/11/09/16373171/kementerian-pppa-minta-puspaga-jangkau-lembaga-pengasuhan-alternatif>
- Kumar, S. A., & Mattanah, J. (2016). Parental attachment, romantic competence, relationship satisfaction, and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Personal Relationships*, 23(4), 801–817. <https://doi.org/10.1111/pere.12161>
- Kvitkovičová, L., Umemura, T., & Macek, P. (2017). Roles of attachment relationships in emerging adults' career decision-making process: A two-year longitudinal research design. *Journal of Vocational Behavior*, 101, 119–132. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.05.006>
- Owino, W. O., Asakhulu, N. M., Mwanja, J. M., & Mwanza, R. (2021). Attachment styles and risky sexual behaviors in adolescents. *Problems of Education in the 21st Century*, 79(6), 928–941. <https://doi.org/10.33225/pec/21.79.928>
- Öztürk, O., Kocaman, R., & Kanbach, D. K. (2024). How to design bibliometric research: an overview and a framework proposal. *Review of Managerial Science*. <https://doi.org/10.1007/s11846-024-00738-0>
- Pham, M., Lam, B. Q., & Tuan Ngoc Bui, A. (2024). Career exploration and its influence on the relationship between self-efficacy and career choice: The moderating role of social support. *Heliyon*, 10(11), e31808. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31808>
- Ponti, L., & Smorti, M. (2019). The roles of parental attachment and sibling relationships on life satisfaction in emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1747–1763. <https://doi.org/10.1177/0265407518771741>
- Roskam, I., Vancorenland, S., Avalosse, H., & Mikolajczak, M. (2022). The missing link between poverty and child maltreatment: Parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, 134, 105908. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105908>
- Sabatier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., Rios, O. H. D. los, & Sanudo, J. P. (2017). Emotion regulation in children and adolescents: Concepts, process and influences. *Psicologia Desde El Caribe*, 34(1), 75–90.
- Saija, E., Ioverno, S., Baiocco, R., & Pallini, S. (2023). Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*, 42(17), 14474–14483. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>
- Sameroff, A. (2010). A unified theory of development: A dialectic integration of nature and nurture. *Child Development*, 81(1), 6–22. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01378.x>
- Sawitri, D. R., & Suryadi, B. (2020). The role of socioeconomic status in the relationship between career aspirations and engagement in career exploration. In *Proceedings of the International*



Conference on Educational Psychology and Pedagogy - "Diversity in Education" (ICEPP 2019). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.127>

- Shen, F., Soloski, K., & Liu, Y. (2021). Adolescent parental attachment and intimate relationship in adulthood: An investigation of contextual factors and long-term outcomes of child sexual abuse. *Children and Youth Services Review*, 122, 105869. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105869>
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital Romantic Relationships and Mental Health in Early Adulthood. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168–182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Sun, Y., Li, J.-B., Oktaufik, M. P. M., & Vazsonyi, A. T. (2022). Parental attachment and externalizing behaviors among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 923–933. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02071-6>
- Tampubolon, G., & Hanandita, W. (2014). Poverty and mental health in Indonesia. *Social Science and Medicine*, 106, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.01.012>
- Thümmeler, R., Engel, E.-M., & Bartz, J. (2022). Strengthening emotional development and emotion regulation in childhood—As a key task in early childhood education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3978. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073978>
- Zhang, Y. (2019). Research progress of children's emotional regulation ability. *Proceedings of the 5th Annual International Conference on Social Science and Contemporary Humanity Development (SSCHD 2019)*. <https://doi.org/10.2991/sschd-19.2019.7>

Peranan Keterlibatan Orangtua terhadap Prestasi Akademik dengan Gaya Pengasuhan *Authoritative* sebagai Moderator

Yesica Grahita Rumanti Mahambara¹, Tina Afiatin²

^{1,2} Fakultas Psikologi UGM

email: ¹yesicagrahita2017@mail.ugm.ac.id, ²afiatin04@ugm.ac.id

Abstrak. Prestasi akademik siswa di Indonesia masih tergolong rendah, padahal prestasi akademik memiliki peran yang penting dalam keberlanjutan studi siswa. Hal tersebut mendorong pemerintah untuk menyelenggarakan Program Pendidikan Keluarga sebagai wujud kolaborasi antara orangtua dan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik siswa dengan gaya pengasuhan *authoritative* sebagai moderator. Hipotesis dari penelitian ini adalah gaya pengasuhan *authoritative* merupakan moderator pada peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik siswa. Partisipan yang terlibat adalah 244 siswa kelas XI dan XII di salah satu SMA Swasta yang menjadi sekolah percontohan Program Pendidikan Keluarga. Pengambilan data dilakukan melalui survei secara daring. Terdapat tiga instrumen yang digunakan, yaitu skala keterlibatan orangtua, skala gaya pengasuhan *authoritative*, dan nilai rapor siswa. Hasil *Moderated Regression Analysis* (MRA) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan *authoritative* dapat memengaruhi arah peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik.

Kata kunci: gaya pengasuhan *authoritative*; keterlibatan orangtua; prestasi akademik.

Pendahuluan

Prestasi akademik merupakan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kecerdasan intelektual (Stipek & Valentino, 2015), lingkungan belajar (Ahmed et al., 2018), dan pengasuhan orangtua (Boonk et al., 2018). Prestasi akademik dapat dilihat dari penilaian kemajuan siswa dalam kurun waktu tertentu serta dapat ditinjau melalui beberapa aspek, seperti kognitif, afektif, dan psikomotorik (Rosyid et al., 2019). Dalam pendidikan di Indonesia, prestasi akademik siswa dapat diukur melalui berbagai macam kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah, seperti penugasan, tes tertulis, dan portofolio (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 43 Tahun 2019).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah menetapkan sistem pembelajaran yang diatur dalam UU No. 20 tahun 2003 dengan harapan dapat meningkatkan kualitas sistem pendidikan di Indonesia yang tercermin pada prestasi akademik siswa. Hal ini dikarenakan prestasi akademik siswa memiliki peran penting dalam keberlanjutan studi di jenjang yang lebih tinggi. Namun faktanya, prestasi akademik siswa di Indonesia tergolong belum baik. Data dari *Programme for International Student Assessment* (PISA) menyatakan bahwa siswa di Indonesia memiliki nilai kemampuan membaca, matematika, dan pengetahuan alam yang lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata dunia (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2019a). Skor yang dimiliki menjadikan Indonesia menduduki peringkat 10 besar terbawah dalam PISA tiga periode terakhir, yaitu pada tahun 2012, 2015, dan 2018 (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2013, 2016, 2019b).

Kemudian, hal serupa juga dapat dilihat melalui Asesmen Kompetensi Siswa Indonesia (AKSI) 2019. Asesmen berskala nasional ini menunjukkan bahwa predikat baik untuk kemampuan membaca, matematika, dan pengetahuan alam pada siswa di Indonesia masih tergolong rendah, yaitu 6,14% untuk kemampuan membaca, 1,58% untuk kemampuan matematika, dan 1,78% untuk



pengetahuan alam (Pusat Penilaian Pendidikan, 2019a). Selain itu, prestasi akademik siswa Indonesia yang belum baik dapat dilihat dari hasil Ujian Nasional (UN) pada masing-masing jenjang pendidikan. Dari nilai maksimal 100, rata-rata Ujian Nasional yang diperoleh jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP)/se-derajat dari tahun 2016 hingga 2019 berada pada kisaran angka 51 – 58, dengan rincian sebagai berikut: 58,61 (2016), 54,25 (2017), 51,09 (2018), dan 51,76 (2019). Sementara itu, jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA)/se-derajat memperoleh rata-rata Ujian Nasional yang berkisar pada angka 48 – 54, dengan rincian sebagai berikut: 54,78 (2016), 50,38 (2017), 48,42 (2018), dan 49,64 (2019) (Pusat Penilaian Pendidikan, 2019b).

Berkaitan dengan belum baiknya prestasi akademik siswa di Indonesia, pemerintah telah merintis Program Pendidikan Keluarga melalui Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sejak tahun 2015. Program ini merupakan salah satu wujud kolaborasi antara orangtua dan sekolah dalam pendidikan putra/putrinya. Program ini telah dirintis di berbagai kabupaten dan kota, dengan tujuan untuk membangun ekosistem pendidikan yang menumbuhkan karakter dan budaya berprestasi. Untuk mendukung program tersebut terdapat beberapa kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah, seperti kelas *parenting*, kelas inspirasi (orangtua mengajar siswa sesuai dengan keahliannya masing-masing), dan *tea time* (penyambutan siswa dan orangtua di hari pertama masuk sekolah). Selain itu, orangtua juga dilibatkan dalam pembuatan kebijakan sekolah serta berbagai kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan karakter dan pengembangan diri siswa (Direktorat Pembinaan dan Pendidikan Keluarga, 2017; Kriswinarti, 2020).

Program Pendidikan Keluarga menekankan pentingnya keterlibatan orangtua dalam pendidikan. Epstein et al. (2002) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan oleh sekolah supaya orangtua dapat terlibat dalam pendidikan putra/putrinya. Hal tersebut dapat diwujudkan melalui pemberian edukasi kepada orangtua supaya dapat menciptakan suasana rumah yang mendukung anak sebagai seorang pelajar. Kemudian, sekolah dapat menjalin komunikasi dua arah dengan orangtua untuk mengetahui perkembangan anak. Selanjutnya, memberikan kesempatan bagi orangtua untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, pengambilan keputusan di sekolah, serta berkolaborasi dengan komunitas.

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam mengenai peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik. Pada studi yang dilakukan oleh Chung et al. (2019) ditemukan bahwa keterlibatan orangtua memiliki peranan yang positif dan signifikan terhadap prestasi akademik ($\beta=0.03$, $p<0.01$). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Oog dan Anthony (2020) menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua hanya berperan secara positif dan signifikan terhadap kemampuan ilmu pengetahuan alam. Namun, pada kemampuan matematika dan membaca, keterlibatan orangtua tidak berperan secara signifikan. Sementara itu, Boonk et al. (2018) menyatakan bahwa terdapat tiga jenis keterlibatan orangtua yang berperan secara positif dan signifikan terhadap prestasi akademik, yaitu penyampaian ekspektasi dan harapan orangtua terhadap pendidikan anak, komunikasi antara orangtua dan anak, serta dukungan orangtua terhadap proses pendidikan anak.

Keberagaman hasil penelitian keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik seperti yang telah dijelaskan di atas, mengindikasikan adanya kemungkinan variabel lain yang memengaruhi besarnya peranan atau arah peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik. Variabel ini dikenal sebagai variabel moderator. Paragraf berikutnya akan menjelaskan terkait variabel yang berpotensi menjadi moderator berdasarkan penelitian sebelumnya.

Peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik akan semakin meningkat ketika orangtua memiliki kehangatan dalam mengasuh anaknya (Chung et al., 2019; Oog & Anthony, 2020). Kehangatan orangtua merujuk pada dukungan yang diberikan orangtua terhadap keinginan dan kebutuhan anak serta pemahaman orangtua terhadap perasaan dan pendapat anak. Kehangatan orangtua merupakan salah satu dimensi dalam gaya pengasuhan, yang tidak dapat berdiri sendiri

dan saling memengaruhi dengan dimensi lainnya, yaitu kontrol atau tuntutan orangtua (Baumrind, 1978). Kontrol orangtua dapat diartikan sebagai ekspektasi yang diberikan kepada anak supaya menjadi pribadi yang lebih matang dan memiliki perilaku yang bertanggung jawab (Baumrind, 1978; Sooriya, 2017). Oleh karena itu, dinamika gaya pengasuhan pada peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik sangat penting untuk diketahui.

Mengacu pada Baumrind (1978), terdapat dua jenis gaya pengasuhan dengan kehangatan orangtua yang tinggi, yaitu gaya pengasuhan *authoritative* dan gaya pengasuhan *permissive*. Namun, hanya gaya pengasuhan *authoritative* yang memiliki proporsi seimbang antara kehangatan dan kontrol yang dimiliki orangtua. Pada gaya pengasuhan ini, orangtua memiliki tuntutan kepada anak, tetapi juga bersifat hangat, rasional, dan menerima pandangan anak. Seseorang yang dibesarkan dengan gaya pengasuhan *authoritative* akan bersikap mandiri, mudah beradaptasi, dan termotivasi untuk mendapatkan sebuah pencapaian (Sooriya, 2017; Jinbao et al., 2018; Thakre & Shet, 2020). Selain itu, anak juga akan memiliki *self-regulated learning* yang baik (Jittaseno & Parvathy, 2016).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gaya pengasuhan *authoritative* berperan secara positif terhadap prestasi akademik. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi gaya pengasuhan *authoritative* yang digunakan maka prestasi akademik yang dimiliki oleh siswa akan meningkat. Selain itu, penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa hanya gaya pengasuhan *authoritative* yang memiliki peranan positif terhadap prestasi akademik. Sementara itu, jenis gaya pengasuhan lainnya, seperti *authoritarian* dan *permissive* memiliki peranan yang negatif terhadap prestasi akademik (Pinquart, 2016; Odongo et al., 2016; Zahedani et al., 2016).

Steinberg et al (1992) menyatakan bahwa orangtua dengan gaya pengasuhan *authoritative* memiliki efektivitas peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik yang lebih besar dibandingkan dengan gaya pengasuhan lainnya. Hal ini dikarenakan gaya pengasuhan akan memengaruhi perilaku orangtua dalam mendukung anak mencapai sebuah tujuan. Orangtua dengan gaya pengasuhan *authoritative* akan bersedia untuk memberikan penjelasan dan berdiskusi dengan anak dalam setiap keputusan yang akan diambil. Hal ini akan membuat anak dapat mengambil keputusan atau tindakan yang terbaik (Darling & Steinberg, 1993).

Penjelasan yang sudah dipaparkan mengindikasikan adanya kemungkinan bahwa gaya pengasuhan *authoritative* menjadi moderator pada peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat efek moderasi gaya pengasuhan *authoritative* pada peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik siswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah gaya pengasuhan *authoritative* memoderasi peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode survei secara daring. Pengambilan data secara daring dipilih dengan mempertimbangkan kondisi pandemi COVID-19 dan mengingat bahwa pembelajaran di Kota Salatiga masih dilakukan secara daring. Kemudian, metode survei dipilih supaya peneliti dapat mengetahui persepsi partisipan mengenai keterlibatan orangtua dan gaya pengasuhan yang diberikan oleh orangtua. Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumentasi data sekunder dari sekolah berupa rata-rata nilai rapor siswa dan hasil tes kecerdasan.

Partisipan Penelitian

Penelitian ini diikuti oleh 244 orang siswa salah satu SMA swasta di Salatiga. 49,2% partisipan merupakan siswa kelas XI dan 50,8% merupakan siswa kelas XII. Partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 15 – 20 tahun ($Mean=16,78$). Kemudian, 55,3% partisipan berjenis kelamin laki-laki dan 44,7% partisipan berjenis kelamin perempuan.

Pengambilan data dilakukan secara *purposive sampling* pada sekolah percontohan Program



Pendidikan Keluarga di Kota Salatiga. *Purposive sampling* merupakan metode pengambilan data *nonrandom* atau tidak memberikan kesempatan yang sama bagi semua individu di dalam populasi untuk terlibat dalam penelitian ini, hanya individu yang sesuai dengan kriteria yang berkesempatan menjadi partisipan dalam penelitian (Hadi, 2015). Kriteria partisipan yang telah ditentukan, yaitu bersekolah di SMA Y kota Salatiga, berada pada kelas XI dan XII, serta tinggal dengan kedua orangtua. Jenjang kelas X tidak dilibatkan dalam penelitian ini karena program Pendidikan Keluarga belum dilaksanakan pada siswa kelas X.

Prosedur

Penelitian ini diawali dengan melakukan modifikasi terhadap skala yang akan digunakan, berupa perubahan jumlah aitem dan gaya bahasa skala supaya dapat lebih dipahami oleh partisipan. Kemudian, skala yang telah dimodifikasi diujikan kepada 10 partisipan untuk memastikan bahwa partisipan telah memahami maksud dari setiap pernyataan yang diberikan. Setelah itu, dilakukan *expert judgment* oleh tujuh orang ahli, yaitu tiga orang ahli di bidang pendidikan (2 orang dosen dan 1 mahasiswa magister psikologi profesi), 1 orang ahli di bidang psikometri, 2 orang mahasiswa magister psikologi sosial, dan 1 orang mahasiswa magister psikologi profesi klinis yang memiliki minat pada topik keluarga. *Expert judgment* dilakukan untuk memastikan bahwa pernyataan yang disusun sesuai dengan aspek dan indikator dari masing-masing variabel.

Selanjutnya, uji coba skala dilakukan secara daring terhadap 148 siswa SMA di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Setelah itu, pengumpulan data dilakukan pada siswa SMA Y kota Salatiga kelas XI dan XII secara daring melalui *Google Form*. Sebelum skala diberikan kepada partisipan, peneliti terlebih dahulu mengurus izin penelitian kepada sekolah, serta memberikan *informed consent* kepada orangtua dan siswa. Apabila siswa dan orangtua menyatakan setuju untuk terlibat dalam penelitian, maka peneliti akan mengirimkan tautan skala untuk diisi secara daring. Pengisian skala ini memerlukan waktu 10 - 15 menit. Setelah penelitian berakhir, peneliti akan menyerahkan hasil penelitian kepada pihak sekolah. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Fakultas Psikologi UGM dengan nomor surat 5564/UN1/F.Psi.1.3/SD/PT.01.04/2020.

Instrumen

Prestasi Akademik

Prestasi akademik diukur menggunakan rata-rata nilai rapor siswa. Rata-rata nilai rapor ini dinyatakan dalam angka dengan nilai maksimal 100. Rapor dipilih sebagai alat ukur prestasi akademik karena di dalamnya mencakup keseluruhan nilai yang diperoleh siswa dari berbagai aktivitas di sekolah, seperti penugasan, ulangan harian, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester.

Keterlibatan Orangtua

Keterlibatan orangtua diukur menggunakan Skala Keterlibatan Orangtua (Siregar, 2015) yang telah dimodifikasi. Skala ini bertujuan untuk mengetahui persepsi anak terhadap keterlibatan orangtuanya dalam pendidikan yang didasarkan pada enam aspek yang dikembangkan oleh Epstein (2002). Aspek-aspek tersebut adalah pengasuhan, komunikasi, *volunteering*, belajar di rumah, pengambilan keputusan, dan berkolaborasi dengan komunitas. Skala keterlibatan orangtua yang telah dimodifikasi memiliki 43 aitem yang disusun menggunakan skala likert dengan lima pilihan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Setelah dilakukan uji coba skala, terdapat 6 aitem yang gugur karena memiliki *corrected item total correlation* di bawah 0,25. Oleh karena itu, jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 37 aitem. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar $\alpha=0,916$ dan validitas isi berdasarkan *expert judgement* dengan skor Aiken's $V=0,71 - 1$.

Gaya Pengasuhan Authoritative

Gaya pengasuhan orangtua diukur menggunakan *Parenting Styles and Dimensions Questionnaire* (PSDQ) yang disusun oleh Robinson (1995) dan diadaptasi ke dalam bahasa

Indonesia oleh Fahiroh et al (2019). Kemudian, pada skala ini dilakukan modifikasi berupa perubahan gaya bahasa dan jumlah aitem. Skala ini terdiri dari skala gaya pengasuhan ayah dan skala gaya pengasuhan ibu dengan 27 aitem untuk masing-masing skala. Setelah dimodifikasi, masing-masing skala memiliki 13 aitem yang disusun menggunakan skala likert dengan lima pilihan, yaitu selalu (SS), sering (S), kadang-kadang (K), jarang (J), dan tidak pernah (TP). Skala gaya pengasuhan ayah memiliki reliabilitas sebesar $\alpha=0,925$ dan validitas isi melalui *expert judgement* dengan skor Aiken's $V=0,89 - 0,96$. Sementara itu, skala gaya pengasuhan ibu memiliki reliabilitas sebesar $\alpha=0,914$ serta validitas isi melalui *expert judgement* dengan skor Aiken's $V=0,86 - 0,93$.

Analisis

Moderated Regression Analysis (MRA) digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti menggunakan regresi linear sederhana sebagai analisis tambahan untuk melihat peran kecerdasan – sebagai faktor internal – terhadap prestasi akademik siswa antar jurusan, yaitu IPA, IPS, dan Bahasa. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS 22.0.

Hasil

Pengolahan data diawali dengan melakukan uji asumsi. Hal ini bertujuan untuk membuktikan bahwa syarat untuk analisis regresi telah terpenuhi. Terdapat empat uji asumsi yang dilakukan, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* memberikan skor data residual sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal. Syarat data dikatakan berdistribusi normal adalah memiliki signifikansi $p>0,05$.

Kemudian, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua memiliki hubungan yang linear dengan prestasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari signifikansi *linearity* sebesar $p=0,031$ ($p<0,05$) dan signifikansi *deviation from linearity* sebesar $p=0,137$ ($p>0,05$). Gaya pengasuhan *authoritative* juga memiliki hubungan yang linear dengan prestasi akademik dengan signifikansi *linearity* sebesar $p=0,047$ ($p<0,05$), dan signifikansi *deviation from linearity* sebesar $p=0,087$ ($p>0,05$).

Uji asumsi selanjutnya adalah multikolinearitas untuk memastikan bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat antara variabel independen dan moderator. Hasil menunjukkan bahwa variabel keterlibatan orangtua dan gaya pengasuhan *authoritative* tidak memiliki hubungan yang kuat. Hal ini ditunjukkan melalui terpenuhinya persyaratan skor $VIF<10$ dan $tolerance>0,10$. Variabel keterlibatan orangtua memiliki skor $VIF=1,570$ dan $tolerance=0,637$. Sementara itu, variabel gaya pengasuhan *authoritative* memiliki skor $VIF=1,570$ dan $tolerance=0,637$.

Uji asumsi yang terakhir adalah uji heteroskedastisitas dengan uji *Glesjer*. Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui ketidaksamaan varian residual dalam model analisis regresi. Hasil menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua memiliki signifikansi $p=0,193$ ($p>0,05$), dan gaya pengasuhan *authoritative* memiliki signifikansi $p=0,285$ ($P>0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dalam model analisis regresi yang akan digunakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Kemudian, uji hipotesis dilakukan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan meregresi keterlibatan orangtua, gaya pengasuhan *authoritative*, dan variabel moderat, yaitu $KO \times GPA$ (*product*) terhadap prestasi akademik. Hasil dari analisis regresi dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 5.

Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

	Model	R	R Square	df	F	Sig.
1	Keterlibatan Orangtua	0,134	0,018	1	4,432	0,036
2	Keterlibatan Orangtua, Gaya Pengasuhan Authoritative	0,145	0,021	2	2,579	0,078
3	Keterlibatan Orangtua, Gaya Pengasuhan Authoritative, KO*GPA (<i>product</i>)	0,217	0,047	3	3,942	0,009

Tabel 6

Hasil Koefisien Regresi

Model		Unstandardized Coefficients		t	Sig.
		β	Std. Error		
1	(Constant)	76,223	2,547	29,931	0,000
	Keterlibatan Orangtua	0,046	0,022	2,105	0,036
2	(Constant)	76,027	2,558	29,718	0,000
	Keterlibatan Orangtua	0,032	0,027	1,165	0,245
	Gaya Pengasuhan Authoritative	0,047	0,055	0,855	0,394
3	(Constant)	39,946	14,322	2,789	0,006
	Keterlibatan Orangtua	0,338	0,123	2,755	0,006
	Gaya Pengasuhan Authoritative	0,991	0,373	2,658	0,008
	KO*GPA (<i>product</i>)	-0,008	0,003	-2,559	0,011

Model 1 menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua berperan positif dan signifikan terhadap prestasi akademik dengan nilai $F=4,432$ ($p<0,05$). Apabila dilihat dari koefisien determinasi (R^2), maka keterlibatan orangtua berperan sebesar 1,8% terhadap perubahan prestasi akademik. Pada model 2, dapat diketahui bahwa secara simultan, keterlibatan orangtua dan gaya pengasuhan *authoritative* berperan sebesar 2,1% ($R^2=0,021$) terhadap perubahan prestasi akademik. Namun, pada model ini peranan kedua variabel secara simultan tidaklah signifikan dengan $F=2,578$ ($p>0,05$).

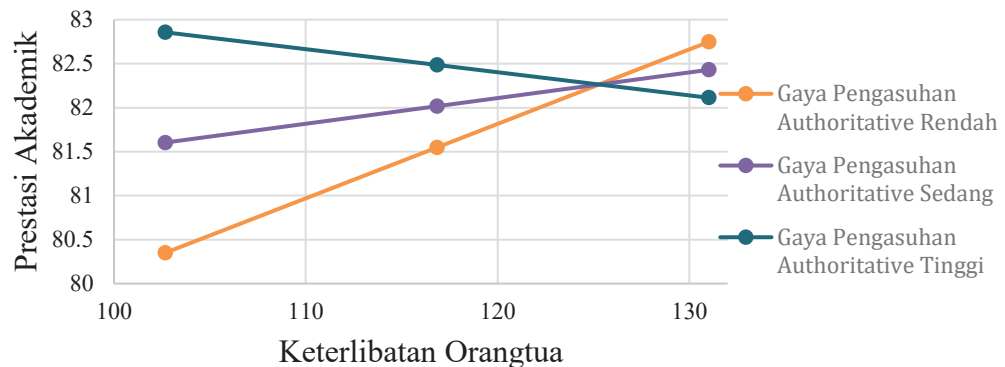
Sementara itu, dengan menambahkan *product* pada model 3, maka koefisien determinasi (R^2) meningkat hingga 0,047. Artinya, 4,7% keberagaman perubahan prestasi akademik siswa dapat dijelaskan oleh keterlibatan orangtua, gaya pengasuhan *authoritative*, dan *product*. Model ini memiliki nilai $F=3,942$ dan signifikansi $p<0,05$. Uji parameter individual menunjukkan bahwa *product* memiliki nilai $t=-2,559$ ($p<0,05$). Artinya, gaya pengasuhan *authoritative* memoderasi peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik secara signifikan. Gaya pengasuhan *authoritative* dapat meningkatkan peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik sebesar 2,6% ($R^2 \text{ change}=0,026$),

Hasil analisis regresi keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik dengan gaya pengasuhan *authoritative* sebagai moderator dapat dinyatakan melalui persamaan koefisien regresi dengan rumus: $Y = \alpha + \beta_1(X_1) + \beta_2(X_2) + \beta_3(X_1X_2)$, Dari rumus tersebut akan diperoleh model persamaan sebagai berikut:

Prestasi Akademik = $39,946 + 0,338 \text{ Keterlibatan Orangtua} + 0,991 \text{ Gaya Pengasuhan Authoritative} + (-0,008) \text{ Product (Interaksi Moderator)}$

Gambar 1.

Model Hubungan Berdasarkan Klasifikasi Mean Moderator



Grafik pada gambar 1 menampilkan peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik jika dimoderatori oleh gaya pengasuhan *authoritative*. Pada grafik tersebut, gaya pengasuhan *authoritative* dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian ini didasarkan pada interval kepercayaan dari *mean* moderator (Hayes, 2013). Pada gaya pengasuhan *authoritative* yang rendah (*Mean*=32,00), keterlibatan orangtua yang tinggi akan diikuti dengan peningkatan prestasi akademik. Hal serupa juga terjadi pada gaya pengasuhan *authoritative* yang sedang (*Mean*=39,00). Sebaliknya, pada gaya pengasuhan *authoritative* yang tinggi (*Mean*=46,00), peningkatan keterlibatan orangtua akan diikuti dengan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa gaya pengasuhan *authoritative* memoderasi peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik siswa, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Selain melakukan uji hipotesis, peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk melihat peranan faktor internal, yaitu kecerdasan terhadap prestasi akademik siswa. Dalam penelitian ini, kecerdasan siswa diukur menggunakan Tes Inteligensi Kolektif Indonesia (TIKI) yang diberikan sekolah kepada siswa ketika penjurusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara general berperan sebesar 14,1% ($R^2=0,141$, $p<0,05$). Kemudian, apabila dianalisis pada masing-masing jurusan, siswa jurusan IPA kecerdasan berperan sebesar 16,1% ($R^2=0,161$, $p<0,05$) terhadap prestasi akademik. Pada siswa jurusan IPS, kecerdasan berperan sebesar 24% ($R^2=0,240$, $p<0,05$) terhadap prestasi akademik. Sementara itu, pada siswa jurusan Bahasa, kecerdasan berperan sebesar 15,8% ($R^2=0,158$, $p<0,05$) terhadap prestasi akademik.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua berperan positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Hasil ini sesuai dengan meta-analisis yang dilakukan pada 15 studi di Asia Timur. Studi ini menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua memiliki peranan yang positif dan signifikan terhadap prestasi akademik (Kim, 2019). Selain itu, Chung et al (2019) juga mengungkapkan bahwa keterlibatan orangtua berperan terhadap prestasi akademik ($\beta=0.03$, $p<0.01$). Peran tersebut berlaku pada setiap jenjang pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi (Jaynes, 2016). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa peran positif keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik tetap berlaku dari waktu ke waktu (James et al., 2019). Keterlibatan orangtua pada pendidikan siswa bertujuan untuk memberdayakan orangtua



dalam memfasilitasi pembelajaran, perkembangan, dan pertumbuhan siswa secara akademis, sosial, dan emosional (Byrd, 2020). Orangtua seringkali mewujudkan keterlibatannya melalui kedisiplinan, memenuhi kebutuhan anak, dan komunikasi dengan sekolah (Hamlin & Flessa, 2016).

Efek moderasi gaya pengasuhan *authoritative* dalam penelitian ini menjadi suatu temuan yang menarik. Penelitian-penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa gaya pengasuhan *authoritative* memiliki hubungan yang positif dengan prestasi akademik (Pinquart, 2016; Ratelle et al., 2018). Artinya bahwa semakin tinggi gaya pengasuhan *authoritative* yang diterapkan orangtua maka prestasi akademik siswa akan meningkat. Siswa yang dibesarkan dengan gaya pengasuhan *authoritative* juga memiliki *school engagement* dan motivasi berprestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan gaya pengasuhan lainnya (Kaniusonytė & Laursen, 2020; Mihret et al., 2019).

Gaya pengasuhan *authoritative* menandakan bahwa orangtua memiliki kehangatan dan kontrol yang seimbang (Baumrind, 1978). Pada remaja, kehangatan orangtua dapat memberikan keamanan dan kenyamanan secara emosional yang mendorong kesuksesan di sekolah (Rohner et al., 2005). Selain itu, kehangatan orangtua juga membuat remaja mengembangkan pandangan yang positif mengenai pendidikan dan motivasi yang kuat untuk mengikuti pembelajaran dengan maksimal (Steinberg et al., 1992). Sementara itu, kontrol perilaku berupa peraturan yang diberikan orangtua dapat mengurangi kemungkinan adanya perilaku menyimpang pada anak dan akan menghasilkan kemampuan akademik yang lebih baik (Lopez-Tamayo et al., 2016). Affuso et al (2016) menyatakan bahwa pengawasan orangtua terhadap aktivitas anak di sekolah dapat meningkatkan motivasi dan keyakinan diri yang berpengaruh pada peningkatan prestasi akademik.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tidak selamanya gaya pengasuhan *authoritative* memoderatori secara positif peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik. Pada gaya pengasuhan *authoritative* yang rendah, peningkatan keterlibatan orangtua akan diikuti dengan peningkatan prestasi akademik. Hal serupa juga terjadi ketika orangtua menggunakan gaya pengasuhan *authoritative* yang sedang. Namun, peningkatan yang terjadi tidak sebesar pada gaya pengasuhan *authoritative* rendah. Pada gaya pengasuhan *authoritative* yang tinggi, peningkatan keterlibatan orangtua akan diikuti dengan penurunan prestasi akademik.

Arah peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik yang negatif ketika orangtua memiliki gaya pengasuhan *authoritative* tinggi berkaitan dengan tahap perkembangan anak. Partisipasi dalam penelitian ini merupakan siswa SMA dan berada dalam tahap perkembangan remaja yang mulai memiliki keinginan untuk hidup mandiri serta bebas dari orangtua (Santrock, 2018). Anak cenderung kurang menyukai apabila orangtuanya terlalu terlibat di sekolah (Stevenson & Baker, 1987). Oleh karena itu, kehangatan serta kontrol orangtua yang tinggi dan dituangkan dalam berbagai bentuk keterlibatan, khususnya yang didominasi oleh bentuk keterlibatan langsung – seperti yang diukur dalam penelitian ini dan tertuang dalam Program Pendidikan Keluarga – dapat menimbulkan konflik antara orangtua dan anak. Terlebih lagi, ketika anak menginjak masa remaja, orangtua akan cenderung menjadi lebih protektif pada anaknya (Costa & Faria, 2017; González-Cámara, 2019). Hal ini dapat disebabkan karena berbagai keterlibatan yang diberikan oleh orangtua – khususnya keterlibatan langsung – membuat anak merasa tidak memiliki otoritas dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukan (Assadi et al., 2011). Konflik yang terjadi antara orangtua dan anak dapat membuat anak menjadi tertekan dan berdampak pada penurunan pencapaian akademik (Santrock, 2018; Brković et al., 2013).

Kemudian, apabila diperhatikan di dalam tabel 2, keterlibatan orangtua dan prestasi akademik yang dimoderatori oleh gaya pengasuhan memang memiliki peranan yang signifikan. Namun, peranan tersebut hanya sebesar 4,7%. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratelle et al. (2018) yang menunjukkan bahwa pemberian peraturan beserta alasannya memiliki *effect size* yang kecil terhadap kegigihan belajar dan nilai. Selain itu, keterlibatan orangtua

memiliki *effect size* yang kecil terhadap kegigihan belajar. Penelitian Kim (2019) juga menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua memiliki *effect size* yang relatif kecil hingga sedang pada prestasi akademik.

Kecilnya peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik dengan gaya pengasuhan *authoritative* sebagai moderator dapat disebabkan karena variabel-variabel tersebut merupakan faktor eksternal. Bronfenbrenner dan Morris (dalam Quintana, 2020) menyatakan bahwa faktor utama yang memengaruhi perilaku manusia adalah faktor individual dan berasal dari dalam diri seseorang (*individual level process*). Penelitian yang dilakukan Quintana (2020) menunjukkan bahwa atensi, *working memory*, *cognitive flexibility*, dan motivasi memiliki peranan langsung terhadap prestasi akademik. Kemudian, prestasi akademik seseorang juga dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual (Stipek & Valentino, 2015) dan kemampuan untuk beradaptasi (Gangolu, 2019). Selain faktor individual sebagai faktor utama, prestasi akademik seseorang juga dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya, seperti status sosial ekonomi (Poon, 2020) dan rasa nyaman terhadap lingkungan belajar (Ahmeed et al., 2018).

Pernyataan di atas juga didukung oleh hasil analisis tambahan dalam penelitian ini yang mengungkapkan bahwa faktor internal (kecerdasan) memiliki peranan terhadap prestasi akademik yang lebih besar daripada faktor eksternal (keterlibatan orangtua dan gaya pengasuhan *authoritative*). Hasil analisis tambahan yang dilakukan menunjukkan bahwa kecerdasan berperan terhadap prestasi akademik sebesar 14,1% - 24%. Peranan yang cukup besar ini menunjukkan bahwa kecerdasan adalah salah satu hal yang diperlukan untuk memperoleh prestasi akademik yang optimal. Terlebih lagi, sebagian besar sekolah menekankan dan berfokus pada keterampilan berpikir konvergen, serta melakukan evaluasi pembelajaran berdasarkan pada tugas-tugas yang membutuhkan reproduksi pengetahuan, berpikir praktis, dan pemecahan masalah (Pastor & David, 2017). Studi longitudinal juga menunjukkan bahwa kecerdasan dapat digunakan untuk memprediksi prestasi akademik. Siswa dengan tingkat kecerdasan yang tinggi diprediksi akan memiliki prestasi akademik yang optimal di kemudian hari (Borghans et al., 2016; Bornstein et al., 2013; Sari, 2019).

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pemilihan populasi yang spesifik pada satu sekolah membuat penelitian ini belum dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas. Kemudian, pengukuran serta analisis variabel keterlibatan orangtua serta gaya pengasuhan *authoritative* masih dilakukan secara general, belum memperhatikan tingkatan dan kongruensi dari masing-masing orangtua, baik ayah maupun ibu. Skala keterlibatan orangtua yang digunakan juga memiliki aitem-aitem yang bersifat general dan belum spesifik pada subjek remaja.

Penggunaan nilai rapor sebagai alat ukur prestasi akademik juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Meskipun nilai rapor memiliki komponen yang lengkap dalam mengukur prestasi akademik siswa melalui seluruh aktivitas di sekolah. Namun, nilai yang tertera di dalam rapor telah mengalami penyesuaian dengan perolehan nilai pada populasi (bersifat normatif), sehingga tidak mencantumkan perolehan nilai murni dari siswa (Rapono et al., 2019; Pramana & Putra, 2019). Selain itu, apabila menggunakan nilai rapor maka akan terdapat perbedaan komponen penilaian dan tingkat kesukaran pada siswa antar kelas dan jurusan. Oleh karena itu, nilai rapor menjadi kurang akurat dan kurang terstandar dalam mengukur prestasi akademik siswa. Penggunaan alat ukur yang kurang terstandar dapat memengaruhi hasil penelitian karena hasil penelitian diinterpretasikan dengan kurang tepat (Azwar, 2019).

Kesimpulan

Keterlibatan orangtua memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Selain itu, gaya pengasuhan *authoritative* terbukti berperan secara signifikan sebagai moderator antara keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik. Pada orangtua dengan gaya pengasuhan *authoritative* yang rendah hingga sedang, maka keterlibatan orangtua berperan positif

terhadap prestasi akademik. Sementara itu, pada orangtua dengan gaya pengasuhan *authoritative* yang tinggi keterlibatan orangtua berperan secara negatif terhadap prestasi akademik.

Rekomendasi

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur peran keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik yang dimoderatori oleh gaya pengasuhan *authoritative* dengan populasi yang lebih luas supaya dapat digeneralisasi secara luas dan mengetahui konsistensi dari hasil penelitian. Selain itu, pengukuran keterlibatan orangtua dan gaya pengasuhan dapat dilakukan berdasarkan persepsi orangtua dengan memerhatikan kongruensi keterlibatan serta gaya pengasuhan ayah dan ibu. Skala keterlibatan orangtua yang digunakan juga dapat dibuat spesifik sesuai dengan usia perkembangan partisipan.

Kemudian, penelitian selanjutnya dapat menggunakan alat ukur alternatif untuk mengukur prestasi akademik supaya lebih terstandar. Alternatif yang dapat diambil ialah penggunaan nilai ujian di sekolah. Selain itu, peneliti dapat bekerja sama dengan sekolah untuk menyusun tes prestasi, sehingga aitem-aitem yang diberikan kepada siswa dapat dikontrol standar (komponen penilaian dan tingkat kesukaran), validitas, dan reliabilitasnya.

Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol dan kehangatan orangtua yang tinggi justru akan membuat arah peranan keterlibatan orangtua terhadap prestasi akademik menjadi negatif. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu melakukan *monitoring* terhadap program kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini perlu dilakukan supaya kehangatan dan kontrol yang dituangkan dalam bentuk keterlibatan orangtua memiliki proporsi yang tepat dan tidak berlebihan – khususnya pada bentuk keterlibatan langsung seperti yang telah dilaksanakan selama ini. Dengan ini, Program Pendidikan Keluarga tetap dapat berjalan dengan baik, sesuai dengan tujuan awal untuk meningkatkan prestasi akademik siswa.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah Y yang telah memberikan izin untuk proses pengambilan data

Pendanaan: Pelaksanaan penelitian ini didanai secara pribadi oleh peneliti

Kontribusi Penulis: Y menyusun dan merancang penelitian, melaksanakan proses pengambilan data, menganalisis data, dan menyusun manuskrip publikasi. T memberikan masukan atas rancangan, pelaksanaan penelitian dan analisis data, serta memberikan revidi terhadap manuskrip yang sudah disusun.

Konflik Kepentingan: Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Referensi

- Affuso, G., Bacchini, D., & Miranda, M. (2016). The contribution of school-related parental monitoring, self-determination, and self-efficacy to academic achievement. *The Journal of Educational Research*, 110(5), 565-574. <https://doi.org/10.1080/00220671.2016.1149795>
- Ahmed, Y., Taha, M., Alneel, S., & Gaffar, A. (2018). Students' perception of the learning environment and its relation to their study year and performance in Sudan. *International Journal of Medical Education*, 9, 145 - 150. <https://doi.org/10.5116/ijme.5af0.1fee>
- Assadi, S., Smetana, J., Shahmansouri, N., & Mohammadi, M. (2011). Beliefs about parental authority, parenting styles, and parent-adolescent conflict among Iranian mothers of middle adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 35(5), 424-431. <https://doi.org/10.1177/0165025411409121>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed). Pustaka Pelajar.
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth & Society*, 9, 239-276. <https://doi.org/10.1177/0044118X7800900302>



- Boonk, L., Gijsselaers, H., Ritzen, H., & Brand-Gruwel, S. (2018). A review of the relationship between parental involvement indicators and academic achievement. *Educational Research Review*, 24, 10-30. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.02.001>
- Borghans, L., Golsteyn, B., Heckman, J., & Humphries, J. (2016). What grades and achievement tests measure. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 113(47), 13354-13359. <https://doi.org/10.1073/pnas.1601135113>
- Bornstein, M., Hahn, C., & Wolke, D. (2013). Systems and cascades in cognitive development and academic achievement. *Child Development*, 84(1), 154 – 162. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.018>
- Brković, I., Keresteš, G., & Puklek Levpušček, M. (2013). Trajectories of change and relationship between parent-adolescent school-related conflict and academic achievement in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 34(6), 792-815. <https://doi.org/10.1177/0272431613503213>
- Byrd, M. (2020). Capitalizing on differences: Keys to unlocking the academic achievement gap. *Multicultural Learning and Teaching*, 15(2), 1-11. <https://doi.org/10.1515/mlt-2019-0003>
- Chung, G., Phillips, J., Jensen, T., & Lanier, P. (2019). Parental involvement and adolescents' academic achievement: Latent profiles of mother and father warmth as a moderating influence. *Family Process*, 59(2), 772-788. <https://doi.org/10.1111/famp.12450>
- Costa, M., & Faria, L. (2017). Parenting and parental involvement in secondary school: Focus groups with adolescents' parents. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 27(67), 28-36. <https://doi.org/10.1590/1982-43272767201704>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Direktorat Pembinaan dan Pendidikan Keluarga. (2017). *Program dan Anggaran Layanan Pendidikan Keluarga*. Sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id. Diakses pada 21 Desember 2020, dari https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/5350_2017-11-15/PAPARAN%20PROGRAM%20Tahun%202018.pdf.
- Epstein, J., Sanders, M., Simon, B., Salinas, K., Jansorn, N., & Voorhis, F. (2002). *School, Family, and Community Partnerships: Your Handbook Action* (2nd ed.). Corwin Press.
- Fahiroh, S., Tairas, M., & Retnowati, S. (2019). Validation of Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ) on adolescents. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(2), 157. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v8i2.12958>
- Gangolu, K. (2019). Academic motivation and adjustment as predictors of academic achievement among adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 14(2), 393 - 402. <https://doi.org/10.32381/JPR.2019.14.02.17>
- González-Cámara, M., Osorio, A., & Reparaz, C. (2019). Measurement and function of the control dimension in parenting styles: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3157. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173157>
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Pustaka Pelajar.
- Hamlin, D., & Flessa, J. (2016). Parental involvement initiatives: An analysis. *Educational Policy*, 32(5), 697-727. <https://doi.org/10.1177/0895904816673739>
- Hayes, A. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guildford Press.
- James, A., Rudy, D., & Dotterer, A. (2019). Longitudinal examination of relations between school- and home-based parent involvement and GPA across ethnic groups. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 3000-3010. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01475-9>



- Jinbao, T., Li, N., Sandoval, J. R., & Yangyang, L. (2018). Parenting styles and academic motivation: a sample from Chinese high schools. *Journal of Child and Family Studies*, 27(10), 3395-3401. <http://dx.doi.org.ezproxy.ugm.ac.id/10.1007/s10826-018-1164-7>
- Jittaseno, P., & Parvathy, V. S. (2016). Influence of Parenting Styles on Self-Regulated Learning Behavior Mediated by Self-Efficacy and Intrinsic Value. *Scholar*, 8(2), 44 – 62. <https://search.proquest.com.ezproxy.ugm.ac.id/scholarlyjournals/influence-parenting-styles-on-self-regulated/docview/2384108751/se2?accountid=13771>
- Kaniušonytė, G., & Laursen, B. (2020). Parenting styles revisited: A longitudinal person-oriented assessment of perceived parent behavior. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 210-231. <https://doi.org/10.1177/0265407520960818>
- Kim, S. (2019). Meta-analysis of parental involvement and achievement in East Asian Countries. *Education and Urban Society*, 52(2), 312-337. <https://doi.org/10.1177/0013124519842654>
- Kriswinarti. (2020). *Wawancara program pendidikan keluarga* [In person]. Salatiga.
- Lopez-Tamayo, R., Robinson, W., Lambert, S., Jason, L., & Ialongo, N. (2016). Parental monitoring, association with externalized behavior, and academic outcomes in urban African-American youth: A moderated mediation analysis. *American Journal of Community Psychology*, 57(3-4), 366-379. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12056>
- Mihret, A., Dilgasa, G., & Mamo, T. (2019). Parenting style as correlates of adolescents' academic achievement motivation of Bate Secondary School, Haramaya, Ethiopia. *International Journal of Education & Literacy Studies*, 7(2), 172-176. <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.7n.2p.172>
- Odongo, A., Aloka, P., & Raburu, P. (2016). Influence of parenting styles on the adolescent student's academic achievement in Kenyan Day Secondary Schools. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 101 - 108. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103108>
- Ogg, J., & Anthony, C. (2020). Process and context: Longitudinal effects of the interactions between parental involvement, parental warmth, and SES on academic achievement. *Journal of School Psychology*, 78, 96-114. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.004>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2013). *PISA 2012 Result in Focus* (p. 5). OECD Publishing. <http://www.oecd.org/pisa/keyfindings/PISA-2012-results-snapshot-Volume-I-ENG.pdf>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2016). *Programme for International Student Assessment: Results from PISA 2015* (pp. 1-8). OECD Publishing. <http://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Indonesia.pdf>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019a). *Programme for International Student Assessment (PISA): Result for PISA 2018* (pp. 1 - 10). OECD Publishing. https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_IDN.pdf
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019b). *PISA 2018: Insight and Interpretation* (pp. 1-64). OECD Publishing. <https://www.oecd.org/pisa/PISA%202018%20Insights%20and%20Interpretations%20FINAL%20PDF.pdf>
- Pastor, B. L., & David, L. T. (2017). Relationship between creativity, intelligence and academic achievement amongst primary education students. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov Series VII, Social Sciences and Law*, 10(2), 123-132. <https://search.proquest.com.ezproxy.ugm.ac.id/scholarly-journals/relationship-between-creativity-intelligence/docview/2017951454/se-2?accountid=13771>



- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2019. *Penyelenggaraan Ujian yang Diselenggarakan Satuan Pendidikan dan Ujian Nasional*. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 1590. Jakarta
- Pinquart, M. (2016). Associations of parenting styles and dimensions with academic achievement in children and adolescents: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 475 - 493. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9338-y>
- Poon, K. (2020). The impact of socioeconomic status on parental factors in promoting academic achievement in Chinese children. *International Journal of Educational Development*, 75, 102175. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2020.102175>
- Pramana, K., & Putra, D. (2019). *Merancang penilaian autentik*. CV. Media Educations.
- Pusat Penilaian Pendidikan. (2019a). *Laporan Hasil Asesmen Kompetensi Siswa Indonesia (AKSI) SMP 2019*. Aksi.puspendik.kemdikbud.go.id. Diakses pada 6 February 2021, dari <https://aksi.puspendik.kemdikbud.go.id/laporan/>.
- Pusat Penilaian Pendidikan. (2019b). *Rapor UN | Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Hasilun.puspendik.kemdikbud.go.id. Diakses pada 21 Desember 2020, dari <http://118.98.227.96/RaporUN/statistikumum.aspx>
- Quintana, R. (2020). The structure of academic achievement: Searching for proximal mechanisms using causal discovery algorithms. *Sociological Methods & Research*, 1-50. <https://doi.org/10.1177/0049124120926208>
- Ratelle, C., Morin, A., Guay, F., & Duchesne, S. (2018). Sources of evaluation of parental behaviors as predictors of achievement outcomes. *Motivation and Emotion*, 42(4), 513-526. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9692-4>
- Rapono, M., Safrial, S., & Wijaya, C. (2019). Urgensi penyusunan tes hasil belajar: upaya menemukan formulasi tes yang baik dan benar. *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 11(1), 95 – 104. <https://doi.org/10.24114/jupiis.v11i1.12227>
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, crosscultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299–334. <https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299>
- Rosyid, M., Mansyur, M., & Abdullah, A. (2019). *Prestasi belajar*. Literasi Nusantara Abadi.
- Santrock, J. (2018). *A topical approach to life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, E. (2019). Pengaruh kebiasaan belajar dan kecerdasan intelektual (IQ) terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi di kelas X SMA Negeri 7. Padangsidimpuan. *Education and Development*, 7(1), 1 – 7. <https://doi.org/10.37081/ed.v7i1.722>
- Siregar, A. (2015). *Student engagement dan parent involvement sebagai prediktor prestasi belajar matematika siswa SMA Yogyakarta* (Tesis). Universitas Gadjah Mada.
- Sooriya, P. (2017). *Parenting style*. Laxmi Book Publication.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M., & Darling, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development*, 63(5), 1266–1281. <https://doi.org/10.2307/1131532>
- Stevenson, D. L., & Baker, D. P. (1987). The family-school relation and the child's school performance. *Child Development*, 58, 1348– 1357.
- Stipek, D., & Valentino, R. (2015). Early childhood memory and attention as predictor of academic growth trajectories. *Journal of Educational Psychology*, 107, 771 - 788.
- Thakre, N., & Shet, C. (2020). Parenting Styles, study habits and achievement motivation among adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 15(1), 281-293. <https://doi.org/10.32381/jpr.2020.15.01.24>
- Zahedani, Z., Rezaee, A., Yazdani, Z., Bagheri, S., & Nabeiei, P. (2016). The influence of parenting style on academic achievement and career path. *Journal of Advances in Medical Education*



and *Professionalism*, 4(3), 130-134.
[https://www.researchgate.net/publication/304955999_The_influence_of_parenting_style_o
n_academic_achievement_and_career_path](https://www.researchgate.net/publication/304955999_The_influence_of_parenting_style_on_academic_achievement_and_career_path)

Peran *Self-Esteem* Sebagai Mediator pada Hubungan *Mindfulness Parenting* dan Resiliensi Pada Remaja

Tan Angelica Stefanie Wijaya¹, Endang Widyorini²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia
email: ¹stefanieangelica20@gmail.com, ²widyorini@unika.ac.id

Abstrak. Membangun resiliensi pada remaja adalah kebutuhan yang penting pada masa transisinya. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *mindfulness parenting* tidak dapat menjadi satu-satunya faktor penyebab resiliensi, diperlukan peran *self-esteem* untuk membentuk resiliensi pada remaja yang mulai beranjak mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana *self-esteem* berperan sebagai mediator antara *mindfulness parenting* dengan resiliensi pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode analisis mediasi untuk menyelidiki hubungan antara ketiga variabel yang diteliti: *mindfulness parenting*, *self-esteem* dan resiliensi. Sebanyak 106 partisipan berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun. Tiga instrumen penelitian digunakan dalam penelitian ini, seperti skala *Interpersonal Mindfulness in Parenting* (IMP), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan antara *mindfulness parenting*, *self-esteem* dan resiliensi. Data hasil penelitian yang telah diolah menggunakan *software* Process Macro Model 4 milik Hayes menunjukkan bahwa *self-esteem* terbukti memainkan peran mediator dalam hubungan *mindfulness parenting* terhadap resiliensi, ditunjukkan dengan menggunakan plot model yang mengungkapkan efek total yang lebih tinggi setelah *self-esteem* ditempatkan sebagai variabel intervening. dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* akan mengarahkan anak mengembangkan *self-esteem* yang positif sehingga resiliensinya akan terbentuk.

Kata kunci: *mindfulness parenting*; remaja; resiliensi; *self-esteem*

Pendahuluan

Keluarga adalah sekolah pertama bagi anak dalam mempelajari keterampilan sosial, emosi, norma, dan meresponi sesuatu. Dalam hal ini cara orang tua dalam mengasuh akan memberikan dorongan bagi anak dalam berperilaku (Ambariani, 2023). Karena bagaimana cara orang tua berpikir, berbicara, dan mengambil keputusan akan terekam dalam ingatan anak. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari survei I-NAMHS pada tahun 2022, sebanyak 35% (15,5 juta) remaja di Indonesia berusia 10-17 tahun terdiagnosis memiliki setidaknya satu masalah kesehatan jiwa yang masuk ke dalam kategori ODMK. Terdapat beberapa domain yang telah dievaluasi dalam I-NAMHS, yaitu: keluarga dengan presentase terbesar sebanyak 83,9% (masalah anak dengan orang tua, anak kesulitan untuk beraktivitas dengan anggota keluarga), teman sebaya 62,1% (masalah hubungan interpersonal dengan teman sebaya), sekolah 58,1% (kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah, performa akademik yang kurang baik), dan distres personal 46,0% (perasaan bersalah atau perasaan sedih yang berkepanjangan). Data tersebut mendukung penelitian sebelumnya bahwa kondisi keluarga yang tidak harmonis dapat berdampak buruk pada aspek psikologis dan kehidupan sosial anak (Azmi et al., 2021). Sedangkan anak-anak yang diasuh oleh orang tua yang penuh kesadaran akan cenderung lebih bahagia karena anak merasa dicintai, mendapatkan rasa aman, dan terampil dalam mengatasi stres yang dihadapi. Pengasuhan yang menerapkan prinsip mendengarkan anak dengan penuh perhatian, tidak menghakimi anak, berlaku sabar, adil, bijaksana, serta welas asih atau penuh kasih sayang disebut juga dengan *mindfulness*

parenting (Aziz et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Sofyan (2018) menemukan bahwa orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* dapat membantu anak mengelola emosi dan lebih tenang dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh anak.

Masa remaja adalah masa kanak-kanak menuju dewasa. Banyak perubahan yang dialami oleh remaja pada masa transisinya, yaitu mereka mulai merasakan perubahan fisik, tanggung jawab yang lebih besar, mengalami peralihan kelekatan dari keluarga menjadi teman sebaya, anak mulai lebih memperhatikan penilaian lingkungan sekitar terhadap dirinya, dan anak diharapkan kemandirian dalam berpikir. Masa transisi ini bukanlah hal yang mudah, karena dalam peralihannya mereka diharapkan bisa memenuhi tuntutan sebagai orang dewasa dengan kurangnya pengalaman yang dimiliki. Pada fase ini banyak remaja menjadi cemas karena mulai memperhatikan penampilan, menganggap penting apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, tuntutan akademis, dan gejolak emosi karena perkembangan hormon. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa seseorang memerlukan kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan dan situasi yang sulit (Widyorini et al., 2022). Begitu juga dalam menjalani masa transisinya seorang remaja perlu memiliki ketahanan untuk beradaptasi dan berjuang dalam kesulitan yang dihadapi.

Kemampuan individu untuk beradaptasi dan berjuang dalam kesulitan disebut resiliensi (Nashori et al., 2021). Resiliensi adalah hasil dari proses seseorang yang berhasil mengatasi kesulitan, tantangan dan trauma yang dialaminya. Berikut contoh dampak positif dari resiliensi adalah individu mampu bangkit dari pengalaman yang tidak menyenangkan, memiliki hubungan interpersonal yang kuat, peningkatan produktivitas, kemampuan beradaptasi yang baik, dan kemampuan penyelesaian masalah yang efektif (Nashori et al., 2021). Resiliensi seseorang merupakan hasil dari proses menghadapi kesulitan, stres, dan tantangan lainnya, yang meningkatkan kualitas hidup pada remaja. Connor dalam penelitiannya mengungkapkan lima aspek yang diketahui dapat membangun resiliensi, yaitu (1) kompetensi personal, memiliki standar yang tinggi dan ulet, (2) dapat percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar saat menghadapi stres, (3) memiliki penerimaan yang positif pada perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (4) memiliki kontrol diri, dan (5) spiritualitas (Connor et al., 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad et al. (2018) mengungkapkan bahwa resiliensi turut dipengaruhi oleh persepsi diri sendiri dan orang lain. Mekanisme resiliensi dikaitkan dengan kemampuan seseorang menilai diri sendiri, yang mencakup perasaan percaya diri, nilai diri, dan penghargaan terhadap kemampuan serta kualitas pribadi yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, hubungan sosial, dan pencapaian. Individu yang mampu menghargai dirinya secara positif berkontribusi pada kesehatan mental yang baik, tingkat kecemasan yang rendah, motivasi yang baik, dan keyakinan diri untuk menghadapi tantangan.

Vohs et al. (dalam Refnadi, 2018) mengungkapkan *self-esteem* adalah perasaan seseorang tentang dirinya sendiri berkaitan dengan pentingnya prestasi diri, hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain, dan kesejahteraan psikologis. lebih lanjut, *self-esteem* berkaitan dalam mempengaruhi pembentukan resiliensi, karena kemampuan seseorang dalam menilai kemampuan dirinya dapat mempengaruhi perilaku dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. saat individu memiliki *self-esteem* yang tinggi, mereka akan memiliki penerimaan diri, kepercayaan diri, penghargaan diri, keyakinan akan kemampuan dirinya, dan hubungan interpersonal yang baik. Individu juga dapat menerima kritikan, dan dapat bangkit saat mengatasi kesulitan (Triwahyuningsih, 2017). *self-esteem* diketahui sebagai kualitas positif yang mampu membantu individu meyakini bahwa dirinya mampu untuk mengatasi kesulitan dan pengalaman tidak menyenangkan yang sedang dialaminya. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana *self-esteem* berperan sebagai mediator antara *mindfulness parenting* dengan resiliensi pada remaja.

Metode

Partisipan

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif, dengan metode analisis mediasi untuk mengetahui hubungan antara ketiga variabel yang diteliti, yaitu: *mindfulness parenting*, *self-esteem* dan resiliensi. data diperoleh secara daring menggunakan *google forms* yang diisi oleh partisipan yang memenuhi kriteria penelitian ini. sebelum penelitian dilakukan, seluruh partisipan diminta untuk mengisi *informed consent*. partisipan yang setuju kemudian diikutsertakan dalam penelitian ini.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang berusia 12-18 tahun. dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *convenience sampling* untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan mengisi formulir daring yang dilakukan menggunakan *google forms* dan dipublikasikan melalui *instagram* dan *whatsapp*. pengumpulan data dilakukan selama satu bulan, yaitu dari Juli 2024 hingga Agustus 2024. Sebanyak 106 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipan adalah remaja yang berusia 12-18 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (62,3%), latar belakang pendidikan responden bervariasi dari SMP hingga SMA dan mayoritas berpendidikan SMA (67,9%).

Instrumen Penelitian

Skala Interpersonal Mindfulness in Parenting

Instrumen ini telah diadaptasi oleh peneliti dalam Bahasa Indonesia. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat *mindfulness parenting* yang diterapkan dalam pengasuhan menurut persepsi anak. Skala ini terdiri dari 31 item, yang dibagi menjadi 6 aspek yang diperoleh secara empiris, yaitu (1) mendengarkan dengan perhatian penuh, (2) penerimaan tanpa penghakiman atas fungsi orang tua, (3) kasih sayang untuk anak, (4) kesadaran emosional terhadap anak, (5) non-reaktivitas emosional dalam mengasuh anak, dan (6) kesadaran emosional terhadap diri sendiri. IMP yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Duncan et al. Skala ini terdiri dari 5 skor mulai dari 1 "tidak pernah benar", hingga 5 "selalu benar" (Burgdorf et al., 2021).

Skala Rosenberg Self-Esteem

Instrumen ini telah diadaptasi oleh peneliti dalam Bahasa Indonesia. *Self-Esteem* yang ditempatkan sebagai variabel mediator dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem* untuk mengukur tingkat harga diri seseorang. Tiga dimensi pada item ini, yaitu (1) harga diri sosial, (2) harga diri kinerja, dan (3) harga diri fisik. Terdapat 4 skor pada skala ini, mulai dari skor 1 yaitu "sangat tidak setuju", hingga skor 4 yaitu "sangat setuju" (Maroqi, 2019).

Skala Resiliensi Connor Davidson

Ketahanan yang ditempatkan sebagai variabel dependen pada penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Ketahanan Connor & Davidson. Terdapat 25 item pada skala ini, yang kemudian dibagi menjadi 5 aspek, yaitu (1) kompetensi personal, memiliki standar yang tinggi dan ulet, (2) dapat percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar saat menghadapi stres, (3) memiliki penerimaan yang positif pada perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (4) memiliki kontrol diri, dan (5) spiritualitas. Skala ini terdiri dari 4 skor mulai dari skor 1 yaitu "tidak sesuai", hingga skor 5 yaitu "hampir selalu sesuai" (Connor et al., 2003).

Metode Analisis Data

Untuk mengonfirmasi efek mediasi dari setiap faktor ketahanan, dalam penelitian ini, kami menggunakan *software* Process milik Hayes (2013) yang didasarkan pada model mediasi yang

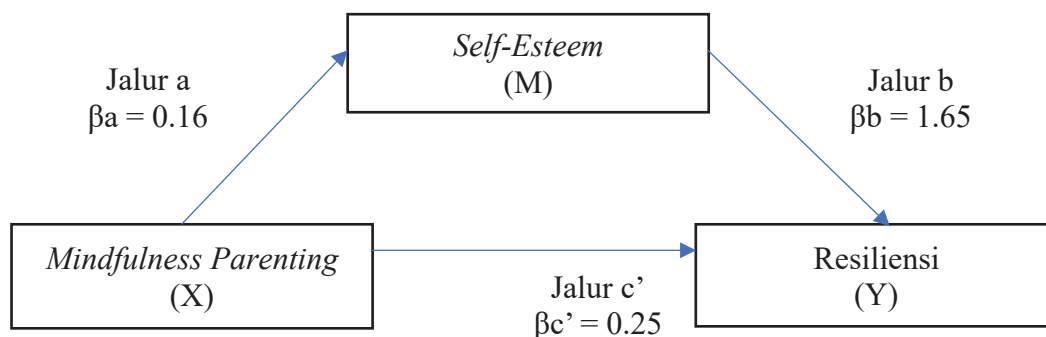
diusulkan. Process memberikan estimasi yang kuat tentang efek langsung dan tidak langsung dalam model mediasi. Tiga variabel utama yang akan dianalisis dalam penelitian ini, yaitu *mindfulness parenting* sebagai variabel independen, resiliensi sebagai variabel dependen, dan *self-esteem* yang diharapkan berperan sebagai variabel mediator. Diharapkan bahwa *Self-Esteem* mengambil peran mediasi dalam hubungan antara *mindfulness parenting* dan resiliensi. Peneliti juga akan menyelidiki apakah efek mediasi yang terjadi merupakan mediasi parsial atau mediasi lengkap. Penelitian ini menggunakan ambang signifikansi (α) sebesar 0,05.

Hasil

Untuk mengetahui efek mediasi dari setiap faktor *self-esteem*, dalam penelitian ini menggunakan *software* Process milik Hayes (2013) yang didasarkan pada model mediasi yang diusulkan. Process menggunakan kerangka kerja analisis jalur dan bootstrapping untuk memberikan estimasi tentang efek langsung dan tidak langsung dalam model mediasi.

Didapatkan hasil jalur a yaitu pengaruh X ke M, signifikan ($0.00 < 0.05$). Dengan nilai $\beta = 0.16$, $SE = 0.023$, $p = 0.000$, $CI (0.12, 0.21)$. Jalur b yaitu pengaruh M ke Y, signifikan ($0.00 < 0.05$). Dengan nilai $\beta = 1.65$, $SE = 0.193$, $p = 0.000$, $CI (1.27, 2.04)$. Jalur c' yaitu pengaruh X ke Y, signifikan ($0.00 < 0.05$). Dengan nilai $\beta = 0.25$, $SE = 0.057$, $p = 0.000$, $CI (0.13, 0.36)$. Efek tidak langsung = tidak mencakup nilai 0, yang artinya terjadi efek mediasi. Dengan nilai total efek 0.280, $BootSE = 0.582$, $CI (0.17, 0.39)$. Total effect = 0.5309, signifikan ($0.00 < 0.05$). Dengan nilai $p = 0.000$, $CI (0.41, 0.65)$.

Baik efek langsung dan mediasi, keduanya signifikan, sehingga dapat diartikan bahwa terjadi efek mediasi parsial. Dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memainkan peran mediasi parsial antara *mindfulness parenting* dan resiliensi.



Gambar 1. Diagram analisis jalur antara *mindfulness parenting*, *self-esteem*, dan resiliensi. Catatan: sig < 0.05 ; $\beta c'$ = koefisien β antara variabel dependen dan independen (efek langsung); βa = koefisien β antara variabel independen dan mediator; βb = koefisien β antara mediator dan variabel dependen.

Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk menguji bagaimana *self-esteem* berperan sebagai mediator antara *mindfulness parenting* dengan resiliensi pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan dibuktikan bahwa *self-esteem* memainkan peran mediasi parsial. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *mindfulness parenting* memiliki korelasi signifikan dengan resiliensi. Yang artinya orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* yang turut mengarahkan anaknya untuk mengembangkan *self-esteem* yang positif dapat membentuk resiliensi yang baik pada anaknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cowling et al. (2022) yang meyakini bahwa anak yang diasuh oleh orang tua yang memiliki kesadaran penuh memiliki korelasi dengan pencapaian tingkat *Self-Esteem* pada remaja. Pengasuhan orang tua yang hadir dengan kesadaran penuh memiliki prediksi positif terhadap *self-esteem* pada remaja. Dalam penelitian yang dilakukan Townshend et al. (2016) ditemukan hasil yang serupa. Orang tua yang mengasuh dengan kesadaran

penuh akan membangun keyakinan yang positif pada anak dalam menilai dirinya menyelesaikan tantangan.

Individu yang mampu meyakini kemampuan dirinya dalam mengatasi kesulitan dipengaruhi oleh tingkat *self-esteem* yang dimiliki (Triwahyuningsih, 2017). Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian terbaru ini, dimana *mindfulness parenting* memiliki korelasi signifikan dengan *self-esteem* dan resiliensi. Korelasi yang lebih kuat antara *self-esteem* dan resiliensi menunjukkan bahwa hubungan *mindfulness parenting* dengan resiliensi dimediasi parsial oleh *self-esteem*.

Analisis lebih lanjut menggunakan Process milik Hayes menunjukkan bahwa *mindfulness parenting* secara signifikan mempengaruhi resiliensi, namun memiliki nilai efek yang lebih rendah dibandingkan dengan nilai total dari efek tidak langsung dan didapatkan efek total yang lebih besar saat *self-esteem* ditempatkan sebagai variabel *intervening*. Hasil ini mendukung argumen yang diajukan oleh beberapa penelitian terkait, yang menyatakan bahwa *mindfulness parenting* tidak dapat menjadi satu-satunya prediktor pada resiliensi dikarenakan pada masa transisi remaja, kelekatan anak mulai beralih dari orang tua kepada teman sebaya, dan anak mulai memperhatikan penilaian dirinya serta orang lain. Oleh karena itu, untuk mencapai resiliensi, seorang remaja perlu meningkatkan kemampuan untuk menghargai dirinya dengan baik melalui proses pembelajaran kognitif yang dibantu oleh *self-esteem* (Theresya et al., 2023). Temuan dan latar belakang teoritis telah membantu hipotesis yang ditawarkan dalam penelitian ini, dimana *self-esteem* berperan sebagai mediator parsial yang meningkatkan dampak tidak langsung yang signifikan dari *mindfulness parenting* terhadap resiliensi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa, peningkatan resiliensi berkaitan dengan dimensi *self-esteem*, yang kemudian akan meningkatkan resiliensi atau pertumbuhan psikologis ke arah yang lebih positif karena adanya pengalaman yang diperoleh dari *mindfulness parenting* yang membentuk anak merasa dicintai, memiliki ketrampilan sosial, dan memiliki keyakinan diri dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada.

Kami juga menemukan bahwa beberapa aspek resiliensi secara signifikan terkait dengan *mindfulness parenting*, meskipun kemudian terungkap bahwa *self-esteem* memainkan peran mediasi parsial dalam hubungan kedua variabel tersebut. *mindfulness parenting* sebagai pengasuhan dengan kesadaran penuh yang diterapkan oleh orang tua menjadi bagian dari identitas yang dimiliki oleh anak, sebagai dasar perkembangan untuk berpikir dan bertindak. penelitian ini memberikan pengetahuan baru mengenai hubungan *mindfulness parenting* sebagai pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dengan dan *self-esteem* yang dimiliki pada tingkat resiliensi pada remaja di Indonesia.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap adanya hubungan antara *mindfulness parenting* yang diterapkan oleh orang tua dengan *self-esteem* dan resiliensi pada remaja. *Self-esteem* ditemukan menjadi mediator parsial individu yang mengalami resiliensi setelah melalui *mindfulness parenting* dengan bertambahnya nilai total efek setelah *self-esteem* ditempatkan sebagai variabel *intervening*. Oleh karena itu orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* akan mengarahkan anak mengembangkan *self-esteem* yang positif sehingga resiliensinya akan terbentuk.

Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* akan mengarahkan anak mengembangkan *self-esteem* yang positif sehingga resiliensinya akan terbentuk. Diharapkan penelitian ini menjadi langkah awal bagi tenaga profesional untuk memberikan psikoedukasi dan konseling kepada orang tua dan remaja agar dapat membangun kehidupan yang lebih baik. Peningkatan *self-esteem* berdasarkan temuan yang

telah dibahas sebelumnya, terbukti membantu remaja yang sedang mengalami krisis untuk menemukan makna baru dalam hidup. Makna baru dan proses kognitif inilah yang akan mendorong munculnya resiliensi sebagai faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup pada remaja. Data penelitian ini hanya mewakili apa yang terjadi di Indonesia dengan partisipan warga negara Indonesia. Dengan demikian diharapkan adanya penelitian lebih lanjut untuk melibatkan populasi yang lebih luas dengan mempertimbangkan aspek sosial budaya lebih lanjut.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing saya yaitu Ibu Dr. Endang Widyorini, M.Si., Psikolog yang dengan sabar telah membimbing dan memberikan arahan kepada saya dalam melakukan penelitian ini. Terima kasih kepada pihak Universitas Gajah Mada (UGM) yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya. Terima kasih kepada responden yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Terima kasih kepada keluarga dan sahabat yang telah memberikan dukungan kepada saya dalam menyusun penelitian ini.

Pendanaan: Tidak ada

Kontribusi Penulis: TA merancang penelitian dan menganalisis data. EW merancang penelitian, mendampingi dan merevisi naskah agar sesuai dengan standar jurnal.

Konflik Kepentingan: Tidak ada konflik kepentingan dalam menyusun penelitian ini.

Referensi

- Ambariani, A., & Rakimahwati, R. (2023). Pengaruh pola asuh orangtua terhadap pembentukan karakter anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6065–6073. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.4326>
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). *Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA*. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2021). Membangun keluarga harmonis melalui cinta dan spiritualitas pada pasangan suami istri di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(2), 129–139. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.129>
- Azmi, T. N. N., & Hatini, N. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi pada remaja dengan latar belakang keluarga bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 621–628. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/26794>
- Burgdorf, V., & Szabó, M. (2021). The interpersonal mindfulness in parenting scale in mothers of children and infants: Factor structure and associations with child internalizing problems. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.633709>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cowling, C., & van Gordon, W. (2022). Mindful parenting: future directions and challenges. *International Journal of Spa and Wellness*, 5(1), 50–70. <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1961114>
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 1(1). www.depkes.go.id
- Maroqi, N. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen rosenberg self esteem scale dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Jurnal Suloh*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.24815/suloh.v3i1.14151>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Sebelas Maret.



- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Sofyan, I. (2018). Strategi membangun pengasuhan positif dalam keluarga. *Journal of Early Childhood Care & Education*. <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jecce>
- Theresya, D., & Setiyani, R. (2023). Pengaruh *self esteem* dan *social support* terhadap resiliensi akademik mahasiswa dengan *self efficacy* sebagai variabel mediasi. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 19(2), 164-182. <https://doi.org/10.21831/jep.v19i2.53690>
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 14(3), 139–180. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-2314>
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara *self esteem* dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
- Widyorini, E., Roswita, M. Y., Primastuti, E., & Wijaya, D. A. (2022). The role of resilience towards the correlation between adverse childhood experiences and post-traumatic growth. *The Open Psychology Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2203280>



Kegigihan Akademik pada Mahasiswa Perantau

Rika Hardani

Universitas Gadjah Mada, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
Yayasan Pendidikan Hikari Cemerlang, Serpong, Tangerang Selatan,
Banten, Indonesia
email: rikaheru97@gmail.com

Abstrak. Memahami kegigihan melalui penelitian dipandang penting untuk mengungkap strategi efektif dalam mengembangkan dan membantu individu mengatasi tantangan serta mencapai tujuan. Biaya pendidikan yang tinggi seringkali membuat remaja yang berasal dari daerah terpencil harus merantau ke perkotaan untuk mencari peluang kuliah dengan beasiswa. Mahasiswa perantau membutuhkan kegigihan yang luar biasa untuk bertahan dan meraih keberhasilan akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji peran pola pikir berkembang dan kontrol diri pada kegigihan mahasiswa yang pergi merantau untuk berkuliah di perkotaan. Penelitian dilakukan di sebuah perguruan tinggi di Banten dengan melibatkan mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah sebanyak 117 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dalam kerangka metode survei. Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa pola pikir berkembang dan kontrol diri berperan signifikan dalam meningkatkan kegigihan akademik mahasiswa perantau. Kesimpulan penelitian menunjukkan pentingnya pola pikir berkembang dan kontrol diri untuk meningkatkan kegigihan akademik yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan akademik. Implikasi hasil penelitian ini bagi Perguruan Tinggi dapat digunakan untuk merancang program pengembangan diri yang berfokus pada pengembangan pola pikir berkembang dan kontrol diri bagi mahasiswa, terutama mahasiswa perantau.

Kata kunci: kegigihan akademik; kontrol diri; mahasiswa perantau; pola pikir berkembang

Pendahuluan

Rendahnya angka remaja melanjutkan pendidikan di Indonesia perlu menjadi perhatian serius. Hal ini dikarenakan kondisi tersebut dapat memengaruhi proses peningkatan kualitas sumber daya manusia sehingga dapat berdampak pada pembangunan nasional. Rendahnya jumlah remaja yang melanjutkan pendidikan hingga ke jenjang Perguruan Tinggi memperlihatkan pentingnya perhatian pada akses pendidikan tinggi di Indonesia. Angka Partisipasi Kasar Perguruan Tinggi di Indonesia sekitar 31,19%, atau hanya sekitar 31 dari 100 remaja usia kuliah yang terdaftar di perguruan tinggi, menurut data BPS tahun 2023. Angka ini termasuk rendah dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya, seperti Singapura dan Malaysia, yang telah mencapai APK di atas 50%, dan Korea Selatan bahkan mencapai lebih dari 90% (UNESCO Institute for Statistics, 2024). Kesenjangan kualitas dan kelengkapan fasilitas pendidikan antara wilayah perkotaan dan pedesaan menjadi salah satu faktor penyebabnya, menciptakan disparitas kemampuan akademik. Mahasiswa dari daerah dengan keterbatasan akses pendidikan menghadapi tantangan adaptasi dan persaingan yang lebih besar di lingkungan perguruan tinggi. Hal ini menuntut mahasiswa perantau untuk memiliki kemampuan non-kognitif yang mendukung pencapaian akademik optimal.

Penelitian yang dilakukan Balart et al. (2018) menemukan bahwa keterampilan non-kognitif penting untuk pertumbuhan ekonomi suatu negara. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan non-kognitif, seperti kegigihan (*grit*), pola pikir berkembang (*growth mindset*), dan kontrol diri (*self-control*), berperan penting dalam kesuksesan studi mahasiswa.



Kegigihan (*grit*) digambarkan dengan kuatnya minat serta ketekunan untuk mencapai tujuan jangka panjang, dan telah terbukti dapat memprediksi keberhasilan akademis bahkan melampaui pengaruh IQ (Duckworth et al., 2007) dan resiliensi (Maddi et al., 2013). Beberapa penelitian menemukan bahwa tingkat kegigihan yang tinggi berkaitan dengan kemungkinan kemampuan yang lebih besar untuk meraih prestasi akademis, seperti mendapatkan gelar akademik yang tinggi (Eskreis-Winkler et al., 2014; Duckworth et al., 2007). Sebuah tinjauan sistematis (*systematic review*) yang dilakukan Christopoulou et al. (2018) menemukan bahwa kegigihan berperan penting untuk memelihara karakter mahasiswa dan meningkatkan potensinya. Kegigihan juga bermanfaat pada guru baru, kegigihan dapat membantu mengelola penempatan pertama di sekolah secara efektif dan meningkatkan kinerja pengajaran (Duckworth et al., 2009).

Tidak hanya kegigihan, Dweck (2007) juga memperkenalkan variabel pola pikir berkembang (*growth mindset*) yang juga terbukti dapat memengaruhi kesuksesan akademik. Dweck (2007) menyatakan bahwa pola pikir dapat dibagi menjadi pola pikir tetap (*fixed mindset*) dan pola pikir berkembang (*growth mindset*). Pola pikir berkembang mengemukakan bahwa kemampuan intelektual dan sosial dapat ditingkatkan melalui latihan dan usaha keras. Pendekatan ini mendorong seseorang untuk fokus pada proses pembelajaran daripada hasil akhir. Mereka tidak takut mencoba hal baru, melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar, dan terus berusaha untuk menjadi lebih baik (Zhao et al., 2023).

Kemampuan non-kognitif lain yang relevan adalah kemampuan mengontrol diri (*self-control*). Kontrol diri, menurut Baumeister et al. (2018), didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat menahan diri untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu karena motivasi internal. Tangney, Baumeister, & Boone (2004) menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan diri dari hal-hal negatif, tetapi juga bagaimana seseorang dapat memotivasi diri untuk melakukan hal-hal positif.

Meskipun penelitian tentang kegigihan, pola pikir berkembang, dan kontrol diri sudah ada, namun jumlahnya masih terbatas khususnya penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut secara simultan untuk memprediksi kesuksesan akademik mahasiswa yang berasal dari daerah dengan keterbatasan akses pendidikan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana perkembangan pola pikir dan kontrol diri memengaruhi kegigihan akademik mahasiswa perantau yang mengikuti kuliah di perkotaan.

Pertanyaan penelitian dalam studi ini adalah bagaimana gambaran kemampuan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan di perguruan tinggi, dilihat dari kondisi kegigihan akademik, pola pikir berkembang, dan kontrol dirinya. Secara khusus, penelitian ini ingin menjelaskan pertanyaan-pertanyaan berikut: 1) Sejauhmana peran pola pikir berkembang dalam memprediksi kegigihan akademik? 2) Bagaimana peran kontrol diri dalam memprediksi kegigihan akademik? 3) Bagaimana peran pola pikir berkembang dan kontrol diri secara bersama-sama dalam memprediksi kegigihan akademik mahasiswa?

Metode

Partisipan

Studi ini melibatkan mahasiswa yang belajar di sebuah perguruan tinggi di Banten. Pemilihan lokasi perguruan tinggi dilakukan secara purposif (*purposive sampling*) dengan kriteria inklusi yaitu perguruan tinggi tersebut terletak di wilayah perkotaan, memiliki program beasiswa bagi mahasiswa tidak mampu hingga lulus (4 tahun), menerima mahasiswa dari berbagai wilayah (perkotaan maupun pedesaan). Mayoritas partisipan berasal dari luar kota, bahkan banyak pula berasal dari luar Pulau Jawa. Sebanyak 117 siswa, sebagian besar berasal dari keluarga yang kurang mampu secara keuangan.

Metode *cross-sectional* digunakan untuk mengumpulkan data, yang berarti itu dilakukan pada satu titik waktu tertentu. Kriteria inklusi bagi mahasiswa yang menjadi partisipan adalah

mahasiswa aktif yang tidak sedang cuti kuliah, sehat secara fisik dan mental, serta tinggal terpisah dari orang tua. Kriteria eksklusi meliputi asal daerah mahasiswa, jenis kelamin, dan prestasi akademik saat SMA. Sebelum pengambilan data, peneliti telah meminta persetujuan partisipan dengan mengisi lembar persetujuan (*informed consent*), karena partisipan telah berusia diatas 18 tahun maka tidak membutuhkan ijin dari orangtua. Peneliti juga telah mendapatkan ijin untuk melakukan penelitian dari pihak perguruan tinggi.

Alat Ukur

Kuesioner yang telah disiapkan peneliti, diisi secara *online* oleh partisipan. Studi ini merupakan studi kuantitatif yang meneliti variabel kegigihan akademik (*grit*), pola pikir berkembang (*growth mindset*) dan kontrol diri (*self-control*). Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan termasuk skala kegigihan akademik, skala pola pikir yang berkembang, dan skala kontrol diri. Sholihah & Patria (2018) telah melakukan adaptasi skala pola pikir berkembang dan kegigihan akademik. Alat ukur ini telah diuji reliabilitas dan validitasnya.

Skala kegigihan akademik didasarkan pada teori kegigihan menurut Duckworth et al. (2007). Skala ini terdiri dari dimensi konsistensi minat (*passion*) dan ketekunan (*perseverance*) dalam mengerjakan sesuatu. Skala ini memiliki total 11 aitem. Skala kegigihan yang digunakan memiliki skor Cronbach's Alpha $\alpha = 0,827$ dengan skor koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,314 hingga 0,711. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa skala ini reliabel. Reliabilitas skala kegigihan akademik dalam penelitian ini adalah 0,784.

Skala variabel pola pikir berkembang diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Sholihah & Patria (2018) berdasarkan karakteristik pola pikir berkembang menurut Dweck (2007). Pada skala ini, jawaban sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dapat digunakan. Pada skala pola pikir berkembang, 17 item memiliki skor alfa Cronbach = 0,901, dan koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,307 dan 0,802. Skor-skor ini menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel. Reliabilitas skala pola pikir berkembang dalam penelitian ini adalah 0,823.

Dengan reliabilitas sebesar 0,89, skala yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004) digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri. Penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia (Hardani, 2017). Terdapat 20 aitem dengan skor Cronbach's Alpha $\alpha = 0,871$ serta skor koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,345 hingga 0,669. Reliabilitas skala kontrol diri dalam penelitian ini adalah 0,866.

Analisis Data

Uji korelasi Pearson dan uji regresi linear berganda adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial yang digunakan. Pengolahan data juga dilakukan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS. Pada tahap awal, data yang diperoleh diolah melalui proses edit, koding, scoring, entri data, dan pembersihan data (*cleaning*). Proses edit dimulai dengan memeriksa pengisian, kelengkapan, keterbacaan, dan kejelasan jawaban. Menyusun kode untuk membantu proses memasukkan dan mengolah data dikenal sebagai koding. Setelah data dimasukkan dan dibersihkan, analisis deskriptif dan inferensial dilakukan.

Analisis deskriptif data kuantitatif mencakup standar deviasi, nilai maksimum, minimum, dan rata-rata. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik partisipan. Setelah dilakukan secara teratur, lalu dilakukan indeks skor. Nilai skor variabel diubah menjadi interval 0-100 untuk mempermudah interpretasinya dengan pengindeksan indikator. Selanjutnya dilakukan analisis inferensial. Hubungan pola pikir berkembang dan kontrol diri terhadap kegigihan akademik siswa diuji melalui uji korelasi Pearson. Uji ini menunjukkan bahwa suatu variabel memiliki korelasi dengan variabel lain jika nilai signifikansinya kurang dari 0,01. Pengaruh pola pikir berkembang dan kontrol diri terhadap kegigihan akademik siswa diuji melalui

uji regresi linear berganda. Nilai batas yang digunakan adalah sebagai berikut: rendah (≤ 60), sedang (61-80), dan tinggi (≥ 81). Diharapkan bahwa gambaran yang lebih baik tentang kualitas variabel akan diberikan oleh penetapan standar yang menggunakan ukuran normatif pada variabel-variabel tersebut.

Hasil

Ditemukan adanya korelasi signifikan ketiga variabel yang diteliti yaitu kegigihan, kontrol diri, dan pola pikir berkembang. Analisis memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara kegigihan dan pola pikir berkembang ($r = 0,676$) (Tabel 1).

Pola pikir berkembang yang kuat cenderung dimiliki oleh mahasiswa yang memiliki tingkat kegigihan yang tinggi. Dengan kata lain, mahasiswa yang gigih dalam mengejar tujuan jangka panjang juga cenderung memiliki keyakinan bahwa dengan usaha dan kerja keras maka kemampuan mereka dapat dikembangkan.

Tabel 1

Korelasi antara Pola Pikir Berkembang, Kontrol Diri dan Kegigihan Akademik

Variabel	Nilai korelasi (r)
Kegigihan terhadap Pola Pikir Berkembang	0,676**
Kegigihan terhadap Kontrol Diri	0,484**
Pola Pikir Berkembang terhadap Kontrol Diri	0,497**

Keterangan: ** bermakna signifikan pada $p < 0.001$

Korelasi positif yang signifikan ($r = 0,484$) juga ditemukan antara kegigihan dan kontrol diri. Ini menunjukkan bahwa individu yang gigih dalam mengejar tujuan jangka panjang juga cenderung mampu mengendalikan impuls dan perilaku demi mencapai tujuan tersebut. Korelasi positif yang signifikan ditemukan pula antara pola pikir berkembang dan kontrol diri ($r = 0,497$). Hal ini memperlihatkan bahwa individu yang percaya pada kemampuan untuk berkembang juga cenderung memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dengan baik. Mahasiswa ini juga cenderung mampu mengatur emosi dan tindakan untuk mendukung proses pembelajaran dan pertumbuhan.

Analisis regresi menunjukkan bahwa pola pikir berkembang dan kontrol diri secara signifikan menjelaskan pengaruh pada kegigihan. Kontrol diri memiliki pengaruh paling kuat terhadap kegigihan (β terstandarisasi = 0,578, $p < 0.001$) (Lihat Tabel 2). Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin tinggi pula tingkat kegigihannya.

Tabel 2.

Pengaruh Pola Pikir Berkembang, Kontrol Diri dan Kegigihan akademik

Variabel	β Tidak terstandarisasi	β terstandarisasi	Significance
Konstanta	5,124		0,426
<i>Growth Mindset</i>	0,294	0,197	0,012**
<i>Self-Control</i>	0,612	0,578	0,000**
F	53,864		
Sig	0,000		
R ²	0,486		
Total Adj. R ²	0,477		

Keterangan: ** bermakna signifikan pada $p < 0.001$



Pola pikir berkembang juga berkontribusi positif terhadap kegigihan (β terstandarisasi = 0,197, $p = 0,012$), meskipun pengaruhnya lebih kecil daripada kontrol diri. Mahasiswa yang memiliki keyakinan bahwa kemampuannya dapat berkembang melalui usaha, latihan dan kerja keras (pola pikir berkembang), cenderung memiliki tingkat kegigihan yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, model regresi ini menjelaskan 47,7% varians dalam kegigihan ($\text{Adjusted } R^2 = 0,477$), menunjukkan bahwa selain pola pikir berkembang dan kontrol diri, ada faktor-faktor lain yang juga berperan dalam menentukan tingkat kegigihan seseorang.

Diskusi

Hasil yang ditemukan mengungkap korelasi positif pada pola pikir berkembang, kontrol diri, dan kegigihan akademik partisipan. Temuan ini sejalan dengan meningkatnya minat dan penelitian tentang kegigihan yang dipelopori oleh Angela Duckworth sejak tahun 2007 (Duckworth et al., 2007; Duckworth et al., 2009). Kegigihan didefinisikan sebagai kombinasi adanya minat yang kuat serta ketekunan yang tinggi dalam proses meraih tujuan serta dilakukan dalam waktu lama. Duckworth et al. (2009) menyatakan bahwa kegigihan merupakan prediktor penting kesuksesan akademik dan berbagai aspek kehidupan lainnya, seperti keberhasilan pekerjaan, stabilitas pernikahan, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian Bono et al. (2020) membuktikan pula peran kegigihan untuk mengatasi stres pada mahasiswa dimasa pandemi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri adalah indikator yang sangat baik untuk kegigihan akademik. Kontrol diri, dalam konteks ini, merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur impuls, emosi, dan perilaku mereka dalam mencapai tujuan. Hal ini selaras dengan teori-teori psikologi yang menekankan pentingnya pengaturan diri. Teori kelelahan ego (*Ego Depletion Theory*) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan sumber daya terbatas yang dapat menurun seiring penggunaannya (Baumeister et al., 2018). Individu dengan kontrol diri yang baik lebih mampu mengatur sumber daya kognitif, mengatasi godaan, tetap fokus pada tujuan, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan.

Selanjutnya, menurut Locke dan Latham (2019) Teori Penetapan Tujuan (*Goal-Setting Theory*), menekankan betapa pentingnya menetapkan target yang jelas, menantang, dan terukur untuk meningkatkan motivasi dan kinerja. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengontrol diri dengan baik akan lebih mampu mempertahankan komitmen, membuat rencana aksi, dan memantau kemajuan mereka secara efektif. Dalam menghadapi berbagai godaan dan tantangan, individu mengembangkan strategi yang berbeda-beda untuk mengontrol diri. Milyavskaya et al. (2021) menemukan bahwa individu memiliki strategi kontrol diri yang disesuaikan dengan kondisi dan jenis keinginan (misalnya, makan, bersantai, atau bekerja).

Selain kontrol diri, pola pikir berkembang juga berkontribusi positif terhadap kegigihan akademik. Dweck (2007) membuktikan jika seseorang yang berpikir dengan pola pikir berkembang cenderung melihat kegagalan sebagai peluang belajar dan memiliki motivasi intrinsik untuk mencapai kesuksesan. Dalam Teori atribusi (*Attribution Theory*) menjelaskan bahwa individu dengan pola pikir berkembang cenderung mengadopsi "atribusi yang dapat diubah" ketika menghadapi kegagalan, sehingga mempertahankan rasa agensi dan keyakinan bahwa mereka dapat meningkatkan kinerja (Malle, 2022). Hal ini dapat dijelaskan pula dengan mengacu pada Teori motivasi pencapaian (*Achievement Motivation Theory*) yang menjelaskan bahwa pola pikir berkembang mendukung motivasi berprestasi dengan cara menumbuhkan keyakinan dan usaha keras dalam proses pembelajaran (McClelland, 2015).

Kegigihan dan kontrol diri juga telah terbukti berperan pada kesuksesan seseorang, tapi ada perbedaan antara variabel tersebut dalam proses yang terjadi (Duckworth & Gross, 2014). Berbeda dengan kontrol diri yang fokus pada menahan godaan demi tujuan berharga, kegigihan menekankan pada dedikasi dan kerja keras untuk mencapai satu tujuan besar dalam jangka waktu



yang panjang. Meskipun keduanya menuntut keselarasan tindakan dengan tujuan, pengendalian diri dan kegigihan beroperasi secara berbeda dan dalam skala waktu yang berbeda pula. Dalam sebuah tinjauan literatur naratif, Allen et al. (2021) meneliti hubungan antara kegigihan dan prestasi akademis. Hasilnya menunjukkan bahwa kegigihan merupakan prediktor yang kuat untuk keberhasilan akademis bagi sebagian besar siswa, tetapi tidak semua. Temuan ini juga menunjukkan bahwa kemampuan prediktif kegigihan dapat ditingkatkan dengan memfokuskan pada komponen ketekunan usaha yang merupakan salah satu aspek dari kegigihan.

Kontrol diri dan pola pikir berkembang memang penting untuk kegigihan, namun faktor eksternal, terutama lingkungan sosial, juga berperan penting. Teori Belajar Sosial (Bandura, 2001) menekankan bahwa interaksi dengan teman, keluarga, dan mentor dapat mempengaruhi perkembangan kegigihan. Lingkungan pendidikan yang mendukung, yang memungkinkan siswa untuk melihat kemampuan sebagai sesuatu yang dapat dikembangkan dan memberikan kesempatan menerapkan keyakinan tersebut, juga krusial (Hecht et al., 2021).

Penelitian Edin et al. (2022) membuktikan bahwa kemampuan non-kognitif turut berperan pada tercapainya kesuksesan seseorang. Selama ini, terkadang perhatian para pendidik cenderung lebih tertuju pada kemampuan kognitif untuk dapat mencapai keberhasilan. Penelitian yang dilakukan Saltiel (2020) membuktikan pula pentingnya ketrampilan non-kognitif dalam proses pendidikan tinggi. Lebih lanjut Saltiel (2020) juga menunjukkan bahwa salah satu prediktor kuat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana adalah ketrampilan non-kognitif. Hasil penelitian ini makin menguatkan pentingnya mengembangkan ketrampilan non-kognitif seperti kegigihan, kontrol diri maupun pola pikir berkembang, yang menjadi variabel penelitian ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *cross-sectional* yang digunakan memiliki keterbatasan dalam menunjukkan hubungan sebab-akibat antar variabel. Penelitian ini hanya memotret kondisi pada satu waktu tertentu, sehingga sulit untuk memastikan variabel mana yang menyebabkan perubahan pada variabel lain. Kemudian, sampel penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa di sebuah perguruan tinggi, sehingga kesimpulan penelitian ini belum tentu berlaku untuk mahasiswa di perguruan tinggi lain, atau populasi yang lebih luas.

Beberapa implikasi penting yang ditemukan dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dalam dunia pendidikan. Mengembangkan program intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kontrol diri dan pola pikir berkembang pada mahasiswa dapat berkontribusi pada peningkatan kegigihan akademik dan kesuksesan mereka. Program tersebut dapat mencakup pelatihan keterampilan pengaturan diri dan intervensi untuk mengubah pola pikir mahasiswa menjadi lebih berorientasi pada pertumbuhan. Sebuah penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Hoeschler et al. (2018) selama jangka waktu enam tahun pada remaja mendapatkan hasil adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan non-kognitif kegigihan. Demikian pula halnya dengan pola pikir berkembang. Perkembangan pola pikir siswa ternyata bukanlah proses yang statis, terutama selama tahun pertama kuliah. Limeri et al. (2020) menunjukkan bahwa pola pikir mahasiswa terus berkembang dan berubah sepanjang periode krusial ini.

Sebagai penutup diskusi, penelitian ini berhasil menjawab pertanyaan penelitian mengenai bagaimana pola pikir berkembang dan kontrol diri berkontribusi dalam memprediksi kegigihan akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik pola pikir berkembang maupun kontrol diri sama-sama berperan penting pada pembentukan kegigihan mahasiswa. Variabel kontrol diri, dengan kemampuannya dalam mengatur impuls dan tindakan, muncul sebagai prediktor terkuat. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi dengan baik, mengatasi godaan, dan mempertahankan fokus cenderung lebih gigih dalam menjalani perkuliahan. Di sisi lain, pola pikir berkembang memungkinkan mahasiswa melihat kegagalan sebagai peluang belajar dan dapat memicu motivasi intrinsik, juga memberikan kontribusi positif terhadap kegigihan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola pikir berkembang dan kontrol diri sama-sama berperan penting dalam memprediksi kegigihan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang meyakini kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha (pola pikir berkembang) dan mampu mengelola emosi serta perilaku (kontrol diri) cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan akademis. Meskipun keduanya berkontribusi positif terhadap kegigihan, kontrol diri cenderung memiliki pengaruh yang lebih dominan. Temuan ini menegaskan bahwa kegigihan dapat dipelajari dan dikembangkan melalui intervensi yang tepat, sehingga upaya untuk mengintegrasikan pengembangan pola pikir berkembang dan keterampilan kontrol diri dalam sistem pendidikan perlu mendapatkan perhatian yang serius.

Rekomendasi

Untuk meningkatkan kegigihan akademik siswa, penelitian ini menyarankan pembuatan program intervensi. Program tersebut dapat mencakup pelatihan pola pikir berkembang, di mana mahasiswa diajarkan untuk meyakini bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha. Selain itu, pelatihan keterampilan kontrol diri, seperti pengaturan emosi dan fokus, juga perlu diberikan. Program ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum atau diselenggarakan sebagai program pengembangan diri tersendiri dengan melibatkan kolaborasi antara dosen, konselor, dan orangtua.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain jangka panjang yang mengumpulkan data dari waktu ke waktu. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan dan menarik kesimpulan tentang hubungan sebab-akibat antar variabel dengan lebih akurat. Penelitian mendatang juga perlu melibatkan sampel yang lebih representatif dan beragam, meliputi mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, jurusan, dan latar belakang.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak Heru Wibowo atas kontribusinya dalam mengecek analisis data penelitian ini, serta kepada Bapak Suyanto yang telah membantu memfasilitasi pengambilan data mahasiswa.

Pendanaan : Penelitian ini didanai secara mandiri dan tidak melibatkan sumber pendanaan dari pihak lain.

Kontribusi Penulis : Penulis R terlibat secara aktif dan menyeluruh dalam penelitian ini, memulai dari tahap awal perumusan ide dan gagasan penelitian, dilanjutkan dengan pengumpulan data secara langsung di lapangan. Setelah data terkumpul, Penulis R melakukan pengolahan dan analisis data secara mandiri, serta menuangkan hasil penelitian tersebut ke dalam artikel ini.

Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Referensi

- Allen, R. E., Kannangara, C., & Carson, J. (2021). True grit: How important is the concept of grit for education? A narrative literature review. *International Journal of Educational Psychology: IJEP*, 10(1), 73-87. <https://doi.org/10.17583/ijep.2021.4578>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Angka partisipasi kasar perguruan tinggi. <https://www.bps.go.id/>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Balart, P., Oosterveen, M., & Webbink, D. (2018). Test scores, noncognitive skills and economic growth. *Economics of Education Review*, 63, 134-153. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2017.12.004>



- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (2018). Ego depletion: Is the active self a limited resource? In *Self-regulation and Self-Control* (pp. 16-44). Routledge.
- Bono, G., Reil, K., & Hescox, J. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the US during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help? *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 39-57. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Christopoulou, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2018). The role of grit in education: A systematic review. *Psychology*, 9(15), 2951-2971. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.915171>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547. <https://doi.org/10.1080/17439760903157232>
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Dweck, C. S. (2007). The perils and promises of praise. *Ascd*, 65(2), 34-39.
- Edin, P. A., Fredriksson, P., Nybom, M., & Öckert, B. (2022). The rising return to noncognitive skill. *American Economic Journal: Applied Economics*, 14(2), 78-100. <https://doi.org/10.1257/app.20190199>
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5, 36. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Hardani, R. (2017). Pengaruh kelekatan anak dengan orangtua, guru, teman dan kontrol diri terhadap perilaku pornografi anak SMP [Master thesis]. Bogor Agricultural University (IPB).
- Hecht, C. A., Yeager, D. S., Dweck, C. S., & Murphy, M. C. (2021). Beliefs, affordances, and adolescent development: Lessons from a decade of growth mindset interventions. In *Advances in child development and behavior* (pp. 169-197). JAI.
- Hoeschler, P., Balestra, S., & Backes-Gellner, U. (2018). The development of non-cognitive skills in adolescence. *Economics Letters*, 163, 40-45. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2017.11.012>
- Limeri, L. B., Carter, N. T., Choe, J., Harper, H. G., Martin, H. R., Benton, A., & Dolan, E. L. (2020). Growing a growth mindset: Characterizing how and why undergraduate students' mindsets change. *International Journal of STEM Education*, 7, 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40594-020-00227-2>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science*, 5(2), 93-105. <https://doi.org/10.1037/mot0000127>
- Maddi, S. R., Erwin, L. M., Carmody, C. L., Villarreal, B. J., White, M., & Gundersen, K. K. (2013). Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 128-134. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.758306>
- Malle, B. F. (2022). Attribution theories: How people make sense of behavior. In *Theories in Social Psychology* (2nd ed.) (pp 93-120). John Wiley & Sons.
- McClelland, D. A. V. I. D. (2015). Achievement motivation theory. In *Organizational Behavior I* (pp. 46-60). Routledge.
- Milyavskaya, M., Saunders, B., & Inzlicht, M. (2021). Self-control in daily life: Prevalence and effectiveness of diverse self-control strategies. *Journal of Personality*, 89(4), 634-651. <https://doi.org/10.1111/jopy.12604>



- Saltiel, F. (2020). Gritting it out: The importance of non-cognitive skills in academic mismatch. *Economics of Education Review*, 78, 102033. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2020.102033>
- Sholihah, N. & Patria, B. (2018). *Peran growth mindset dan pengendalian diri terhadap grit akademik pada mahasiswa bekerja* [Tesis]. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- UNESCO Institute for Statistics. (2024). Launch of the World Education Statistics Series. <https://uis.unesco.org/en/news/Global-Education-Data-Release2024-and-brand-new-knowledge-products3>
- Zhao, H., Li, Y., Wan, L., & Li, K. (2023). Grit and academic self-efficacy as serial mediation in the relationship between growth mindset and academic delay of gratification: A cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 3185-3198. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S421544>



Mengeksplorasi Kompetensi Dosen melalui 7Cs: Sudut Pandang Mahasiswa

*Muhammad Khatami¹, Devie Yundianto², Mohamad Misbah Khusurur³,
Farid Jamaludin⁴, Bijak Aditia Hutomo⁵*

¹ Universitas Gajah Mada, Indonesia, ² Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Indonesia, ³ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, ⁴ Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Indonesia, ⁵ Universitas Indonesia, Indonesia

email: ¹muhammadkhatami@mail.ugm.ac.id, ²devieyundianto@unusia.ac.id,
³mohamadmisbahk@gmail.com, ⁴faridjamald@gmail.com, ⁵bijakaditia@gmail.com

Abstrak. Pendidikan melalui proses pembelajaran bertujuan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Keberhasilan proses pembelajaran didukung oleh berbagai faktor salah satunya tingkat antusiasme peserta didik. Sikap dan perilaku pendidik selama proses pembelajaran akan memengaruhi persepsi dan antusiasme peserta didik yang berujung pada kualitas hasil pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap karakter dan metode pengajaran dosen serta kriteria pendidik yang dibutuhkan oleh mahasiswa agar pembelajaran dapat terlaksana secara optimal. Sampel penelitian ialah 102 mahasiswa aktif dari beberapa universitas di Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan. Metode penelitian adalah deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menganalisis data secara detail berdasarkan perspektif partisipan. Teknik sampling yang digunakan yaitu *convenience sampling*. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner pertanyaan terbuka. Hasil kuesioner kemudian diolah melalui proses pengodean berdasarkan *Tripod's 7Cs Framework of Effective Teaching*. Proses pengolahan data penelitian dilakukan melalui aplikasi Microsoft Excel dan SPSS 27. Hasilnya, kualitas pembelajaran di perguruan tinggi dapat ditingkatkan melalui pengembangan tiga kompetensi utama seorang dosen yaitu *classroom management* (efektivitas dan efisiensi pembelajaran), *captivate* (pembentukan proses pembelajaran yang nyaman dan menarik), dan *clarify* (kemampuan menjelaskan materi pembelajaran). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pendidik dalam melaksanakan proses pembelajaran guna menciptakan pembelajaran yang efektif dan sesuai kebutuhan peserta didik.

Kata kunci: *effective teaching; hubungan interpersonal; persepsi dosen.*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan upaya dalam pembangunan negara, bahkan dalam Pembukaan UUD 1945 alinea ke-4 salah satu tujuan Negara Kesatuan Republik Indonesia ialah mencerdaskan kehidupan bangsa. Proses pendidikan dilakukan dalam berbagai tingkatan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang berperan besar dalam proses pendidikan karena melalui jenjang ini akan lahir para individu dengan kemampuan yang mampu menjadi penggerak pembangunan. Di masa modern ini, pembangunan sebuah negara merupakan suatu hal yang semakin kompleks untuk diwujudkan dan memerlukan individu yang memiliki kompetensi atau berkualitas. Bakre dan Lauwo (2016) menyatakan bahwa perguruan tinggi atau universitas bertanggung jawab untuk melahirkan lulusan yang berkualitas dan unggul. Untuk dapat menghasilkan lulusan yang unggul, perguruan tinggi memerlukan pendidik yang kompeten, profesional, berintegritas, dan berorientasi pada mahasiswa. UU Nomor 14 pasal 1 tahun 2005, mengemukakan bahwa Dosen merupakan pendidik profesional dengan tugas utama mengajarkan, mengembangkan, dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan,

teknologi, dan seni melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Lebih lanjut, UU Nomor 12 pasal 12 Tahun 2012 menyatakan bahwa Dosen memiliki tugas mentransformasikan Ilmu Pengetahuan dan atau Teknologi yang dikuasainya kepada mahasiswa dengan mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran sehingga mahasiswa aktif mengembangkan potensinya.

Berdasarkan amanat Undang-Undang tersebut, diketahui bahwa dosen memiliki peran besar dan perlu membentuk suasana pembelajaran yang dapat memfasilitasi kebutuhan mahasiswa dalam berbagai aspek. Suasana kelas yang kondusif dan didukung oleh hubungan interpersonal yang harmonis antara dosen dan mahasiswa berperan dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif. Helm (2015) menyatakan bahwa suasana kelas dapat menjadi faktor yang memengaruhi kemampuan peserta didik di dalam kelas. Terdapat banyak keluhan mahasiswa terkait rendahnya kualitas manajemen kelas serta metode pembelajaran yang tidak menarik oleh dosen (Brown, 2018). Keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran bergantung pada bagaimana lingkungan pembelajaran yang dibentuk oleh dosen. Motivasi mahasiswa dan hasil pembelajaran akan meningkat ketika dosen mampu menciptakan suasana kelas yang nyaman dan interaktif (Shernoff et al., 2016). Selain itu, Parsons et al. (2020) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa kualitas pendidik atau dosen dalam pelaksanaan pembelajaran dengan metode tertentu juga dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa. Suasana pembelajaran yang mendukung kebutuhan kognitif dan afektif akan memberikan pengaruh pada meningkatnya kualitas pembelajaran (Pedler et al., 2020).

Tidak hanya berkaitan dengan proses akademik berupa proses pembelajaran, hubungan antara dosen dengan mahasiswa juga diketahui menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas pembelajaran serta prestasi mahasiswa. Dukungan emosional yang diberikan oleh dosen memberikan pengaruh terhadap meningkatnya motivasi belajar mahasiswa dan efektivitas pembelajaran (Abubakar, 2015). Hubungan interpersonal yang erat mendorong munculnya suasana kelas dan pembelajaran yang kolaboratif sehingga mahasiswa merasa dihargai dan termotivasi untuk mengembangkan kemampuannya. Dengan demikian, proses pembelajaran melalui suasana kelas yang nyaman dan harmonis tidak hanya mendukung aspek kognitif, tetapi juga berkaitan dengan peningkatan dukungan afektif yang memberikan dampak pada hasil belajar (Heilporn et al., 2021).

Beberapa kajian penelitian terdahulu menemukan bahwa kurang optimalnya suasana kelas yang dapat memfasilitasi kebutuhan dosen dan mahasiswa menjadi salah satu hambatan tercapainya tujuan pembelajaran. Meski banyak penelitian menunjukkan pentingnya hubungan interpersonal antara dosen dan mahasiswa serta suasana kelas yang harmonis, banyak mahasiswa yang masih merasa bahwa hubungannya dengan dosen belum efektif serta kurang adanya dukungan emosional yang cukup (Khusaini & Mulya, 2017). Permasalahan tersebut mendasari munculnya pertanyaan mengenai sejauh mana kompetensi dosen memengaruhi persepsi dan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran.

Pentingnya penelitian ini ialah sebagai upaya untuk mengidentifikasi, memberi pengetahuan, serta menjadi salah satu langkah mengatasi kesenjangan antara harapan mahasiswa dengan kompetensi dosen dalam proses pembelajaran. Ferguson dan Danielson (2015) mengemukakan bahwa dosen yang mampu mengelola kelas dan menciptakan hubungan yang baik akan lebih efektif dalam melaksanakan proses pembelajaran. Penelitian ini dilakukan melalui sudut pandang berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu yaitu berdasarkan *Tripod's 7Cs Framework of Effective Teaching* yang mengukur tingkat efektivitas pembelajaran oleh pendidik didasarkan atas 7 dimensi yaitu *care*, *confer*, *captive*, *clarify*, *consolidate*, *challenge*, dan *classroom management*. *Care* merupakan bagaimana guru menunjukkan kepedulian kepada siswa baik dengan membangun kedekatan secara emosional maupun mengidentifikasi kebutuhan belajarnya; *confer* dimaknai sebagai bagaimana guru menghargai sudut pandang siswa dan aktif



mengajaknya berdiskusi; *captivate* diartikan sebagai strategi pendidik agar mampu menarik dan mempertahankan minat siswa selama proses belajar berlangsung; *clarify* dimaknai sebagai sebagai kemampuan pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran sehingga siswa mudah memahami; *consolidate* artinya bagaimana pendidik membantu siswa menggabungkan poin-poin kunci dari sebuah pembelajaran agar mereka dapat melihat gambaran yang lebih komprehensif; *challenge* artinya pendidik harus dapat mendorong siswanya untuk berusaha maksimal meskipun menghadapi kesulitan; *classroom management* bermakna kemampuan guru untuk mengelola lingkungan belajar agar teratur, saling menghormati, dan fokus pada kegiatan pembelajaran.

Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pandangan lebih mendalam mengenai kompetensi dosen dalam pembelajaran tingkat perguruan tinggi berdasarkan *Tripod's 7Cs Framework of Effective Teaching*, tetapi juga dapat memberikan saran praktis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di jenjang pendidikan lainnya. Dengan demikian. Penelitian ini dapat menjadi landasan dalam pengembangan kompetensi pendidik yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk menggambarkan fenomena yang diteliti secara mendalam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis dan memahami data secara detail berdasarkan perspektif yang diberikan oleh partisipan. Pendekatan ini digunakan dengan tujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam persepsi yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa oleh dosennya serta mengkategorikan dimensi mana yang paling besar terpilih oleh mahasiswa. Kemudian terkait partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*, di mana partisipan dipilih berdasarkan kesediaan mereka dalam mengisi kuesioner dengan kriteria penelitian, responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 yang dipilih sebagai salah satu responden yang baru memasuki dunia perkuliahan dan sedang dalam proses adaptasi pembelajaran andragogi di ruang kelas. Perekrutan dilakukan dengan menggunakan media formulir online yaitu google form. Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 96 responden. Pertimbangan 96 responden ini kami pilih karena penelitian ini sebagai studi untuk menjelaskan dasar fenomena sebelum dilakukan penelitian dengan skala yang lebih besar.

Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terbuka. Kuesioner dirancang untuk menggali pengalaman, pandangan, dan pemahaman partisipan terkait topik yang diteliti. Kuesioner ini memungkinkan partisipan untuk memberikan jawaban yang bebas dan mendalam sesuai dengan perspektif mereka, sehingga mendukung penelitian kualitatif ini. Karena sifatnya pertanyaan terbuka, maka tidak ada uji validitas dan reliabilitas seperti dalam kuesioner yang berbentuk skala psikologis. Salah satu contoh pertanyaan dalam kuesioner ini adalah "Jelaskan apa hal yang tidak kamu sukai dari dosenmu!". Setiap kuesioner dikirimkan secara daring dan dikumpulkan dalam periode April-Agustus 2019. Pertanyaan terbuka dalam penelitian ini dirancang untuk menanyakan hal yang tidak disukai dari dosen dan karakteristik positif apa saja yang dimiliki oleh dosen.

Proses lebih lanjut berkaitan dengan analisis data, dilakukan melalui proses pengkodean dan pencocokan data dengan tipologi yang telah ditentukan sebelumnya. Proses ini dilakukan secara manual dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel. Proses pengkodean melibatkan identifikasi tema dan pola yang muncul dari jawaban partisipan. Tipologi ini menggunakan *Tripod's 7Cs Framework of Effective Teaching* untuk mengukur persepsi mahasiswa terhadap kompetensi dosen yang didasarkan pada 7 aspek yaitu *care*, *confer*, *captivate*, *clarify*, *consolidate*, *challenge*, dan *classroom management (control)* (Ferguson & Danielson, 2015). Data yang telah dikode kemudian dibandingkan dengan tipologi untuk mengidentifikasi kesesuaian atau ketidaksesuaian yang ada. Tahapan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih

sistematis dan terstruktur terhadap data yang diperoleh. Metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti serta bagaimana hal tersebut sesuai dengan tipologi yang ada. SPSS versi 27.0 digunakan untuk menganalisis frekuensi untuk data deskriptif.

Hasil

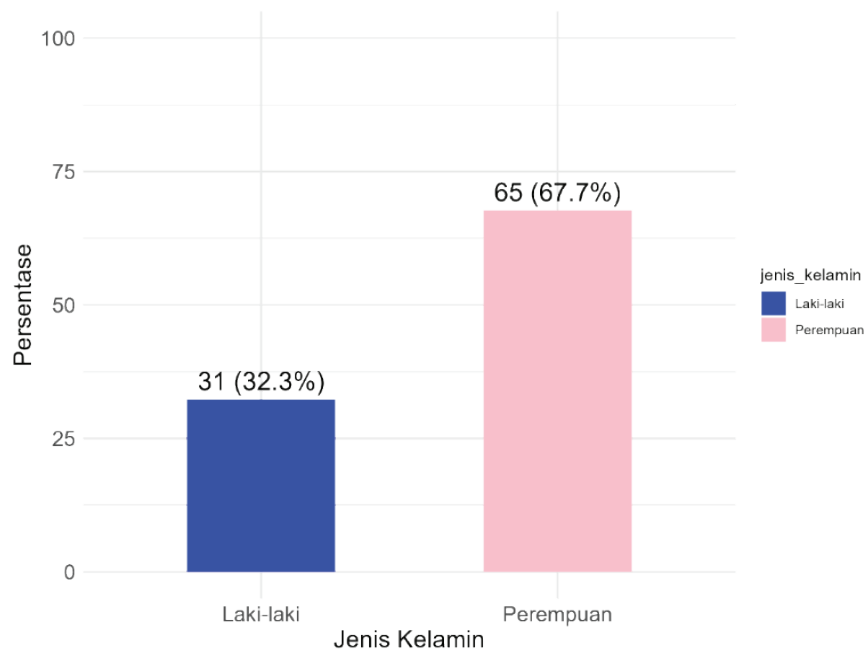
Bagian ini menyajikan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, yang dibagi menjadi tiga bagian utama: karakteristik sosiodemografis responden, hasil analisis deksriptif kualitatif, dan hasil keseluruhan penelitian. Data yang diperoleh melalui kuesioner ini dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

A. Karakteristik Sosiodemografis

Pada bagian ini terdapat informasi yang relevan seperti jenis kelamin, tahun belajar, dan domisili.

Gambar 1

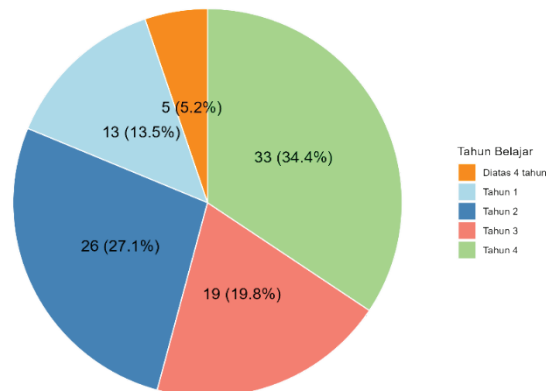
Diagram Jenis Kelamin



Berdasarkan Gambar 1, mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan proporsi sebesar 67,7% atau 65 orang. Sementara itu, partisipan laki-laki berjumlah 31 orang, yang setara dengan 32,3%. Hal ini menunjukkan bahwa keterwakilan perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam sampel penelitian ini.

Gambar 2

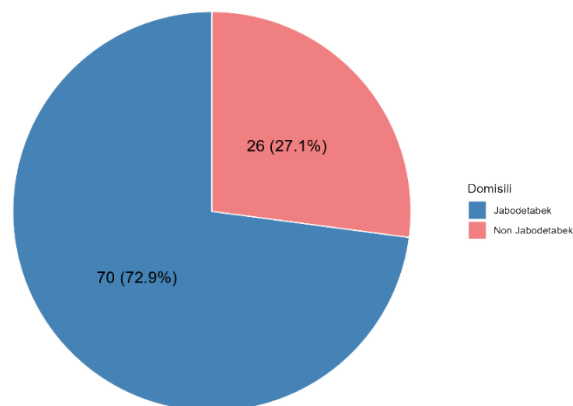
Diagram Tahun Belajar



Berdasarkan Gambar 2, mayoritas partisipan berada pada Tahun 4 dengan jumlah 33 orang (34,4%), menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan telah berada di tahap akhir studi mereka. Sebanyak 26 partisipan (27,1%) berada di Tahun 2, dan 19 partisipan (19,8%) di Tahun 3. Partisipan yang berada di Tahun 1 berjumlah 13 orang (13,5%), sementara hanya 5 orang (5,2%) yang telah belajar di atas 4 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas besar partisipan berada di antara Tahun 2 hingga Tahun 4, dengan sebagian kecil yang memerlukan lebih dari 4 tahun untuk menyelesaikan studi mereka.

Gambar 3

Diagram Domisili



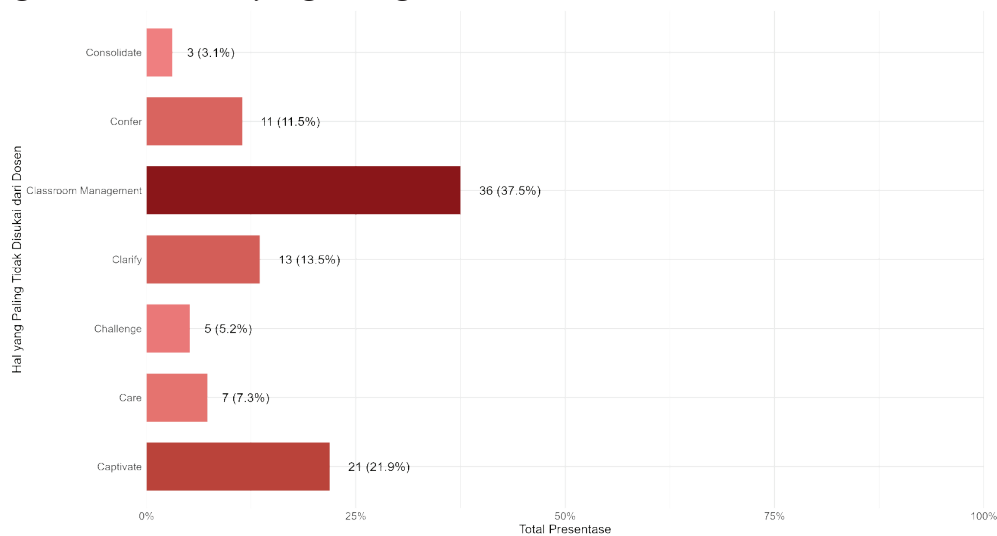
Berdasarkan Gambar 3, mayoritas partisipan berasal dari wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi), dengan jumlah 70 orang (72,9%). Sementara itu, 26 orang (27,1%) berasal dari luar wilayah Jabodetabek. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada di area metropolitan Jakarta dan sekitarnya, sedangkan sebagian kecil berada di luar area tersebut.

B. Hasil Analisis Deskriptif Kualitatif

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terkait variabel penelitian, diperoleh hasil yang akan dipaparkan secara deskriptif.

Gambar 4

Hasil Pengolahan Data Hal yang Paling Tidak Disukai dari Dosen



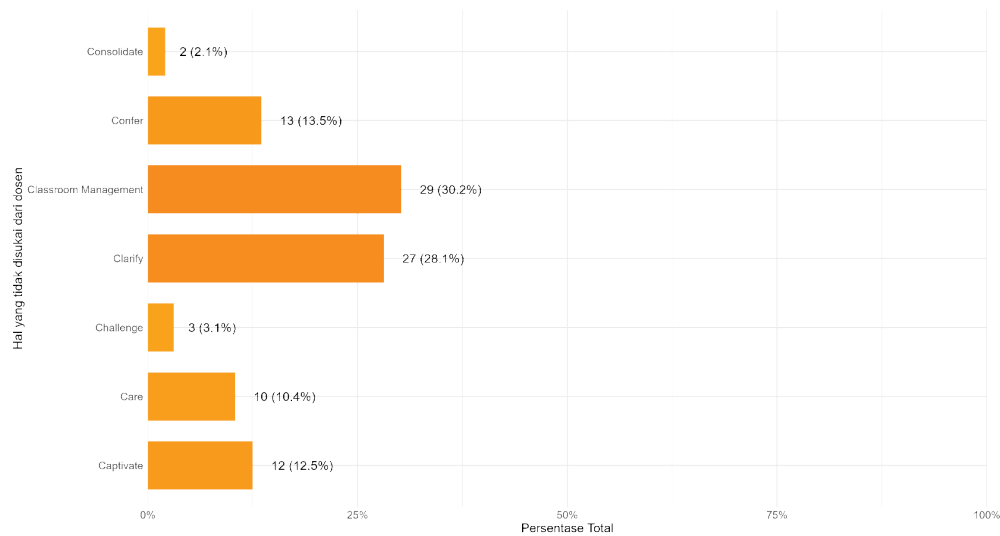
Berdasarkan Gambar 4, aspek yang paling tidak disukai oleh partisipan dari dosen adalah manajemen kelas (*classroom Management*), dengan 36 orang (37,5%) menyebutkan hal ini sebagai masalah utama. Contohnya, “terlambat masuk terlalu lama“, “jarang masuk“, “baperan/moody“, “hanya memperhatikan siswa yang aktif dan acuh tak acuh dengan mahasiswa lainnya“. Ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan merasa bahwa pengelolaan kelas adalah aspek yang paling membutuhkan perbaikan.

Selanjutnya, 21 orang (21,9%) tidak menyukai aspek *captivate* (kemampuan dosen untuk memikat perhatian), seperti contoh “pelit nilai“, “sarkasme“, “diarahkan untuk membeli buku tulisan beliau, tetapi isinya banyak sekali salah ketik, dan ada kata yang sulit dicerna. bukan karena kata itu sulit, tetapi karena susunannya terkadang kurang bagus, sehingga sulit dimengerti“. Aspek ini diikuti oleh *clarify* (kemampuan dosen untuk menjelaskan materi) yang disukai oleh 13 orang (13,5%), seperti contoh “penjelasan berbelit-belit“, “terlalu teoritis“, “materi penyampaian“. Kemudian, *Confer* (kemampuan dosen untuk berdiskusi) disukai oleh 11 orang (11,5%), seperti contoh “Seolah anti kritik/pendapat (*closemindedness*)“, “mendoktrin“, sementara *care* (perhatian dosen terhadap mahasiswa) dan *challenge* (kemampuan dosen untuk memberikan tantangan) masing-masing disebutkan oleh 7 orang (7,3%) dan 5 orang (5,2%). Beberapa poin dari *care*, seperti “jutek” dan “sombong” sementara *challenge* memiliki contoh di antaranya, “penilaian subjektif” dan “tugasnya terlalu banyak“. Terakhir, *consolidate* (kemampuan dosen untuk mengintegrasikan pemahaman siswa kedalam penerapan keseharian) adalah yang paling sedikit disebutkan, dengan 3 orang (3,1%) menyebutkan “tidak konsisten“.

Secara keseluruhan, masalah terbesar berkisar pada manajemen kelas, sementara aspek lainnya seperti perhatian dan tantangan dari dosen memiliki tingkat ketidaksukaan yang relatif lebih rendah.

Gambar 5

Hasil Pengolahan Data Hal yang Tidak Disukai dari Dosen



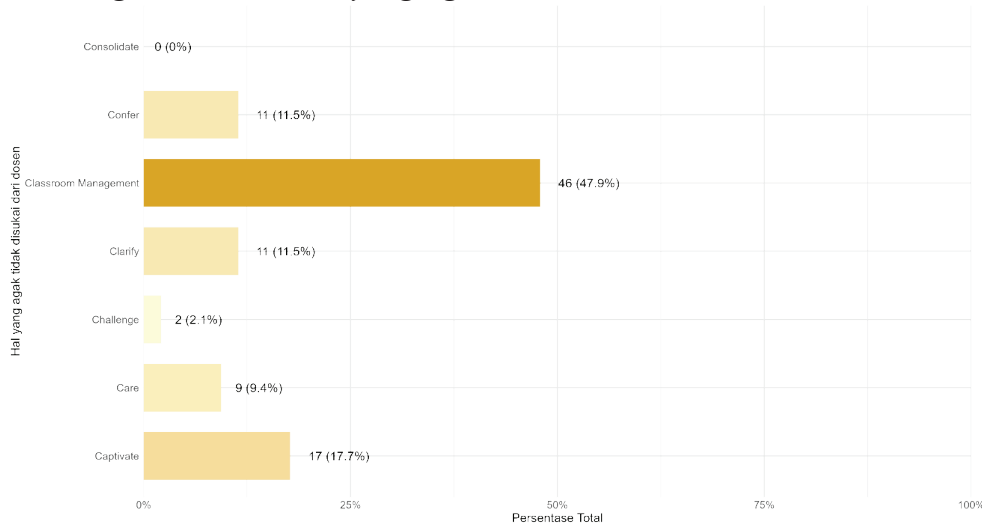
Berdasarkan Gambar 5, hal yang paling tidak disukai dari dosen adalah manajemen kelas (*Classroom Management*), dengan 29 orang (30,2%) menyebutkan hal ini. Ini menunjukkan bahwa banyak partisipan merasa bahwa pengelolaan kelas oleh dosen perlu perbaikan yang signifikan. Aspek berikutnya yang paling tidak disukai adalah kemampuan dosen dalam menjelaskan materi (*Clarify*), dengan 27 orang (28,1%). Ini mengindikasikan bahwa penjelasan materi yang kurang jelas atau tidak memadai merupakan masalah penting bagi banyak partisipan.

Selanjutnya, 13 orang (13,5%) tidak menyukai kemampuan dosen untuk berdiskusi (*Confer*), dan 12 orang (12,5%) merasa tidak puas dengan kemampuan dosen untuk memikat perhatian (*Captivate*). Sebanyak 10 orang (10,4%) tidak menyukai perhatian dosen terhadap mahasiswa (*Care*), dan 3 orang (3,1%) merasa tantangan yang diberikan oleh dosen (*Challenge*) kurang memadai. Aspek yang paling sedikit disukai adalah kemampuan dosen untuk mengonsolidasi materi (*Consolidate*), dengan hanya 2 orang (2,1%) menyebutkan hal ini.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa ketidakpuasan terbesar terkait dengan manajemen kelas dan penjelasan materi oleh dosen, sementara aspek lainnya seperti memikat perhatian dan memberikan tantangan memiliki tingkat ketidakpuasan yang lebih rendah.

Gambar 6

Hasil Pengolahan Data Hal yang Agak Tidak Disukai dari Dosen



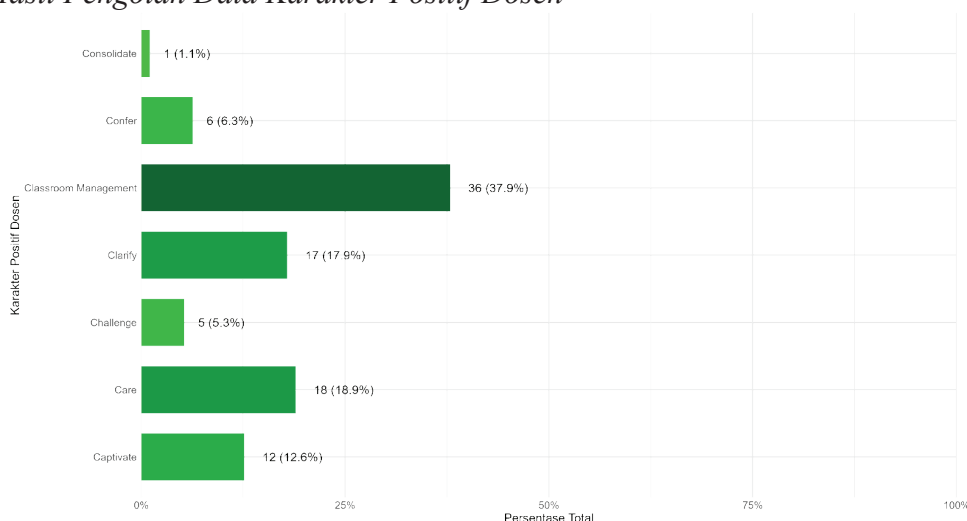
Berdasarkan Gambar 6, hal yang agak tidak disukai dari dosen adalah manajemen kelas (*Classroom Management*), dengan 46 orang (47,9%) menyebutkan hal ini. Ini menunjukkan bahwa banyak partisipan merasa bahwa pengelolaan kelas dosen kurang memuaskan, meskipun tidak sebanyak pada kategori ketidakpuasan utama. Aspek berikutnya yang agak tidak disukai adalah kemampuan dosen untuk memikat perhatian (*Captivate*), dengan 17 orang (17,7%). Ini mengindikasikan bahwa ada sejumlah partisipan yang merasa dosen kurang efektif dalam menarik perhatian mereka selama perkuliahan.

Selanjutnya, 11 orang (11,5%) merasa agak tidak puas dengan kemampuan dosen dalam menjelaskan materi (*Clarify*) dan berdiskusi (*Confer*). Sebanyak 9 orang (9,4%) merasa kurang puas dengan perhatian dosen terhadap mahasiswa (*Care*), sementara hanya 2 orang (2,1%) yang merasa tantangan yang diberikan oleh dosen (*Challenge*) agak tidak memadai.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa pengelolaan kelas adalah hal yang paling sering dianggap agak tidak disukai oleh partisipan, diikuti oleh kemampuan dosen untuk memikat perhatian dan menjelaskan materi. Aspek lainnya seperti perhatian dan tantangan memiliki tingkat ketidakpuasan yang lebih rendah.

Gambar 7

Hasil Pengolah Data Karakter Positif Dosen



Berdasarkan Gambar 7, karakter positif dosen yang paling sering diidentifikasi oleh partisipan adalah manajemen kelas (*Classroom Management*), dengan 36 orang (37,5%) menyebutkan hal ini. Sebagai contoh, “*tegas*”, “*disiplin dalam kegiatan kelas*”, “*sering memanggil nama mahasiswanya*”. Ini menunjukkan bahwa kemampuan dosen dalam mengelola kelas secara efektif dianggap sebagai kualitas positif yang paling menonjol oleh mayoritas partisipan.

Aspek berikutnya yang dianggap positif adalah perhatian dosen terhadap mahasiswa (*Care*), yang diakui oleh 18 orang (18,8%) sebagai contoh “*berusaha menjaga mahasiswanya dari pergaulan yang buruk*”, “*pengorbanan kepada mahasiswa*”, “*humble*”, “*ramah di wa*”, “*murah senyum*”. Ini menunjukkan bahwa banyak partisipan menghargai kepedulian dosen terhadap kesejahteraan dan kebutuhan mereka.

Kemampuan dosen dalam menjelaskan materi (*Clarify*) juga merupakan kualitas positif yang diakui oleh 17 orang (18,7%), menunjukkan bahwa penjelasan materi yang jelas dan mudah dipahami adalah aspek yang dihargai oleh banyak partisipan. Sebagai contoh, “*pinter ngomong*”, “*menjelaskan materi secara jelas dan terorganisir*”, “*memiliki wawasan yang luas*”.

Kemampuan dosen untuk memikat perhatian (*Captivate*) diakui oleh 12 orang (12,5%) sebagai contoh “*paham teknologi*”, “*easy going*”, “*kreatif*”. Kemudian, kemampuan dosen untuk berdiskusi (*Confer*) dianggap positif oleh 6 orang (6,3%), contohnya “*dapat menerima pendapat mahasiswanya*” dan “*open minded*”. Aspek yang paling sedikit disebutkan adalah kemampuan dosen untuk mengonsolidasi materi (*Consolidate*), dengan hanya 1 orang (1,0%) yang menyebutkan hal ini, yaitu “*mau mengulang pelajaran karna kami sekelas tidak mengerti*”.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa karakter positif dosen yang paling sering diidentifikasi adalah manajemen kelas, perhatian terhadap mahasiswa, dan kemampuan menjelaskan materi. Aspek lainnya seperti memikat perhatian, berdiskusi, dan mengonsolidasi materi memiliki tingkat pengakuan yang lebih rendah.

C. Hasil Keseluruhan

Berdasarkan data dari berbagai tabel, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan kelas (*Classroom Management*) merupakan aspek yang paling banyak mendapatkan perhatian dari partisipan, baik dalam hal ketidakpuasan maupun kualitas positif.



Dalam konteks ketidakpuasan, manajemen kelas muncul sebagai masalah utama. Pada Gambar 4, 36 orang (37,5%) menyebutkan bahwa manajemen kelas adalah masalah utama yang mereka hadapi, menunjukkan bahwa pengelolaan kelas oleh dosen adalah area yang sangat membutuhkan perbaikan. Gambar 5 juga menegaskan hal ini, dengan 29 orang (30,2%) merasa bahwa pengelolaan kelas perlu perbaikan signifikan. Meskipun terdapat perbedaan dalam angka ketidakpuasan antara diagram, masalah ini konsisten menjadi perhatian utama. Selain itu, kemampuan dosen dalam menjelaskan materi (*Clarify*) juga menjadi perhatian penting, dengan 27 orang (28,1%) merasa penjelasan materi sering kali tidak memadai. Aspek lain seperti kemampuan memikat perhatian (*Captivate*) dan berdiskusi (*Confer*) juga menjadi sumber ketidakpuasan, meskipun dengan tingkat yang lebih rendah.

Dalam hal kualitas positif, manajemen kelas juga diidentifikasi sebagai salah satu kekuatan dosen. Gambar 7 menunjukkan bahwa 36 orang (37,5%) menganggap kemampuan dosen dalam mengelola kelas sebagai kualitas positif yang menonjol. Selain itu, perhatian dosen terhadap mahasiswa (*Care*) dan kemampuan menjelaskan materi (*Clarify*) juga mendapatkan pengakuan positif dari banyak partisipan, dengan masing-masing diakui oleh 18 orang (18,8%) dan 17 orang (18,7%). Meskipun kemampuan memikat perhatian (*Captivate*) dan berdiskusi (*Confer*) juga dianggap positif, pengakuan terhadap aspek ini relatif lebih rendah.

Secara keseluruhan, pengelolaan kelas menjadi aspek yang paling sering disebutkan baik sebagai masalah yang memerlukan perbaikan maupun sebagai kualitas positif dosen. Meskipun terdapat ketidakpuasan yang signifikan dalam pengelolaan kelas, kemampuan dosen dalam mengelola kelas juga dihargai sebagai salah satu kekuatan utama. Kemampuan menjelaskan materi dan perhatian terhadap mahasiswa adalah aspek lain yang dianggap penting, baik dalam konteks ketidakpuasan maupun kualitas positif. Aspek seperti memikat perhatian dan berdiskusi, meskipun penting, memiliki tingkat ketidakpuasan dan pengakuan yang relatif lebih rendah.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa dalam proses pembelajaran, kompetensi dosen yang paling diperhatikan oleh mahasiswa ialah berkaitan dengan *classroom management*. Artinya, kondisi atau suasana kelas memegang peranan penting dalam keefektifan pembelajaran. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa manajemen kelas yang efektif memberikan dampak besar pada hasil kognitif, perilaku, dan emosional siswa (Prilop et al., 2021). Kemampuan manajemen kelas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dalam menciptakan dan mempertahankan suasana pembelajaran dengan keterlibatan yang aktif dari peserta didik (Gold & Holodynski, 2017; Prilop et al., 2021). Kompetensi ini meliputi kemampuan mengatur dan mengelola kelas dengan efektif, sehingga dapat memaksimalkan waktu belajar dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran (Smith, 2020).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengelola lingkungan kelas, di antaranya mengelola aktivitas kelas dan mengelola perilaku siswa. Mengelola aktivitas kelas maka dosen harus memastikan kegiatan kelas berjalan dengan persiapan yang matang, apakah ruang kelas memiliki agenda diskusi kelompok, permainan pembuka, atau aktivitas lainnya. Kemudian, bagaimana dosen menetapkan aturan yang jelas dan menegakkan disiplin agar mahasiswa tetap berperilaku baik. Penegakkan aturan juga bentuk dari usaha untuk menciptakan suasana yang positif bahwa setiap siswa merasa aman dan dihormati. Menurut Suhaemi (2015) penegakkan aturan di ruang kelas, tata letak posisi mahasiswa, penggunaan teknologi berkaitan erat dengan efektifitas manajemen ruang kelas sehingga terciptanya lingkungan belajar yang teratur dan interaktif. Dalam penelitian lain disebutkan bahwa manajemen kelas yang baik berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif, mengurangi masalah perilaku, dan meningkatkan hasil belajar peserta didik (Albayrak & Ateskan, 2022). Namun, sebagian besar responden dalam



penelitian tersebut melibatkan instruktur (pengajar), dengan sedikit fokus pada perspektif peserta didik. Hal ini tentu ada perbedaan dengan penelitian saat ini yang lebih berfokus pada persepsi mahasiswa. Di lain sisi, temuan tersebut juga ada perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kualitas dosen tidak memberikan pengaruh pada peningkatan kemampuan mahasiswa (Glewwe et al., 2011; Khusaini & Mulya, 2021).

Kemudian, berdasarkan hasil studi lainnya menjelaskan bahwa kemampuan dosen dalam pembentukan lingkungan pembelajaran secara langsung berpengaruh pada tingkat keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar (Shernoff et al., 2016). Lebih lanjut ditemukan bahwa keterlibatan siswa menduduki posisi inti dari proses belajar mengajar (Skinner & Belmont, 1993; Pedler et al., 2020). Oleh karena itu, suasana kelas yang nyaman melalui manajemen kelas yang tepat dapat membentuk pembelajaran yang efektif, penuh motivasi dan kepedulian (Pedler et al., 2020). Dalam sebuah penelitian dijelaskan bahwa dosen yang dapat mengatur pembelajaran secara efektif akan membuat mahasiswa dapat memahami materi dengan lebih baik (Brown, 2018; Delaney et al., 2010). Selain itu, kompetensi *classroom management* juga meliputi kemampuan mengurangi hambatan dan distraksi di dalam kelas. Hal ini sejalan dengan temuan yang menjelaskan bahwa gangguan dalam proses pembelajaran seperti pembicaraan atau perilaku yang tidak relevan akan berkurang ketika dosen mampu mengelola kelas dengan baik (Chandra, 2015).

Manajemen kelas (*classroom management*) dapat dikatakan sebagai kompetensi terpenting yang perlu dikuasai dosen untuk menghasilkan sebuah pembelajaran yang efektif dan nyaman. Namun, terdapat kompetensi dosen lain yang menjadi perhatian mahasiswa dalam proses pembelajaran yaitu *captivate*. Kemampuan dosen dalam menciptakan sebuah pembelajaran yang nyaman, menarik dan menyenangkan juga menjadi hal penting untuk mempertahankan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Heilporn et al. (2021) menyatakan bahwa keterlibatan mahasiswa dipengaruhi oleh suasana kelas dan strategi pembelajaran yang diterapkan oleh dosen. Dalam sebuah proses pembelajaran kenyamanan dan rasa bosan merupakan dua hal yang paling sering dirasakan seorang pelajar (Obergrösser & Stoeger, 2020). Lebih lanjut rasa nyaman ketika proses pembelajaran diketahui dapat mendorong munculnya motivasi mahasiswa untuk belajar secara efektif (Al-Shara, 2015). Oleh sebab itu bagi seorang dosen, kompetensi untuk menciptakan sebuah proses pembelajaran yang nyaman serta tidak membosankan merupakan hal yang sangat penting. Pemberian umpan balik terhadap tugas dan penerapan metode IRF (*Initiate-Respond-Follow up*) merupakan beberapa metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan dalam proses pembelajaran (Nisa & Putri, 2021).

Metode IRF ini mengarahkan dosen untuk memulai (*initiate*) interaksi kelas dengan memberikan pertanyaan menggugah, instruksi, atau menjelaskan suatu topik terkini baik secara verbal maupun dengan video menarik. Saputra, et al. (2022) juga turut menjelaskan bahwa seorang dosen dapat mengintegrasikan pembelajaran dengan permainan edukatif seperti menggunakan kuis interaktif yang bisa mengevaluasi pemahaman, atau merancang pembelajaran berbasis proyek yang mana mahasiswa didorong untuk bekerja dalam kelompok mengenai proyek yang relevan dengan materi pelajaran. Tahap selanjutnya, mahasiswa memberikan respon (*respond*) jawaban atas diskusi yang telah dimulai oleh dosen. Terakhir, *follow-up* artinya dosen memberikan umpan balik, komentar, atau memperluas respon jawaban mahasiswanya dengan wawasan keilmuan yang berkaitan dengan topik.

Berdasarkan hasil pengolahan data lebih lanjut tidak hanya *classroom management* dan *captivate* saja yang menjadi perhatian mahasiswa terkait kompetensi dosen yang dianggap penting untuk dimiliki. *Clarify* yang berkaitan dengan kemampuan dosen dalam membantu mahasiswa memahami materi pembelajaran juga menjadi kompetensi yang diperlukan mahasiswa untuk menunjang pembelajaran yang efektif. Beragam cara dapat dilakukan oleh dosen untuk menjalankan aspek *clarify*, seperti setelah dosen menjelaskan suatu materi yang memiliki konsep sulit maka dosen dapat meminta mahasiswa untuk menjelaskan ulang materinya atau menguji

mereka dengan pertanyaan-pertanyaan terkait. Tujuannya adalah dosen dapat memeriksa sampai sejauh mana mahasiswa menangkap informasi yang telah dijelaskan olehnya.

Poin ini menjadi sangat esensial bagi seorang dosen karena diketahui bahwa dalam Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005, tentang Standar Nasional Pendidikan, seorang pendidik perlu memiliki kompetensi dalam 4 aspek yaitu pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Dalam 4 aspek tersebut secara garis besar dijelaskan bahwa seorang pendidik dalam hal ini dosen perlu memiliki kompetensi dalam memberikan penjelasan, pemahaman, dan penyelesaian atas masalah mahasiswa terkait dengan proses pembelajaran. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Suarjana dan Yintayani (2017) yang menyatakan bahwa 4 aspek kompetensi yaitu pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prestasi mahasiswa. Lebih lanjut, Kadir (2018), menyatakan apabila dosen memiliki kompetensi mengajar yang baik seperti menguasai materi, memiliki strategi pembelajaran yang tepat, serta mampu mengelola kelas dengan baik maka mahasiswa cenderung akan memiliki motivasi yang tinggi sehingga dengan mudah mampu memahami materi dan senantiasa hadir dalam perkuliahan. Selain itu, penggunaan alat bantu visual seperti pemanfaatan diagram, grafik, atau video pendek juga bisa diimplementasikan untuk membantu menjelaskan konsep yang kompleks sehingga lebih mudah dipahami (Mesra et al., 2023).

Dengan demikian, berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa dalam proses pembelajaran dalam kelas mahasiswa tidak hanya sepenuhnya memerlukan materi pembelajaran terkait sebuah bidang studi. Namun, dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran terdapat tiga kompetensi utama yang perlu dimiliki oleh seorang dosen untuk menciptakan sebuah pembelajaran yang efektif, nyaman, dan penuh motivasi yaitu *Classroom Management*, *Captivate*, dan *Clarify*.

Penelitian ini tentu tidak lepas dari beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Di antaranya seperti metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini bisa jadi membatasi generalisasi hasil penelitian sehingga mungkin tidak mencerminkan pandangan seluruh populasi mahasiswa di perguruan tinggi. Kemudian penggunaan kuesioner dengan pertanyaan terbuka dapat menghasilkan data yang beragam tetapi responden bisa jadi memiliki pemahaman yang berbeda tentang pertanyaan yang diajukan, yang dapat mempengaruhi konsistensi data. Selain itu, penelitian ini tidak mempertimbangkan faktor eksternal lain yang mungkin mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap dosen, seperti pengalaman belajar sebelumnya atau kondisi sosial ekonomi mereka. Keterbatasan-keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperkuat temuan yang ada.

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami ekspektasi mahasiswa terhadap kompetensi dosen berdasarkan *Tripod's 7Cs Framework of Effective Teaching*. Berdasarkan data yang terdapat dalam berbagai tabel di atas, manajemen kelas (*classroom management*) dapat dilihat sebagai area yang paling diperhatikan oleh para peserta terlepas dari area ketidakpuasan atau atribut positif. Dalam hal ketidakpuasan, area terbesar tampaknya adalah pengelolaan kelas, dengan beberapa persentase tinggi di beberapa tabel yang menunjukkan bahwa pengelolaan kelas oleh dosen merupakan area yang memerlukan perbaikan besar. Kemampuan dosen untuk mengklarifikasi, menjelaskan materi, juga tampaknya menjadi masalah penting, ini berarti bahwa penjelasan materi dianggap tidak memadai oleh banyak peserta. Penelitian ini menemukan bahwa persepsi mahasiswa terhadap kompetensi dosen yang paling penting adalah manajemen kelas (*classroom management*), diikuti oleh kemampuan menjelaskan materi (*clarify*), dan kemampuan untuk memikat perhatian mahasiswa (*captivate*).

Di sisi lain, pengelolaan kelas juga telah diakui sebagai atribut positif dosen oleh sebagian besar peserta, yang menyiratkan bahwa meskipun peserta memiliki beberapa tingkat



ketidakpuasan, kemampuan untuk mengelola kelas secara efisien dianggap sebagai salah satu kekuatan utama. Perhatian terhadap siswa (*care*) dan kemampuan menjelaskan materi (*clarify*) juga menerima beberapa tingkat pengakuan positif yang berarti hal ini dihargai oleh beberapa peserta juga.

Kesimpulannya, meskipun manajemen kelas dan keterampilan menjelaskan merupakan area yang paling sering dirujuk yang mengakibatkan ketidakpuasan, kedua area tersebut juga secara signifikan dipandang sebagai salah satu kekuatan inti dosen. Area lain seperti *captivating* dan *clarify* menggambarkan ketidakpuasan yang relatif tinggi, tetapi tampaknya masih banyak yang perlu dieksplorasi.

Kebaruan yang ditawarkan oleh penelitian ini terletak pada fokus mendalam terhadap persepsi mahasiswa mengenai karakteristik dosen dalam konteks pendidikan tinggi, yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini memberikan perspektif baru dengan menekankan pentingnya hubungan antara manajemen kelas dan efektivitas pembelajaran, serta menggambarkan aspek-aspek tertentu seperti manajemen kelas, kemampuan menjelaskan materi, dan kemampuan memikat perhatian yang memiliki dampak langsung terhadap pengalaman belajar mahasiswa.

Rekomendasi

Implikasi teoritis dari penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen kelas dan interaksi positif antara dosen dan mahasiswa merupakan faktor kunci dalam mencapai pembelajaran yang efektif. Secara praktis, hasil penelitian ini menekankan perlunya dosen untuk meningkatkan keterampilan manajemen kelas dan menjelaskan materi dengan lebih baik, serta menciptakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan dan workshop yang fokus pada pengembangan keterampilan mengajar dan manajemen kelas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mempertimbangkan penggunaan pendekatan kuantitatif untuk memperluas pemahaman tentang hubungan antara kompetensi dosen dan hasil belajar mahasiswa, serta mengeksplorasi variabel lain seperti latar belakang sosial ekonomi mahasiswa serta dampak dari pengalaman belajar sebelumnya terhadap persepsi mereka terhadap dosen.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Keberhasilan dalam pelaksanaan penelitian ini yang dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengolahan data, hingga penulisan tidak terlepas dari kerjasama berbagai pihak. Oleh karena itu, kami selaku penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan berkontribusi dalam penelitian ini secara khusus kepada seluruh anggota kelompok penelitian dan secara umum kepada para subjek penelitian serta pihak lainnya yang mendukung pelaksanaan penelitian.

Pendanaan: Penelitian ini tidak memperoleh dukungan finansial dari pihak manapun diluar anggota kelompok penelitian yang terlibat. Sehingga dapat dikatakan dana penelitian ini murni bersumber dari dana pribadi anggota kelompok penelitian.

Kontribusi penulis: Penelitian ini dapat diselesaikan dengan kerja sama seluruh anggota kelompok penelitian melalui pembagian tugas. Adapun pembagian tugas dalam penelitian ini yaitu: MK dan BAH berkontribusi dalam merancang penelitian dan mengumpulkan data penelitian, DY dan MMK berkontribusi dalam proses analisis data dan penulisan, serta FJ berkontribusi dalam proses penulisan. Pada bagian pengecekan naskah final, seluruh penulis dilibatkan secara langsung untuk membaca dan menyetujui isi yang sudah dituliskan dalam naskah.

Konflik Kepentingan: Selama proses penyusunan, pelaksanaan penelitian di lapangan, pengolahan data, hingga penulisan naskah tidak terdapat konflik kepentingan yang terjadi antara masing-masing anggota kelompok penelitian. Seluruh anggota kelompok penelitian berasal dari latar belakang yang berbeda dan saling membantu dalam proses serta penyelesaian penelitian ini.



Referensi

- Abubakar, F. (2015). Pengaruh komunikasi interpersonal antara dosen dan mahasiswa terhadap motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pekommas*, 18(1), 53-62. <https://doi.org/10.30818/jpkm.2015.1180106>
- Albayrak, D., & Ateskan, A. (2022). Classroom management in higher education: A systematic literature review. *Journal of Further and Higher Education*, 46(7), 1006–1022. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2022.2038099>
- Al-Shara, I. (2015). Learning and teaching between enjoyment and boredom as realized by the students: a survey from the educational field. *European Scientific Journal*, 11(19).
- Bakre, O. M., & Lauwo, S. (2016). Privatisation and accountability in a “crony capitalist” Nigerian state. *Critical Perspectives on Accounting*, 39, 45-58. <https://doi.org/10.1016/j.cpa.2016.01.003>
- Brown, C. (2018). Student Perceptions of effective teaching in higher education. *International Journal of Educational Research*, 87(1), 1-10.
- Delaney, J. G., Johnson, A. N., Johnson, T. D., & Treslan, D. L. (2010). *Students’ perceptions of effective teaching in higher education*. Distance Education and Learning.
- Ferguson, R. F., & Danielson, C. (2015). How framework for teaching and tripod 7Cs evidence distinguish key components of effective teaching. *Designing teacher evaluation systems: New guidance from the measures of effective teaching project*, 98-143. <https://doi.org/10.1002/9781119210856.ch4>
- Heilporn, G., Lakhal, S., & Bélisle, M. (2021). An examination of teachers’ strategies to foster student engagement in blended learning in higher education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00260-3>
- Helm, C. (2015). Determinants of competence development in accounting in upper secondary education. *Empirical Research in Vocational Education and Training*, 7, 1-36. <https://doi.org/10.1186/s40461-015-0022-8>
- Kadir, A. (2018). Pengaruh kompetensi dosen dan motivasi belajar terhadap kemampuan analisis statistika mahasiswa FTIK IAIN Kendari. *Al Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 1(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.31332/ai.v1i1.886>
- Khusaini, K., & Mulya, A. S. (2021). Improving the students’ performance from the expectation and quality of learning. *Assets: Jurnal Akuntansi dan Pendidikan*, 10(2), 147-164. <http://doi.org/10.25273/jap.v10i2.8634>
- Mesra, R., Tuerah, P. R., & Hidayat, M. F. (2023). Strategi guru dalam menjelaskan materi guna meningkatkan nilai mata pelajaran siswa di SD Inpres Taratara 1. *Jurnal IDEAS*, 9(3), 723-736. <http://doi.org/10.32884/ideas.v9i3.1414>
- Nissa, K., & Putri, J. H. (2021). Peran Guru dan strategi dalam meningkatkan partisipasi siswa. *Jurnal Guru Kita PGSD*, 5(4), 51-58. <https://doi.org/10.24114/jgk.v5i4>
- Obergriesser, S., & Stoeger, H. (2020). Students’ emotions of enjoyment and boredom and their use of cognitive learning strategies—How do they affect one another? *Learning and Instruction*, 66, 101285. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101285>
- Parsons, S., Davidowitz, B., & Maughan, P. (2020). Developing professional competence in accounting graduates: An action research study. *South African Journal of Accounting Research*, 34(2), 161-181. <https://doi.org/10.1080/10291954.2020.1727080>
- Pedler, M., Hudson, S., & Yeigh, T. (2020). The teachers' role in student engagement: A review. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 45(3), 48-62. <https://doi.org/10.14221/ajte.2020v45n3.4>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. (2005). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 41.



Sekretariat Negara Republik Indonesia.

- Prilop, C. N., Weber, K. E., & Kleinknecht, M. (2021). The role of expert feedback in the development of pre-service teachers' professional vision of classroom management in an online blended learning environment. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103276. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103276>
- Saputra, N., Aka, K. A., & Zaman, W. I. (2022). Pengembangan media denah puzzle untuk meningkatkan kemampuan menjelaskan materi bangun ruang pada siswa kelas II SDN Sambi 2. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 397-404. <https://doi.org/10.54082/jupin.85>
- Shernoff, D. J., Kelly, S., Tonks, S. M., Anderson, B., Cavanagh, R. F., Sinha, S., & Abdi, B. (2016). Student engagement as a function of environmental complexity in high school classrooms. *Learning and Instruction*, 43, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2015.12.003>
- Smith, A. (2020). The importance of classroom management in higher education. *Journal of Educational Administration*, 58(3), 1-15.
- Suarjana, A. A. G. M., & Yintayani, N. N. (2017). Pengaruh kompetensi dosen terhadap prestasi belajar mahasiswa pada Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Bali. *Jurnal Bisnis dan Kewirausahaan*, 13(2), 87. <https://dx.doi.org/10.31940/jbk.v13i2.699>
- Suhaemi, M. E. (2015). Manajemen pengembangan kompetensi dosen dalam meningkatkan mutu pendidikan dan pengajaran. *Jurnal Educatio*, 1(1), 21-39. <http://dx.doi.org/10.31949/je.v1i1.442>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. (2012). Pasal 12. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 74. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. (2005). Pasal 1. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 66. Sekretariat Negara Republik Indonesia.



Rumat Ramut Ruwat: Kunci Kesehatan Mental Lansia Yogyakarta di Era Modern

Meysella Al Firdha Hanim¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
email: ¹meysellahanim@gmail.com

Abstrak. Kunci kesehatan mental lansia dapat berasal dari berbagai proses kegiatan budaya. Adanya gangguan mental pada lansia akan mempengaruhi tingkat kesehatan fisik dan kualitas hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis alasan pentingnya kesehatan mental lansia dan untuk mengetahui peranan budaya dalam menjaga kesehatan mental Lansia di era modern. Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan metode penelitian fenomenologi yang berlokasi di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan memberikan berbagai contoh kegiatan yang menjadikan kunci kesehatan mental pada lansia melalui peran budaya yang mencakup *rumat*, *ramut*, dan *ruwat*. Kesehatan mental di era modern pada lansia adalah penting dikarenakan untuk mencapai kedamaian dan dukungan di masa tua. Hadirnya proses budaya khususnya pada tradisi masyarakat Jawa menciptakan kesejahteraan psikologis mental dan spiritual bagi lansia. Hal ini memberikan dampak positif pada kemampuan mengatasi stres dan kehidupan secara keseluruhan mempengaruhi kualitas kesejahteraan hidup lansia. Melalui *rumat ramut ruwat*, lansia perlu mencapai keutuhan kepribadiannya dan mampu menerima kondisi fisik dan psikisnya yang mulai memburuk.

Kata kunci: kesehatan mental; lansia; *rumat*; *ramut*; *ruwat*

Pendahuluan

Di zaman modern ini, kesehatan mental menjadi topik yang semakin penting dan relevan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera individu dengan kemampuan mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berpartisipasi aktif dalam komunitas (Putri, 2024). Salah satu komunitas yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental adalah kelompok lanjut usia atau yang sering disebut dengan "lansia". Lansia berada pada tahap proses kehidupan lanjut yang ditandai dengan menurunnya kemampuan fisik (Winoto, 2018). Akibat dari penurunan ini akan menimbulkan perubahan pada penyesuaian fisik, mental, psikologis, spiritual, dan psikososial lansia. Perubahan tersebut juga menimbulkan masalah pada lansia, seperti masalah psikologis (Kurniyawan et al., 2022). Masalah psikologis yang umum terjadi pada lansia antara lain gangguan berpikir, rendahnya harga diri, demensia, gangguan fisik dan perilaku, serta gangguan emosional seperti depresi (Qonita, 2021). Oleh karena itu, kesejahteraan mental lansia merupakan hal yang penting dan harus dijaga. Sementara itu, berbagai perubahan sosial yang mungkin terjadi pada lansia, antara lain: perubahan interaksi sosial, peran sosial, dan status sosial yang mempengaruhi kesehatan mental lansia dimana tidak semua lansia mampu menerima perubahan fisik dan sosial yang dapat menimbulkan masalah psikologis (Winoto, 2018). Oleh karena itu, perluasan dimensi spiritual, penyucian diri, dan peran budaya sebagai suatu kunci kesehatan mental bagi lansia.

Kunci kesehatan mental dalam tradisi Jawa, mencakup *rumat ramut ruwat*. Tradisi membersihkan seseorang dari kesialan atau kemalangan sebagai bentuk penyucian diri disebut dengan *ruwatan*. "*Ruwat awakmu sadurunge diruwat wong liya*" adalah sebuah pepatah Jawa yang artinya "sucikan dirimu sebelum meminta orang lain untuk menyucikanmu". Pesan ini menyampaikan pentingnya menyucikan diri sebelum meminta bantuan orang lain (Hermawan,



2017). Tradisi rumat ramut ruwat telah diwariskan secara turun temurun, yang hingga kini menjadi suatu budaya yang diyakini oleh para lansia di Jawa (Susanti, 2020). Rumat berarti merawat, menjaga, atau memelihara sesuatu, baik fisik maupun mental, Ramut bisa berarti merapikan atau memperbaiki, mengacu pada usaha memperbaiki kesejahteraan mental dan fisik, Ruwat terkait dengan proses pembersihan atau penyucian diri, baik secara spiritual maupun mental, sering kali dilakukan dalam upacara atau ritual tradisional (Maida et al., 2023). Kunci kesehatan mental lansia dapat berasal dari berbagai proses kegiatan budaya. Adanya gangguan mental pada lansia akan mempengaruhi tingkat kesehatan fisik dan kualitas hidupnya. Faktor psikologis dan lingkungan menjadikan kunci kesehatan mental lansia. Tradisi rumat ramut ruwat menginstruksikan rasa spiritualitas lansia untuk memperoleh pengalaman informatif agar dapat memahami tidak hanya apa itu hidup, tetapi juga mengapa ia hidup (Haqiqi, 2017). Dengan penguatan spiritual Lansia maka terjadinya depresi pada lansia dapat diminimalisir. Berdasarkan teori yang ada, depresi merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak diderita oleh lansia (Choli, 2018). Oleh karena itu, pemberdayaan spiritual dapat menjadi cara yang efektif untuk mencegah depresi.

Hadirnya proses budaya khususnya pada tradisi masyarakat Jawa menciptakan kesejahteraan psikologis mental dan spiritual bagi lansia. Hal ini memberikan dampak positif pada kemampuan mengatasi stres dan kehidupan secara keseluruhan mempengaruhi kualitas kesejahteraan hidup lansia yang dijelaskan dalam rumat ramut dan ruwat. Adapun makna ruwat dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Destriande et al. (2021) menemukan bahwa aktivitas keagamaan dan spiritual orang lanjut usia secara signifikan memengaruhi kondisi psikologis, fungsi sosial, kemampuan mengatasi stres, dan kehidupan secara keseluruhan mempengaruhi kualitas kesejahteraan hidup lansia. Selanjutnya makna ramut dijelaskan oleh Warhani et al. (2024), bahwa upaya untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan pendekatan aspek spiritual yaitu *psychoreligius care*. Yakni melalui terapi murotal Al-Quran surat Ar-Rahman dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada lansia. Adapun penelitian lainnya oleh Santoso (2022), menjelaskan bahwa terapi musik tradisional Jawa menjadikan kegiatan positif bagi lansia untuk menjaga kesehatan mental. Kegiatan bermain musik dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia dimana sudah menjadi obat tradisional sendiri bagi kesejahteraan fisik dan mental lansia.

Kemudian makna rumat sebagai tradisi budaya dalam upaya menjaga kesehatan mental lansia dijelaskan oleh Putra (2020) melalui tradisi memasang pintan yang dilakukan ketika menyambut dan mengakhiri bulan Ramadhan. Hal yang melatarbelakangi pemasangan pintan dikarenakan suatu kepercayaan etnis jawa mengenai arwah seseorang yang telah meninggal akan pulang atau datang saat memasuki bulan ramadhan sehingga dengan adanya persepsi tersebut menjadikan banyaknya masyarakat jawa memasang pintan atau memberikan sajian dengan menyediakan berbagai macam makanan yang dihidangkan dimeja yang disediakan dan diletakkan di kamar atau ruangan kosong dengan maksud pemberian hormat kepada leluhur yang telah tiada.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan metode fenomenologi yang dilakukan di Yogyakarta. Pengumpulan data melibatkan data primer dari wawancara dan observasi langsung terhadap tiga informan lansia. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling. Partisipan yang dipilih adalah wanita lansia berusia 65-67 tahun, karena pada usia ini mereka mengalami perubahan fisik dan mental yang penting. Kriteria pemilihan juga mencakup kondisi fisik yang baik, seperti tidak mengalami pikun dan memiliki kemampuan mendengar serta berbicara dengan baik. Informan harus tercatat di Posyandu dan tinggal dengan keluarga untuk menjaga keterlibatan sosial. Pencarian informan dilakukan berdasarkan rekomendasi dari keluarga dan komunitas budaya lokal. Data dikumpulkan melalui tiga metode, yaitu observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi mengamati keterlibatan lansia dalam kegiatan budaya yang mendukung kesehatan mental, sedangkan wawancara semi-terstruktur menggali

pengalaman subjektif mereka. Dokumentasi juga digunakan untuk memperkaya analisis dengan referensi pustaka tentang kesehatan mental dan budaya Jawa.

Hasil

Konsep Kesehatan Mental Lansia

Istilah "Lansia" mengacu pada seseorang yang telah melewati usia paruh baya dan mendekati usia tua (Choli, 2018). Perubahan yang dialami lansia berdampak pada kepuasan hidup dan kualitas hidup mereka (Styawan et al, 2020). Perubahan fisik yang terjadi pada lansia antara lain peningkatan kerutan pada wajah, penurunan penglihatan dan pendengaran, melemahnya tulang, dan terbatasnya pergerakan tubuh. Oleh karena itu, perluasan dimensi spiritual penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan mentalnya. Beberapa kegiatan seperti merawat, menjaga, atau memelihara sesuatu, baik fisik maupun mental (*rumat*) dan kegiatan merapikan atau memperbaiki, mengacu pada usaha memperbaiki kesejahteraan mental dan fisik (*ramut*) dan ritual spritual yang bertujuan untuk membersihkan diri dan memberikan kedamaian batin (*ruwat*) menjadikan kunci kesehatan mental bagi lansia di era modern ini.

Peran Rumat, Ramut, dan Ruwat dalam Kesehatan Mental Lansia

1. Rumat (Merawat dan Menjaga)

Tradisi *rumat* diartikan sebagai merawat fisik dan mental secara keseluruhan. Informan mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan perawatan diri dan lingkungan sekitar.

"Kesehatan mental itu penting mbak, apalagi lansia sudah tidak banyak yang dikerjakan tetapi banyak yang harus dijaga. Kegiatan untuk meningkatkan kesehatan mental adalah dengan ikut ngeronce kemoceng, bersama mbah-mbah lainnya di komunitas. Walaupun pribadi aktif dalam kegiatan berkarya bersama lansia lainnya, namun terkadang terkendala karena fisiknya" – IA

2. Ramut (Merapikan atau Memperbaiki)

Ramut berhubungan dengan usaha memperbaiki kondisi fisik dan mental. Kegiatan seperti bermain musik tradisional (gamelan) atau keterampilan lainnya tidak hanya membantu mereka tetap aktif tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri.

"Bagi lansia mental yang sehat penting karena membantu saya untuk hidup tenang. Kegiatan bermain musik klasik dan tradisional Jawa dan bernyanyi seperti gamelan menjadi kegiatan positif bagi keseharian lansia. Wadah ini membentengi diri saya menjadi lebih terampil dan memperbaiki kesejahteraan mental dan fisik untuk lebih percaya diri" – IB

3. Ruwat (Penyucian Diri)

Ruwat adalah ritual spiritual yang bertujuan untuk membersihkan diri dari kesialan dan memberikan kedamaian batin. Kegiatan seperti pengajian rutin atau mengikuti ritual keagamaan memberikan ketenangan spiritual dan mental yang mendalam. Menurut kepercayaan masyarakat Jawa, tradisi dan ritual seperti *ruwatan* minimal satu kali dalam hidupnya dilakukan untuk menyucikan diri dan menghindari kesialan dalam hidup. *Ruwatan* tidak hanya sekedar tradisi, tetapi juga merupakan warisan budaya penting bagi masyarakat Jawa, karena menjaga kelangsungan adat istiadat dan nilai-nilai kehidupan yang dikandungnya. Bagi sebagian masyarakat Jawa dan penganut kepercayaan Kejawan, *ruwatan* merupakan ritual yang penting. Ada pepatah bijak dalam bahasa Jawa: "*Unen unen, mati sajironing uripu, uripu sajironing peja*" Dengan kata lain yang hidup tetap hidup, namun yang mati itulah keinginan yang lahir (Susanti, 2020).

"Saya suka berkegiatan karena memang untuk menjalin silaturahmi mbak, salah satunya



ya ceramah. Saya sudah lansia jadi senang untuk diskusi, berdoa, shalawat bersama teman seusia untuk menambah amalan dan menjaga hati”- IA

“Saya selalu berkegiatan setiap Kamis melalui pengajian, saya bisa mengaji tapi ya mengikuti sanggupnya mata, kalau mengantuk saya pulang cepat. Pengajiannya ini berlangsung kurang lebih 1 jam jadi tidak terlalu lama dan rutin seminggu 2 kali” – IB

“Penyakit lansia menurut saya ya dapat dicegah melalui aktivitas keagamaan. Melalui aktivitas keagamaan saya mendapatkan ketenangan rohani dan jiwa yang berujung kepada terhindarnya dari penyakit mental maupun fisik. Di usia sekarang saya mulai berpikir agar menghadap Tuhan dengan sebaik mungkin” – IC

Diskusi

Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai tantangan yang kompleks dan saling terkait dalam dimensi kesehatan fisik, mental, kognitif, spiritual, ekonomi, dan sosial. Penurunan fungsi fisik, seperti mobilitas yang terbatas, penglihatan dan pendengaran yang memburuk, sering kali disertai dengan munculnya masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rasa putus asa. Masalah-masalah ini dapat diperparah oleh isolasi sosial, hilangnya peran sosial, dan ketidakmampuan beradaptasi dengan perubahan hidup yang signifikan, seperti pensiun atau kehilangan orang yang dicintai. Kurniyawan et al. (2022) menegaskan bahwa lansia yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan ini berisiko tinggi mengalami gangguan psikologis, yang pada gilirannya dapat mengurangi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hal ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental lansia yang mencakup aspek fisik, sosial, dan spiritual.

Dalam konteks budaya Jawa, tradisi rumat, ramut, dan ruwat memiliki peran signifikan dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional lansia. Rumat, yang berarti merawat, melibatkan aktivitas perawatan diri dan partisipasi sosial yang berkelanjutan. Ini membantu lansia memperkuat rasa identitas mereka dalam komunitas, mencegah isolasi sosial yang sering kali menjadi penyebab utama rasa putus asa di kalangan lansia. Kegiatan seperti meronce kemoceng dalam komunitas tidak hanya memberikan lansia rasa keterhubungan sosial tetapi juga tujuan yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari. Ramut berfokus pada usaha memperbaiki atau merapikan kesejahteraan mental melalui aktivitas kreatif seperti bermain musik tradisional. Partisipasi dalam musik tradisional seperti gamelan memberikan platform penting untuk ekspresi diri dan kreativitas. Terapi musik tradisional telah terbukti secara ilmiah menurunkan tingkat kecemasan, depresi, serta meningkatkan ekspresi diri dan rasa percaya diri di kalangan lansia. Ruwat, sebagai ritual spiritual, memberikan kesempatan bagi lansia untuk menyucikan diri dari beban emosional masa lalu dan menemukan kedamaian batin. Keterlibatan dalam ritual keagamaan dan spiritualitas memiliki efek positif yang signifikan pada kesehatan mental lansia, terutama dalam mengurangi kecemasan eksistensial dan ketakutan akan kematian. Hal ini memberikan lansia rasa kedamaian yang mendalam dan membantu mereka dalam proses menghadapi akhir hayat dengan lebih baik.

Menurut teori psikososial Erik Erikson, tahap akhir kehidupan dikenal sebagai "Integrity vs. Despair." Pada tahap ini, individu melakukan refleksi terhadap kehidupan mereka, mempertimbangkan pencapaian dan kegagalan yang mereka alami. Keberhasilan dalam mencapai integritas memungkinkan individu untuk menerima hidup mereka dengan rasa puas dan damai, yang pada akhirnya membawa kebijaksanaan dan kedamaian batin. Sebaliknya, kegagalan dalam mencapai integritas dapat mengakibatkan perasaan keputusasaan, penyesalan mendalam, dan kecemasan eksistensial. Erikson menekankan pentingnya menemukan makna dalam hidup dan menerima kenyataan akan kematian dengan kedamaian. Tradisi budaya seperti rumat, ramut, dan ruwat memberikan landasan yang kokoh bagi lansia untuk mencapai integritas ini. Dengan menyediakan sarana untuk mengekspresikan diri, memperbaiki hubungan sosial, dan mengatasi kecemasan eksistensial melalui keterlibatan spiritual, tradisi ini membantu lansia merasa dihargai

dan bermakna.

Integrasi teori Erikson dengan praktik budaya Jawa menunjukkan bagaimana aspek spiritual dan sosial dapat memainkan peran protektif yang kuat dalam kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, penting untuk mendorong lansia tetap aktif dalam kegiatan sosial dan spiritual melalui komunitas lokal dan aktivitas budaya. Ini tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis tetapi juga membantu mereka menghadapi tantangan usia lanjut dengan lebih bermakna. Upaya bersama dari pemerintah, komunitas budaya, dan lembaga kesehatan sangat penting untuk mendukung dan melibatkan lansia dalam kegiatan budaya sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian lebih lanjut dengan pendekatan holistik diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari praktik budaya dan keterlibatan sosial pada kesehatan mental lansia.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran tradisi budaya Jawa, khususnya *rumat*, *ramut*, dan *ruwat*, dalam menjaga kesehatan mental lansia di Yogyakarta di era modern. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan lansia dalam tradisi budaya tersebut memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, spiritual, dan sosial mereka. Tradisi *rumat*, yang berfokus pada upaya merawat dan menjaga diri serta lingkungan, memberikan lansia rasa keterhubungan sosial yang kuat, yang pada gilirannya membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan perasaan memiliki tujuan. Begitu juga dengan tradisi *ramut*, yang memberikan lansia kesempatan untuk mengekspresikan diri melalui kegiatan kreatif seperti musik, mampu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan ruang bagi lansia untuk menyalurkan emosi mereka.

Selain itu, tradisi *ruwat*, yang berperan sebagai ritual penyucian diri, membantu lansia mengatasi kecemasan eksistensial yang berkaitan dengan usia lanjut dan menghadapi ketidakpastian hidup, terutama terkait dengan kematian. Lansia yang terlibat dalam ritual keagamaan dan spiritual melaporkan adanya peningkatan kedamaian batin dan perasaan lebih siap menghadapi akhir kehidupan. Meskipun demikian, penelitian ini belum mampu secara empiris mengukur bagaimana tradisi tersebut secara spesifik mempengaruhi aspek-aspek kesehatan mental seperti penurunan kecemasan, peningkatan kepuasan hidup, atau pengurangan depresi. Hal ini mengindikasikan perlunya penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan terukur dengan menggunakan alat ukur psikologis yang valid untuk mengevaluasi dampak tradisi budaya terhadap kesehatan mental lansia secara lebih objektif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pelestarian tradisi budaya sebagai salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan mental lansia, terutama di Yogyakarta. Keterlibatan lansia dalam tradisi ini tidak hanya memperkuat spiritualitas dan hubungan sosial mereka, tetapi juga memberikan dukungan psikologis yang penting dalam menghadapi tantangan usia lanjut. Oleh karena itu, pemerintah, komunitas budaya, dan lembaga kesehatan harus bekerjasama untuk mendukung dan melibatkan lansia dalam kegiatan budaya sebagai bagian dari strategi yang lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan mental di usia lanjut. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih ilmiah dan terukur diperlukan untuk memahami sepenuhnya dampak tradisi ini pada dimensi kesehatan mental yang spesifik, seperti kecemasan, depresi, dan kualitas hidup lansia.

Rekomendasi

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi berbasis budaya dalam meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi praktik terbaik dan memperluas pemahaman tentang interaksi antara budaya dan kesehatan mental. Komunitas lokal juga perlu memperkuat program yang melibatkan lansia dalam



kegiatan sosial dan budaya. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dukungan sosial tetapi juga membantu mengurangi isolasi sosial yang menjadi pemicu utama masalah mental pada lansia.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih: Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih khusus ditujukan kepada para informan yang dengan sukarela berbagi pengalaman dan wawasan mereka, serta kepada keluarga dan komunitas yang terlibat dalam proses penelitian.

Pendanaan: -

Kontribusi Penulis: Kontribusi penulis dalam penulisan artikel ini mencakup pengumpulan data, analisis, dan interpretasi.

Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang terkait dengan penelitian dan penulisan artikel ini. Artikel ini merupakan hasil kerja kolaboratif yang bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam tentang kesehatan mental lansia dalam konteks budaya. Semua proses penelitian dilakukan secara independen dan dengan mematuhi standar etika penelitian yang berlaku.

Referensi

- Britani, C. W., Ranimpi, Y. Y., & Nusawakan, A. W. (2018). Kesehatan spiritual lanjut usia di getasan dan panti wredha salib putih salatiga. *Link*, 13(2), 12. <https://doi.org/10.31983>
- Choli, I. (2018). Perkembangan jiwa keagamaan pada usia lanjut. *Alrisalah*, 8(2), 97109. <https://doi.org/10.34005/Alrisalah.V8i2.374>
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.41>
- Dewi, S., K. (2012). *Kesehatan mental*. Upt Undip Press Semarang.
- Hermawan, R. W. (2017). *Pertunjukan wayang kulit lakon murwakalasajian suyanto dalam rangka ruwatan gebyak dalang (kajian struktur dramatik dan fungsi)* [Doctoral Dissertation]. Institut Seni Indonesia (Isi) Surakarta.
- Kurniyawan, E. H., Dewi, E. I., Wuryaningsih, E. W., Deviantony, F., & Fitria, Y. (2022). Strengthening the mental health of elderly farmers after the Covid-19 pandemic: Penguatan kesehatan mental petani lansia pasca pandemi Covid-19. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 20-27. <https://doi.org/10.58545/djpm.v1i1.27>
- Maida, K., & Suryaman, M. (2023). Tradisi ruwatan rambut gimbal di Dieng: Sebuah kajian semiotika Roland Barthes. *Semiotika: Jurnal Komunikasi*, 17(1), 41-53. <http://dx.doi.org/10.30813/s:jk.v17i1.3961>
- Putra, I. M. (2020). Fenomena sosial keagamaan (memasang pintan pada tradisi jawa) dalam menyambut dan mengakhiri bulan Ramadhan. *Masyarakat Madani: Jurnal Kajian Islam Dan Pengembangan Masyarakat*, 7(2), 65-76. <http://dx.doi.org/10.24014/jmm.v7i2.19495>
- Putri, A. A. A. (2024). Program pemberdayaan kesehatan mental di masyarakat Indonesia. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar (Pilar)*, 4, 17-21.
- Santoso, N., Rohman, M. F., & Mulyanti, M. (2022). Playing "Gamelan" for depression among older people in Bpstw Abiyoso Yogyakarta: Terapi memainkan gamelan untuk penurunan tingkat depresi pada lansia Di Pstw Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 134-139.
- Styawan, A., Y., A. & Saifudin, Y., M., M., I. (2020). Tingkat spiritualitas berhubungan dengan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 41 – 52. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v4i2.299>
- Susanti, J. T., & Lestari, D. E. G. (2020). Tradisi ruwatan jawa pada masyarakat Desa Pulungdowo Malang. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 4(2), 94-105. <https://doi.org/10.22219/satwika.v4i2.14245>



- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada orang lanjut usia (kesehatan mental dan kesehatan fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 10-19. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.42>
- Rafsanjani, H. (2017). Kepemimpinan spiritual (spiritual leadership). *Jurnal Masharif Al-Syariah: Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah*, 2(1). <https://doi.org/10.30651/jms.v2i1.968>
- Wardhani, T. A. K., Saifudin, M., Sholikhah, S., Wulandari, D. W., Yulaekah, S., & Nurriyah, D. I. (2024). Pengaruh terapi murotal Al-qur'an Surat Ar-rahman terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Spmaa Turi Lamongan. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(4), 91-96. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v3i4.2218>
- Wisnusakti, K., & Sriati, A. (2021). *Kesejahteraan spiritual pada lansia*. Cv. Azka Pustaka.
- Witono, T. (2018). Mengenal asesmen dan intervensi berbasis spiritual dan contoh dari penanganan kesehatan mental lansia. *Jurnal Quantum*, 14(26), 141-156.