

***“FAMILY WELLBEING: IMPLEMENTASI
PSIKOLOGI ISLAM UNTUK MENINGKATKAN
KESEHATAN MENTAL KELUARGA”***

Jurnal Sudut Pandang (JSP)
EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue
DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

**“FAMILY WELLBEING: IMPLEMENTASI PSIKOLOGI ISLAM UNTUK
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL KELUARGA”**

EDITORIAL TEAM

Editor :

- 1. Tri Winarsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog***
- 2. Zahro Varisna Rohmadani, S.Psi, M.Psi, Psikolog***

Reviewer :

- 1. Annisa Warastri, S.Psi, M.Psi, Psikolog***
- 2. Tri Winarsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog***

Penerbit

The Journal Publishing
Anggota IKAPI

vi+228 Hlm; 21 Cm X 29,7 Cm.
Cetakan I, Desember 2022

Alamat Penerbit

Jalan Lemahdadi, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul Regency, Special Region of Yogyakarta 55184, DIY
Contact Person 0823-2679-6566

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.



DAFTAR ISI

SUB TEMA 1: FAMILY WELLBEING

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA LANSIA

Indah Andika Octavia, Putri Lenggogeni, Reviza Mayhart.....1

DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG MENDAMPINGI ANAK PADA MASA PEMBELAJARAN DARING

Rizka Hanna Maulina, Sarita Candra Merida, Rospita Novianti.....10

SUBTEMA 2: KONSELING KELUARGA

PERAN KOMUNIKASI ORANGTUA-ANAK: PENGGUNAAN PENDEKATAN EKSPERIENSIAL PADA KONSELING KELUARGA

Malida Fatimah.....24

SUBTEMA 3: KONSELING DAN PSIKOTERAPI

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MEREDUKSI PIKIRAN NEGATIF PADA INDIVIDU DENGAN EPISOODE DEPRESIF BERAT TANPA GEJALA PSIKOTIK

Irma Isnaini, Alfi Purnamasari.....30

PENETAPAN PROSEDUR DENDAN DNA PSIKOEDUKASI POLA ASUH UNTUK MENURUNKAN INTERNET GAMING DISORDER PADA ANAK

Windar Ningsih, Erny Hidayati.....40

SUBTEMA 4: PSIKOLOGI KELUARGA

MINDFUL PARENTING DENGAN STRES PENGASUHAN IBU ANAK USIA MIDDLE CHILDHOOD)

Lavenia Prichela Raintama, Angelina Dyah Arum Setyaningtyas.....51

PENERIMAAN ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Labiibah Muyassaroh, Ari Yulia Ananda Putri, Sultan Daniel Fatthansyah, Tiara Carabela Saputri, Rini Lestari.....59

POLA ASUH DALAM PEMBENTUKAN AKHLAK MULIA PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Endang Dwi Lestari, Vera Imanti.....64

PARADIGMA PERIODE KONSEPSI DALAM PENDIDIKAN KELUARGA PERSPEKTIF AL QURAN DAN HADITS

Afiq Fikri Almas.....65

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

ANALYTICS PENDIDIKAN KELUARGA: KAJIAN DALAM PERSPEKTIF AGAMA <i>Subiyantoro</i>	73
WORK-FAMILY CONFLICT PADA IBU YANG BEKERJA DI SEKTOR FORMAL DAN MEMILIKI ANAK BALITA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 <i>Atalya tukang, Anita Novianti</i>	84
STRATEGI COPING PADA IBU PASCA PERSALINAN UNTUK MENGANTISIPASI TERJADINYA BABY BLUES <i>Nanda Kusuma Verda, Anisa Nuraidha</i>	98
PERANAN PENDIDIKAN KELUARGA TERHADAP REHABILITASI MENTAL PELAKU PSIKOPATIK <i>Arlita Puji Astuti, Ratna Ganda Puspaningrum</i>	104
PENGARUH HELICOPTER PARENTING TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK: STUDI LITERATUR <i>Sindy Alfian Dewi</i>	109
TANTANGAN PENGASUHAN ANAK DI ERA DIGITAL PASCA PANDEMI COVID- 19 <i>Rika Fitriyana, Adi Fahrudin, Diah Ayu</i>	114
HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN KEMANDIRIAN PADA MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA <i>Siti Rahmawati, Arisma Husnul K</i>	119
KUALITAS PERKAWINAN ORANG TUA DAN KEPUASAN HIDUP REMAJA <i>Erisa Oksanda, Raden Roro Rifqi Pramesi Kumaralalita, M Fadhilah Fairuz Azhar, Latifatul Laili,</i>	123
HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA <i>Nur Anisa Safitri, Komarudin</i>	130
SUBTEMA: TEMA LAIN	
PENGARUH SHALAT LIMA WAKTU TERHADAP KEDISIPLINAN DIRI <i>M. Wahyu Irvan Maulana</i>	137
PELAKSANAAN SHALAT DHUHA DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA RANTAU <i>Farah Shiddiqoh</i>	141
COPING STRESS PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI RUTAN KELAS I SURAKARTA <i>Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan, Julian Bayu Eka Prayudha, Rini Lestari</i>	148

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

PILIHAN KARIER DAN KELUARGA PADA WANITA: STUDI KORELASI DUKUNGAN SOSIAL DAN WORK LIFE BALANCE <i>Akhmad Dwi Haryrizki, Nikmah Sofia Afiati</i>	161
EXPRESSIVE ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA PUTRI PANTI ASUHAN AISYIYAH YOGYAKARTA <i>Nurdani Kiki Prastiti, Faridah Ainur Rohmah</i>	169
MAHASISWA YANG BEKERJA: PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN ACADEMIC BURNOUT <i>Sutoro Tri Raharjo, Sowanya Ardi Prahara</i>	176
MENGAPA SISWA MENUNDA-NUNDA: PENDEKATAN KUALITATIF <i>Yuniva Dwi Indah Lestari</i>	194
PERAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL PADA ACADEMIC PERFORMANCE MAHASISWA <i>Wanadya Ayu Krishna Dewi, Dian Febriyani Putri, Banatul Murtafi'ah, Ferbiana Nerissa Arvenina, Siti Rania Putri Arapat</i>	202
PENGARUH EMPLOYEE ENGAGEMENT TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GURU PEREMPUAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KOTA YOGYAKARTA <i>Mustaqim Setyo Ariyanto</i>	209
PENGARUH RITUAL AGAMA UNTUK MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA BARU <i>Zahro Varisna Rohmadani, Andhita Dyorita Khoiryasdien</i>	214
KECENDERUNGAN KENAKALAN REMAJA LAKI-LAKI DITINJAU DARI PERSEPSI TERHADAP PERAN AYAH DALAM PENGASUHAN DI YOGYAKARTA <i>Bonansya Gaten Aswarani, Andhita Dyorita Khoiryasdien</i>	221

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA LANSIA

Indah Andika Octavia¹, Puti Lenggogeni², Reviza Mayhart³

Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang^{1,2,3}

Email: indahandikaoctavia@uinib.ac.id

ABSTRAK

Masa lansia merupakan masa evaluasi kehidupan yang telah dijalani oleh individu. Sejalan dengan bertambahnya usia, lansia merupakan kelompok usia yang rentan akan perubahan fisik, psikologis, hingga sosial. Individu yang memasuki usia lansia sudah memasuki tahapan integritas *versus* keputus-asaan dalam segi perkembangan psikososialnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kekuatan sikap integritas vs keputusan pada lansia adalah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Adapun keputusan pada lansia ini juga dipengaruhi oleh permasalahan sindrom sarang kosong (*empty nest syndrome*). Pada masa ini, lansia mengalami perubahan struktur keluarga dari keluarga besar menjadi keluarga inti. Anak-anak telah tumbuh besar, sudah mencari penghidupan sendiri dan tidak lagi hidup bersama di rumah. Dengan demikian, dapat dipahami bagaimana kesejahteraan psikologis lansia yang dimasa tuanya menghadapi kondisi perubahan dalam kehidupan sosialnya.

Kata Kunci: *psychological well-being*, lansia, *empty nest syndrome*

PENDAHULUAN

Pada proses perkembangannya, setiap individu tentunya melalui berbagai macam periode atau fase kehidupan mulai dari usia bayi, anakanak, remaja, dewasa hingga lansia. Perkembangan individu tidak pernah statis melainkan selalu terjadi perubahan di setiap fase kehidupannya baik berupa perubahan fisik maupun perubahan psikologisnya (Hurlock, 2013). Setiap perubahan yang terjadi pada setiap tahap perkembangan tentunya memerlukan proses penyesuaian diri termasuk juga pada lansia. Adapun jumlah lansia di Indonesia menurut data dari Badan Pusat Statistik tercatat sebanyak 9,92% atau sekitar 26,82 juta (Hilmanisa, dkk., 2022).

Masa lansia merupakan masa evaluasi kehidupan yang telah dijalani oleh individu. Pengalaman dalam berkehidupan akan berpengaruh terhadap penilaian dirinya yang membentuk integritas atau sebaliknya. Erikson menjelaskan bahwa pencapaian tertinggi pada lansia adalah integritas diri. Puas atau tidaknya lansia terhadap hidupnya tergantung pada bagaimana individu mengevaluasi setiap pengalaman hidupnya. Hal itulah yang akan menghasilkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Sejalan dengan bertambahnya usia, lansia merupakan kelompok usia yang rentan akan perubahan fisik, psikologis, hingga sosial (Sukadari & Komalasari, 2019). Secara fisik, pertambahan usia pada lansia dapat terjadi penurunan berbagai fungsi tubuh baik fisiologis maupun biologis seperti menderita *osteoporosis*, diabetes, tekanan darah tinggi, kondisi jantung yang buruk, dan sebagainya. Secara psikologis, lansia dapat menderita permasalahan kesehatan mental seperti sindrom sarang kosong, gangguan kecemasan, depresi, *loneliness*, dan sebagainya. Perubahan pada fisik dan psikologis inilah yang dapat mengakibatkan

adanya resiko sosial pada lansia seperti adanya perubahan pada struktur keluarga yang sebelumnya ada keluarga besar menjadi keluarga inti. Oleh karena itu, banyak lansia yang tinggal sendiri sehingga mempengaruhi kualitas hidup lansia yang sering merasa kesepian.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa individu yang memasuki usia lansia sudah memasuki tahapan integritas *versus* keputus-asaan dalam segi perkembangan psikososialnya. Usia lansia dianggap sebagai tahapan yang tergolong sulit untuk dilalui karena individu merasa diasingkan dari lingkungan sosialnya. Individu lansia yang memiliki integritas tinggi dalam dirinya tentu akan berupaya menghilangkan rasa keterasingan dan keputus-asaan. Mereka akan lebih menerima diri dalam menghadapi masa tua. Begitupun sebaliknya, individu lansia yang lemah integritasnya, maka rasa keputus-asaan akan mudah mempengaruhi psikologisnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kekuatan sikap integritas vs keputusasaan pada lansia adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Secara eksternal, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sosialnya, sedangkan secara internal, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh tingkat keputusasaan individu (Aryono & Dani, 2019). Adapun keputusasaan pada lansia ini juga dipengaruhi oleh permasalahan sindrom sarang kosong (*empty nest syndrome*). Masa sarang kosong ini umumnya terjadi pada masa transisi perkembangan hidup dewasa menuju lansia (Akmalah, 2014). Pada masa ini, berubahnya struktur keluarga yakni keluarga besar yang menjadi keluarga inti sedang dialami oleh para lansia. Anak-anak telah tumbuh besar, sudah mencari penghidupan sendiri dan tidak lagi hidup bersama di rumah. Dengan demikian, dapat dipahami bagaimana kesejahteraan psikologis lansia yang dimasa tuanya menghadapi kondisi perubahan dalam kehidupan sosialnya.

Hurlock (1999) menjelaskan bahwa lansia butuh *support* secara sosial dari berbagai pihak untuk melewati permasalahannya. Dukungan sosial dapat berupa kehangatan, kenyamanan, kedekatan emosional, dan sebagainya dari orang terdekatnya. Dengan adanya dukungan sosial inilah dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis lansia dimana lansia mampu mengevaluasi kehidupannya.

Berdasarkan permasalahan yang kompleks dialami individu lansia, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran *psychological well-being* pada lansia dan dukungan psikologis yang bagaimana bisa membantu lansia membangun integritas diri. Hal itu perlu diteliti dan di diskusikan secara bersama. Tulisan ini dibuat untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep *psychological well-being* berdasarkan pertanyaan spesifik yang telah dirumuskan oleh penulis yaitu (1) konsep *psychological well-being* pada lansia; (2) faktor yang berpengaruh atas terjadinya *psychological well-being*; (3) *support* secara psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia. Diharapkan tulisan ini mampu memberi sumbangsih bagi keilmuan psikologi terkhusus pada pengembangan pendekatan kesejahteraan psikologi pada lansia.

KAJIAN TEORI

Konsep psychological well-being pada lansia

Istilah *psychological well-being* dikemukakan oleh Carol D. Ryff (1989) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan positif dengan orang lain, mempunyai kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu. Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa individu yang mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang

lain secara psikologis adalah individu yang mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif dan merasa positif dengan kehidupannya. Begitu pula halnya dengan lansia, yang diharapkan mampu menerima dan bersikap positif terhadap kondisi dirinya ataupun dapat beradaptasi dengan keputusan yang dihadapi lansia (dipengaruhi oleh permasalahan sindrom sarang kosong) sehingga mereka dapat berkembang dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula.

Lansia dapat dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis jika telah memiliki aspek kesejahteraan psikologis itu sendiri dalam hidupnya, yang dirumuskan Ryff (1989) menjadi enam dimensi, diantaranya: (1) *self acceptance* berupa sikap positif terhadap diri sendiri, menerima dan memahami aspek diri berupa kelebihan dan kekurangan diri, serta menerima masa lalu dan masa kini; (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) berupa membina hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain, mampu berempati, afeksi, keintiman, serta saling memberi dan menerima; (3) otonomi (*autonomy*), berkaitan dengan kemampuan mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan mengatur tingkah laku; (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) berkaitan dengan kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya; (5) tujuan hidup (*purpose in life*) berkaitan dengan kemampuan menemukan makna dalam hidup dan memahami dengan jelas tujuan hidupnya; (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*) berkaitan dengan kemampuan menyadari dan mengembangkan potensi diri, terbuka pada pengalaman baru, serta melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya psychological well-being

Kajian *psychological well-being* yang dipaparkan oleh Ryff (1989) turut membahas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yakni faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), faktor kepribadian, faktor dukungan sosial, dan faktor religiusitas. *Pertama*, dari segi demografi, penguasaan otonomi juga lingkungan memperlihatkan bahwasannya terdapat pola peningkatan yang sejalan dengan usia, kesejahteraan psikologis memiliki kualitas cenderung berbeda antara kelompok laki-laki dan perempuan, dan Ryff (1989) mengemukakan gambaran *psychological well-being* lebih baik pada mereka yang mempunyai pendidikan dan jabatan tinggi, terlebih untuk dimensi pertumbuhan pribadi serta tujuan hidup. *Kedua*, faktor kepribadian yang merupakan komponen dari *psychological well-being*, ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Costa dan McCrae (1980, dalam Nalle & Soetjaningsih, 2020) menunjukkan bahwasannya kepribadian extroversion juga neurotis memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being*.

Ketiga, faktor dukungan sosial yang mampu berkontribusi dalam perkembangan pribadi menjadi lebih positif dan dapat memberi dukungan untuk menghadapi permasalahan kehidupan, di mana semakin tinggi tingkat interaksi sosial individu maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. *Keempat*, faktor religiusitas yang memengaruhi *psychological well-being*, ditunjukkan oleh penelitian Koenig, Kvale, dan Ferrel (Papalia, dkk., 2002) mengemukakan bahwasannya seseorang dengan religiusitas tinggi mampu menunjukkan sikap lebih baik, merasa puas atas kehidupan yang dijalani dan rasa kesepian minim, oleh karena itu diketahui bahwa religiusitas memiliki hubungan yang kuat dengan *psychological wellbeing*.

Dukungan psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia.

Lansia mengalami banyak perubahan dalam kehidupan yang membuat mereka beresiko mengalami masalah psikologis. Guna mengantisipasi hal tersebut diperlukan

tindakan preventif dengan memberi dukungan psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Gati, Mustikasari, dan Putri (2016) dengan menerapkan terapi kelompok terapeutik lansia dan *reminiscence* memperoleh kesimpulan bahwa terapi kelompok terapeutik dapat membantu lansia beradaptasi, peningkatan pengetahuan, dan mencapai integritas diri dengan kenaikan rata-rata 10%, sedangkan terapi *reminiscence* mampu menurunkan tanda gejala depresi pada lansia sebanyak 70%. Hal ini menunjukkan terapi kelompok dan terapi *reminiscence* dianggap efektif dalam meningkatkan integritas diri lansia dan menurunkan gejala depresi yang dialami lansia.

Berk (dalam Suardiman, 2016) turut mengemukakan berbagai cara untuk membangun integritas diri lansia, diantaranya; optimisme juga perasaan efikasi diri dalam meningkatkan fungsi otak serta kesehatan; untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya dengan rasa optimis selektif sebagai kompensasi; meningkatkan penerimaan diri juga pencapaian harapan dengan penguatan akan konsep atas diri; mempertanggung pengertian dan pengaturan secara emosional diri, guna menyokong makna hidup, mendatangkan ikatan secara sosial; terbuka akan perubahan yang membantu proses peningkatan perkembangan kepuasan atas hidup; spiritualitas serta keyakinan matang, harapan akan kematian dengan kesabaran dan ketenangan; adanya kontrol diri dalam hal kemandirian serta ketergantungan; serta *quality* relasi tinggi, memberikan dukungan sosial, dan persahabatan yang menyenangkan. Studi literatur ini menemukan bahwa dukungan sosial mampu berdampak positif bagi kesejahteraan psikologis lansia dimana lansia dapat melangsungkan evaluasi atas kehidupannya. Berikut hasil *Literature Review* yang dilakukan penulis:

Judul Artikel/Penulis	Sumber	Metode Penelitian	Temuan
Psikoedukasi <i>Mindfulness</i> Untuk Mengatasi <i>Empty Nest Syndrome</i> Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan/ Althafi Hilmanisa Indriani, Athifa Merizza Salsabila, Hikmatul Wazkia, Khairina Dwi Rivani, Mihalani Angelina Putri (2022)	<i>Google Scholar</i>	Kualitatif-deskriptif	Lansia yang mengalami sarang kosong merasakan penerimaan atas kondisi yang dialami, menerima <i>social support</i> dari sesama lansia dan dapat mengurangi perasaan kesepian dengan mengisi waktu luang melalui kegiatan positif dan bermanfaat bagi lansia.

Judul Artikel/Penulis	Sumber	Metode Penelitian	Temuan
Hubungan Religiusitas dengan <i>Empty Nest Syndrome</i> pada Lanjut Usia/ Dyah Ayu Puspitasari (2021)	<i>Google Scholar</i>	Kuantitatif korelasi	Religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi <i>empty nest</i> pada lansia. Ada korelasi negative antara religiusitas dengan <i>empty nest</i> pada lansia yang berarti semakin tinggi religiusitas pada lansia maka semakin rendah <i>empty nest</i> yang dimiliki oleh lansia, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas pada lansia maka semakin tinggi tingkat <i>empty nest</i> pada lansia.
<i>Psychological Well-being</i> pada Ibu Usia Dewasa Madya yang Berada pada Fase Sarang Kosong/ Nurul Akmalah (2014)	<i>Google Scholar</i>	Kualitatif studi kasus	Ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sarang kosong mengalami perasaan sedih dan merasa kehilangan anak-anak, bahkan ada yang merasa stres, khawatir, dan kehilangan perannya sebagai seorang ibu. Muncul tiga jenis dinamika <i>psychological well-being</i> dalam penelitian ini. Dimensi penguasaan lingkungan muncul dengan karakteristik dapat mengatur dan memanfaatkan lingkungan sekitarnya dengan lebih baik dan juga aktif terlibat dalam kegiatan yang ada di lingkungan sekitarnya. Dimensi tujuan hidup juga terlihat dengan adanya prinsip hidup yang diyakini sehingga mampu mengarahkan hidupnya dengan baik. Dimensi otonomi terlihat dari semangat berjuang untuk kehidupan yang lebih baik bersama anak-anak dan cucucunya. Beberapa faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i> pada ibu usia dewasa madya pada fase ini adalah dukungan sosial, tingkat religiusitas, dan adanya aktivitas tambahan.
Studi Deskriptif Mengenai <i>Psychological Well-Being</i> Pada Lansia Di Taman Lansia An-Naba Tanggulangin Gunungkidul/ Sukadari, Mahilda Dea Komalasari, Ahmad Mabruri Wihaskoro (2014)	<i>Google Scholar</i>	Kualitatif-deskriptif	Setiap subyek mampu menerima kondisinya sebagai lansia, mampu menghayati keberfungsian hidupnya dalam menerima kelemahan dan kesulitan yang dihadapi sebagai lansia serta dapat mencapai tujuan hidup dengan mengembangkan potensi yang dimiliki. Dimensi otonomi menjadi dimensi yang dominan, sedangkan <i>self acceptance</i> menjadi dimensi yang

Judul Artikel/Penulis	Sumber	Metode Penelitian	Temuan
			kurang dominan pada <i>Psychological Well-Being</i> .
Kesepian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang/ Marcella Mariska Aryono & Robik Anwar Dani (2019)	Google Scholar	Kuantitatif korelasi	Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. Hubungan negatif ini diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, begitu pula juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.
Manajemen Waktu Di Usia Madya Untuk Meminimalisir Dampak Dari <i>Empty Nest Syndrome</i> Jamaludin Ghafur & Farah Sheila Hidayah (2014)	Google Scholar	Kualitatif-deskriptif	Manajemen waktu usia madya dilakukan membentuk lansia yang terampil, kreatif dan mandiri. Para lansia mengetahui dan memahami apa itu <i>Empty Nest Syndrome</i> dan mampu memanajemen waktunya dengan baik. Sehingga terhindar dari stress maupun penyakit kronis dan makna hidup lebih baik.
<i>From Negative Feeling to Well Adjusted Person: Experience of Middle-Aged Women in Empty Nest Phase/</i> Ni Km. Peby Darmayanthi & Made Diah Lestari (2018)	Google Scholar	Kualitatif fenomenologi	Ada lima tahap proses penyesuaian diri pada lansia adalah: perasaan negatif, memori kilas balik, terbiasa dengan sarang kosong, universalitas, dan penyesuaian dengan sarang kosong.
<i>The Empty Nest Syndrome: Myth or Reality?</i> Jana J. Raup & Jane E. Myers (1989)	Google Scholar	Studi Literatur	Periode postparental, dengan semua potensi positif dan negatifnya, mewakili perubahan atau transisi kehidupan yang besar. Konselor harus menyadari implikasi ambigu dan mengurangi penggunaan istilah sarang kosong. Meskipun jarang terjadi, sindrom sarang kosong memang ada untuk beberapa wanita di tengah kehidupan. Karena transisi postparental pada dasarnya merupakan tekanan normatif, konselor perlu siap untuk memfasilitasi aspek normatif penyesuaian. Karena sarang kosong adalah fase normal perkembangan keluarga, semua ibu berpotensi rentan terhadap efek periode ini. Identifikasi perempuan yang berisiko mengalami kesulitan

Judul Artikel/Penulis	Sumber	Metode Penelitian	Temuan
			penyesuaian dalam menanggapi anak-anak yang meninggalkan rumah adalah penting.

ANALISIS KRITIS

Masa lansia merupakan masa evaluasi kehidupan yang telah dijalani oleh individu. Pengalaman dalam berkehidupan akan berpengaruh terhadap penilaian dirinya yang membentuk integritas atau sebaliknya. Erikson menjelaskan bahwa pencapaian tertinggi pada lansia adalah integritas diri. Apakah lansia puas atau tidak atas hidup yang dimiliki bergantung pada cara individu tersebut melakukan evaluasi atas pengalaman selama hidup. Hal itulah yang nantinya menghasilkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Lansia mengalami banyak perubahan dalam kehidupan yang membuat mereka beresiko mengalami masalah psikologis seperti mengalami sarang kosong (*empty nest syndrome*). Lansia yang mengalami sarang kosong merasakan permasalahan pada penerimaan atas kondisi yang dialami. Oleh karena itu, perlu tindakan preventif dengan memberikan dukungan psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia. Hilmanisa, dkk (2022) menemukan dalam penelitiannya bahwa Psikoedukasi *Mindfulness* dapat mengatasi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia. Psikoedukasi tersebut dapat membangun integritas diri pada lansia seperti memiliki penerimaan atas kondisi yang dialami, menerima *social support* dari sesama lansia dan dapat mengurangi perasaan kesepian dengan mengisi waktu luang melalui kegiatan positif dan bermanfaat bagi lansia.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada lansia dipaparkan oleh Ryff (1989) yakni faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), faktor kepribadian, faktor dukungan sosial, dan faktor religiusitas. Akmalah (2014) menemukan dalam penelitiannya bahwa lansia yang berada pada fase sarang kosong mengalami perasaan sedih dan merasa kehilangan anak-anak, bahkan ada yang merasa stres, khawatir, dan kehilangan perannya sebagai seorang ibu. Beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada lansia ini adalah dukungan sosial, tingkat religiusitas, dan adanya aktivitas tambahan. Ada tiga jenis dinamika *psychological well-being* yang diungkapkan yaitu: 1) **Dimensi penguasaan lingkungan** mengemuka dengan karakteristik yang cakap melakukan pengaturan serta memanfaatkan lingkup sekelilingnya dengan lebih baik dan terlibat aktif disana; 2) **Dimensi tujuan hidup** terlihat atas adanya prinsip hidup yang diyakini sehingga dapat memberikan arahan kehidupan lebih baik; 3) **Dimensi otonomi** tampak atas semangat berjuang demi kehidupan lebih baik bersama keluarga (para cucu dan anak).

Berk (dalam Suardiman, 2016) turut mengemukakan berbagai cara untuk membangun integritas diri lansia, diantaranya; optimisme juga perasaan efikasi diri dalam meningkatkan fungsi otak serta kesehatan; untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya dengan rasa optimis selektif sebagai kompensasi; meningkatkan penerimaan diri juga pencapaian harapan dengan penguatan akan konsep atas diri; mempertangguh pengertian dan pengaturan secara emosional diri, guna menyokong makna hidup, mendatangkan ikatan secara sosial; terbuka akan perubahan yang membantu proses peningkatan perkembangan kepuasan atas hidup; spiritualitas serta keyakinan matang, harapan akan kematian dengan kesabaran dan ketenangan; adanya

kontrol diri dalam hal kemandirian serta ketergantungan; serta *quality* relasi tinggi, memberikan dukungan sosial, dan persahabatan yang menyenangkan.

Darmayanthi (2018) menemukan dalam penelitiannya bahwa dari dukungan sosial yang diberikan kepada lansia akan mempengaruhi bagaimana integritas dirinya sehingga lansia dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekitarnya. Ada lima tahap proses penyesuaian diri pada lansia adalah: perasaan negatif, memori kilas balik, terbiasa dengan sarang kosong, universalitas, dan penyesuaian dengan sarang kosong.

KESIMPULAN

Anggapan terhadap lansia yang tergolong sulit terkait perasaan diasingkan dari lingkup sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi kekuatan sikap integritas vs keputusan pada lansia adalah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Adapun keputusan pada lansia ini juga dipengaruhi oleh permasalahan sindrom sarang kosong (*empty nest syndrome*). Lansia dapat dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis jika telah memiliki aspek kesejahteraan psikologis itu sendiri dalam hidupnya, yang dirumuskan Ryff (1989) menjadi enam dimensi, yaitu; (1) penerimaan diri (*self acceptance*); (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*); (3) otonomi (*autonomy*); (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); (5) tujuan hidup (*purpose in life*); dan (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Kajian *psychological well-being* yang dipaparkan oleh Ryff (1989) turut membahas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yakni faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), faktor kepribadian, faktor dukungan sosial, dan faktor religiusitas. Adapun dukungan psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia, diantaranya: a. optimisme juga efikasi diri dalam meningkatkan fungsi otak serta kesehatan; untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya dengan rasa optimis selektif sebagai kompensasi; meningkatkan penerimaan diri juga pencapaian harapan dengan penguatan akan konsep atas diri; mempertangguh pengertian dan pengaturan secara emosional diri, guna menyokong makna hidup, mendatangkan ikatan secara sosial; terbuka akan perubahan yang membantu proses peningkatan perkembangan kepuasan atas hidup; spiritualitas serta keyakinan matang, harapan akan kematian dengan kesabaran dan ketenangan; adanya kontrol diri dalam hal kemandirian serta ketergantungan; serta *quality* relasi tinggi, memberikan dukungan sosial, dan persahabatan yang menyenangkan (Suardiman, 2016).

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang.
- Akmalah, N. (2014). Psychological Well-being pada Ibu Usia Dewasa Madya yang Berada pada Fase Sarang Kosong. *Jurnal psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 87–95.
- Darmayanthi, N. K. P., & Lestari, M. D. (2018). From Negative Feeling to Well Adjusted Person: Experience of Middle Aged Women in Empty Nest Phase. In *Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017)* (pp. 138-143). Atlantis Press.
- Gati, N. W., Mustikasari, & Putri, Y. S. E. (2016). Peningkatan Integritas Diri Lansia Melalui Terapi Kelompok Terapeutik dan Reminiscence. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 31-39.

- Ghafur, J. (2014). Manajemen Waktu Di Usia Madya Untuk Meminimalisir Dampak Dari Empty Nest Syndrome. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 3(2), 120-125.
- Hilmanisa, A., Salsabila, A. M., Wazkia, H., Rivani, K. D., & Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia di Puskesmas Ulak Karang Selatan. *Pusako: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 37-41.
- Hurlock, E.B. (1999). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, B. E. (2013). Psikologi Perkembangan. Jakarta. Erlangga.
- Nalle, N. C., & Soetjaningsih, C. H. (2020). Gambaran Psychological Well Being pada Lansia yang Berstatus Janda. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 624-633.
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feeldman, R. D., & Camp, C. J. (2002). *Adult Development and Aging*. Second edition. New York: McGraw-Hill.
- Puspitasari, D. A., & Maryanti, L. I. (2021). The Relationship between Religiosity and Empty Nest Syndrome in the Elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 3, 10-21070.
- Raup, J. & Myers, J. E. (1989). The empty nest syndrome: Myth or reality? *Journal of Counseling and Development*, 68(2) 180-183.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(57), 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96 (4), 719-727.
- Santrock, J. (2002). *Perkembangan Masa Hidup Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Suardiman, S. P. (2016). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sukadari, Komalasari, M. D., & Wihaskoro, A. M. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being Pada Lansia Di Taman Lansia An-Naba Tanggulangin Gunungkidul. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).

DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG MENDAMPINGI ANAK PADA MASA PEMBELAJARAN DARING

Rizka Hanna Maulina¹, Sarita Candra Merida², Rospita Novianti³

¹Department of Psychology, Bhayangkara Jakarta Raya, University Indonesia

¹Email: sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang fenomena saat Ibu mendampingi anak pada masa pembelajaran daring. Berbagai kendala dialami oleh Ibu sepanjang menyertai anak melaksanakan pembelajaran secara daring. Maka dari itu, seorang Ibu pada masa pembelajaran daring ini tentunya membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya selama mendampingi anak belajar supaya mencapai kondisi *psychological well being* yang baik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada Ibu yang mendampingi anak selama masa pembelajaran daring. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pengambilan sampel yang digunakan *random sampling* yaitu metode sampel jenuh. Berdasarkan hasil analisis data seorang Ibu yang mendampingi Anak selama pembelajaran daring lebih membutuhkan bentuk dukungan sosial berupa dukungan emosional untuk mendapatkan *psychological well being* yang baik selama mendampingi belajar. Hal itu terlihat dari hasil korelasi antara dukungan sosial emosional dengan *psychological well-being* mendapatkan nilai paling tinggi dibandingkan dengan bentuk dukungan sosial yang lain yaitu nilai korelasi pearson sebesar 0,748 dengan sig 0,000 (sig < 0,05). Setelah itu dukungan penghargaan dengan nilai korelasi pearson sebesar 0,722 dan sig 0,000 (sig < 0,05). Seorang Ibu senang ketika mendapatkan apresiasi dan penilaian positif dari lingkungan sekitarnya selama mendampingi pembelajaran daring. Dukungan sosial berikutnya adalah dukungan informasi dengan nilai korelasi pearson sebesar 0,536 dan sig 0,001 (sig < 0,05). Seorang Ibu tetap membutuhkan dukungan instrumental meskipun tidak secara langsung berhubungan dengan kesejahteraan psikologis saat mendampingi belajar. Terlihat dari nilai korelasi pearson antara dukungan instrumental dengan *psychological well being* sebesar 0,325 dan sig 0.053 (sig > 0.05).

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Pembelajaran Daring, *Psychological Well Being*, Ibu

PENDAHULUAN

Sejak tahun 2020, Indonesia dan negara lainnya dilanda sebuah pandemi yaitu pandemi virus corona (COVID 19). Sejak bulan Maret 2020 tepatnya sejak pertama kali kasus covid terdeteksi, jumlah kasus yang terpapar virus corona terus mengalami peningkatan. Hingga akhir tahun 2020 mencapai 623.309 jiwa yang terpapar virus ini (Nugraheny, 2020). Seiring berjalannya waktu, terdapat adanya fluktuasi di setiap harinya. Hingga pada akhirnya di akhir bulan Januari 2022, kasus covid-19 ini turun hingga 9.629. Hal ini terjadi karena telah dilaksanakannya kiat-kiat pencegahan penularan virus covid-19 yaitu melakukan vaksin sebanyak 2 kali dan juga vaksin booster.

Sejak diumumkannya berita tersebut pada bulan Maret 2020 lalu, Presiden Joko Widodo secara sigap memberikan petunjuk mengenai penanggulangan virus corona dan menetapkan beberapa kebijakan. Kebijakan tersebut antara lain bekerja dari rumah (*work*

from home/WFH), belajar dari rumah (*daring*) dan juga ibadah di rumah. Selain itu, berdasarkan berita yang dilansir (Detik.com, 2021), pada awal tahun 2021 pemerintah juga menetapkan kebijakan baru yakni PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Dalam kebijakan ini pun dijelaskan bahwa seluruh kegiatan belajar dan mengajar dilaksanakan secara *online* (*daring*).

Menurut laman (Kemdikbud.go.id, 2021), beberapa wilayah Indonesia yang sudah memasuki zona aman, sudah diperbolehkan untuk melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas dengan tetap mengedepankan protokol kesehatan. Namun pada akhir tahun 2021, tepatnya pada tanggal 28 desember 2021, Kementerian Kesehatan mendapati kasus pertama yang mengindikasikan adanya virus varian baru yakni varian Omicron. Berdasarkan berita yang dilansir dari health.detik.com (Pramudiarja, 2022), di tengah munculnya varian Omicron di Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menegaskan bahwa jika di suatu daerah tidak ada transmisi lokal varian Omicron ini, PTM 100% akan diperbolehkan pada anak usia 6 tahun ke atas. Sedangkan untuk anak berusia 6 tahun ke bawah, PTM belum dianjurkan sampai adanya pernyataan bahwa tidak ada kasus baru ataupun pelonjakan kasus dari varian Omicron tersebut.

Untuk mendukung proses pembelajaran daring ini, (Kemdikbud.go.id, 2020) Kemendikbud memperluas aplikasi pembelajaran jarak jauh yang disebut Portal Rumah Belajar yang dapat dengan mudah di akses di kemdikbud.go.id Beberapa fiturnya yakni Sumber Belajar, Kelas Digital, Laboratorium Maya dan Bank Soal. Fitur-fitur tersebut dapat dipergunakan oleh para peserta didik dan juga guru dari tingkatan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) sederajat. Mendikbud juga senantiasa bekerja samadengan pihak swasta seperti Google Indonesia, Kelas Pintar, Microsoft, Quipper, Ruangguru, Sekolahmu dan Zenius demi mendukung sistem belajar secara daring.

Di samping itu, para pekerja pun mendapatkan kebijakan untuk bekerja dari rumah (*work from home*). Berdasarkan berita yang dilansir dari kompas.com (Guritno, 2021), seorang ahli Epidemiologi, Dicky Budiman, menghimbau kepada pemerintah untuk segera menerapkan kebijakan *work from home* sebanyak 100% dikarenakan angka positivity rate di Indonesia masih terbilang tinggi, yakni sebesar 26,83% kecuali untuk pekerja yang memang bekerja dibidang sektor esensial. Upaya tersebut pun dilakukan agar mencegah tambah parahnya kasus positif covid di Indonesia. Pengadaan kebijakan ini membuat seluruh kegiatan yang biasa berlangsung diluar rumah, kini dapat dilangsungkan hanya di rumah dan menjadi kegiatan yang bersamaan, terutama untuk pekerja yang memiliki anak yang sedang bersekolah (*daring*).

Dibalik pelaksanaan kegiatan dari rumah tersebut, tentunya terdapat beberapa kendala. Berdasarkan informasi yang berasal dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang dilansir dalam berita (Farisa, 2020), telah di amati dari mulai tanggal 16 Maret 2020 sampai dengan 9 April 2020, bahwa terdapat 213 pengaduan dari orang tua yang hampir 70% mengenai pembelajaran daring akibat dari pemberian tugas yang berat dan dengan pemberian waktu pengumpulan nya yang terbilang singkat kepada para pendidik dan juga ada pula yang mengeluhkan tentang wilayah rumahnya yang terbilang sukar mendapatkan sinyal. Maka tak heran jika ada beberapa orang tua menganggap pembelajaran daring ini menjadi penyebab letihnya fisik dan psikis orang tua. Tak hanya itu saja, pembelajaran daring ini memang kerap kali menjadi sebab muncul nya emosional dari dalam diri orang tua. Seperti dari berita validnews.id (2020), kejadian naas menimpa seorang anak bernama Keysya Safiyah (8) di Lebak, Banten, dimana kedua orangtua nya dengan tega menganiaya

putri nya hingga meregang nyawa. Kejadian tersebut terjadi lantaran orang tua nya merasa kesal karena putri nya tersebut kesulitan dalam belajar daring/*online*.

Berdasarkan data yang didapati di lapangan, telah ditemukannya 80 orang ibu yang mendampingi anaknya dalam melakukan pembelajaran daring. Berdasar total 80 ibu yang mendampingi anaknya, terdapat 96% ibu yang mendampingi 1 s/d 3 orang anak di dalam satu rumah. Dari hasil data di lapangan, dapat diketahui 37 ibu memiliki anak dengan jenjang pendidikan TK/PAUD dengan presentase 46,3%. Sejumlah 43 ibu memiliki anak dengan jenjang pendidikan SD dengan presentase 53,8% dan untuk 14 ibu memiliki anak dengan jenjang pendidikan SMP dengan presentase 17,5% dan juga 15 ibu memiliki anak dengan jenjang pendidikan SMA/K dengan presentase sebesar 18,8%. Apabila ditilik dari grafik diatas, diketahui bahwasannya presentase terbanyak adalah ibu yang memiliki anak di jenjang pendidikan SD dan TK/PAUD. Selama berjalannya proses pembelajaran daring ini, tentu saja tidak selalu berjalan dengan baik.

Adapun kesulitan yang dihadapi para ibu yang dapat ditemukan di lapangan yaitu sebesar 59% ibu mengeluhkan koneksi internet untuk melakukan pembelajaran daring, dikarenakan sinyal nya yang terkadang tersendat sehingga sulit memahami penjelasan dari guru. Sedangkan, sebesar 66% ibu merasa kerepotan dalam menghadapi peran ganda di rumah dan lainnya yaitu sekitar 62% ibu kewalahan karena sulit mengatur waktu anak ketika bermain hp. Hal itu dibuktikan dengan dilakukan nya wawancara dengan 5 orang ibu. Sejumlah 2 dari 5 ibu tersebut mengaku merasakan asam lambung nya naik ketika mengajarkan anak di rumah saat anak tak kunjung mengerti tentang pelajaran tersebut. Sedangkan 3 ibu mengaku merasa stress karena harus menanggung peran ganda. Salah satu dari kelima ibu tersebut adalah seorang orang tua tunggal (*single parent*) yang berprofesi sebagai guru. Hal itu membuat subjek merasa kurang peran suami yang biasa membantu nya membimbing anak-anak ketika sedang belajar yang mana dapat dikatakan ibu tersebut kurang terpenuhinya dukungan sosial.

Selain itu, berdasarkan survei yang telah peneliti lakukan, kurangnya dukungan sosial juga nampak dari adanya beberapa ibu yang mengakui bahwa tidak mendapatkan kuota gratis dari pemerintah. Berdasarkan hasil survei, dapat diketahui bahwa 45% ibu yang berjumlah 36 orang mengakui bahwa tidak mendapat bantuan kuota dari pemerintah. Sedangkan 55% nya atau yang berjumlah 44 orang, mengakui bahwa mereka mendapatkan kuota dari pemerintah setiap bulannya. Oleh karena itu, untuk 36 orang yang tidak mendapatkan bantuan kuota tersebut memerlukan biaya lebih untuk membeli kuota setiap bulannya supaya dapat tetap menjalankan pembelajaran daring anak sekolah yang dilaksanakan setiap harinya.

Kesulitan dalam menghadapi pembelajaran daring terbukti juga dari sebuah lembaga yang telah melakukan survei. Berdasarkan berita yang dilansir dari artikel kompas.com yang berjudul “Hasil Survei: Berikut 3 Masalah Orangtua Dampingi Anak BDR” yang ditulis oleh (Adit, 2020) pada harian [kompas](https://kompas.com) tanggal 15 November 2020, sebuah survei yang dilakukan oleh Tanoto Foundation pada 332 kepala sekolah, 1.368 guru, 2.218 siswa dan sejumlah 1.712 orang tua telah di dapatkan tiga masalah utama yang tentu saja dialami oleh orangtua selama dalam mendampingi anak selama belajar dari rumah. Permasalahannya yaitu: (1) orangtua yang tidak sabar dan jenuh atas kemampuan belajar anak dan menangani konsentrasi anak dalam belajar; 56% diantaranya adalah orangtua dari anak yang duduk di bangku SD dan 34% orangtua dari anak yang duduk di bangku SMP, (2) orangtua yang mengalami kendala dalam memaparkan pelajaran sekolah; 19% diantaranya adalah orangtua dari anak di bangku SD dan 28% orangtua dari anak di bangku SMP, (3) orangtua yang mengalami kendala dalam hal tidak mengerti pelajaran sekolah; 15% diantaranya adalah

orangtua dari anak di bangku SD dan 24% orangtua dari anak di bangku SMP.

Permasalahan yang terjadi pada saat pembelajaran daring ini tentu saja akan memengaruhi kondisi psikologis orangtua. *Psychological well-being* itu merupakan suatu kondisi psikologis seseorang dimana ia mampu berfikir positif atas apa yang terjadi pada dirinya dan juga lingkungannya. Sama halnya pada ibu yang di masa pandemi ini mendapatkan peran ganda untuk menjadi seorang pengganti guru di sekolah. Seorang ibu menjadi sangat lelah baik secara fisik maupun psikis, sehingga memicu ibu untuk memiliki pemikiran yang tidak baik atas kondisi yang sedang terjadi saat ini. Menurut Ryff (Effendy, 2016), mengatakan bahwa “individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi mempunyai ciri sebagai berikut: 1) individu yang puas atas hidupnya, 2) kondisi emosional positif, 3) sanggup melewati pengalaman buruk yang mampu menghasilkan kondisi emosional negatif, 4) relasi positif dengan sekitarnya, 5) secara mandiri dapat menentukan pilihan dan tidak bergantung pada siapapun, 6) memiliki kontrol atas lingkup sekitar, 7) tujuan hidup jelas, dan 8) dapat mengembangkandiri”. Beberapa ciri diatas ini menjadi acuan peneliti untuk dapat meneliti lebih lanjut untuk mengetahui seberapa banyak individu yang sesuai dan yang tidak sesuai dengan beberapa ciri mengenai individu yang memiliki *psychological well-being* di dalam dirinya.

Perilaku yang muncul dalam setiap individu tentunya memiliki beberapa faktor penyebab nya, tak terkecuali individu yang memiliki *psychological well-being* di dalam dirinya. Menurut Ryff, ia menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* adalah (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) status sosial ekonomi, (4) dukungan sosial, (5) religiusitas dan (6) kepribadian. Terkait dengan penelitian ini, peneliti hanya akan memfokuskan pada satu faktor diantara ketiga faktor tersebut yakni dukungan sosial. Mengingat berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti, dari 80 ibu yang menjadi responden penelitian ini, hanya 8,8% ibu yang membutuhkan guru privat sebagai pendamping anaknya dalam belajar dan 91,3% diantaranya tidak membutuhkan guru privat. Dalam hal ini, sebanyak 45% ibu merasa membutuhkan bantuan oranglain dan sebanyak 55% ibu merasa tak membutuhkan bantuan oranglain (keluarga atau tetangga). Hal itu menunjukan bahwa ibu memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah saat tidak membutuhkan bantuan oranglain. Selain itu juga, berdasarkan hasil wawancara pada 10 ibu yang responden penelitian ini, 8 orang diantaranya tidak dibantu oleh suami nya dalam menjelaskan materi pelajaran anak, 1 ibu tidak memiliki suami dan 1 lainnya dibantu oleh suami dalam proses belajar anak.

Dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (Raisa; Edianti, 2019) adalah suatu bentuk rasa nyaman, peduli, hingga sebuah asistensi yang diperoleh individu itu sendiri bahkan kelompok. Dukungan sosial sejatinya sudah memang menjadi salah satu faktor *psychological well-being*, Kurangnya dukungan sosial dari orang sekitar, dapat menghambat seseorang memperoleh *psychological well-being* dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara adakah hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* Pada Ibu yang Sedang Menghadapi Pembelajaran Daring Anak Sekolah Pada Masa Pandemi. Manfaat dari penulisan ini adalah Bagi Masyarakat: Dapat memahami situasi yang dihadapi oleh seorang Ibu yang mendampingi pembelajaran daring dan Bagi Orang tua: Dapat saling mendukung untuk menghadapi situasi pandemi selama mendampingi pembelajaran daring.

KAJIAN TEORI

Psychological Well Being

Definisi *Psychological Well-Being*

Menurut (Ryff, 1989) *Psychological Well-Being* adalah suatu kondisi dimana seorang individu dalam keadaan sehat secara psikologis dan mampu berfikir positif atas apa yang terjadi terhadap dirinya maupun kehidupannya. Kesejahteraan psikologis dapat dilihat sebagai hasil dari individu yang mampu menyeimbangkan antara pengharapan dan juga pencapaiannya, baik itu dalam ruang lingkup perilaku individu maupun hubungan yang baik antara satu individu dengan individu lainnya (Wells, 2010).

Menurut (Wells, 2010) terungkap bahwa pentingnya memiliki hubungan sosialisasi dalam jangka waktu yang lama dan juga teman yang dapat dipercaya dan juga mereka mendapati bahwa mengasingkan diri dari lingkungan sosial, kesepian dan minimnya dukungan sosial, dapat mempengaruhi peningkatan risiko terkena penyakit atau dapat juga mengurangi harapan hidup seorang individu.

Menurut (Huppert, 2009) tingkat *psychological well-being* seorang individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan yang terlihat buruk, dapat menghasilkan gangguan pada perilaku. Ilmu *psychological well-being* ini memfokuskan pada sesuatu yang membuat individu memiliki perkembangan dalam hidupnya dan memiliki kemajuan dalam memahami perilaku sehingga dapat terciptanya pribadi yang kondisi psikisnya dalam keadaan baik. Jadi dapat disimpulkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi dimana individu senantiasa berfikir tentang kehidupan yang dijalani secara positif dengan menjalin hubungan yang baik dengan sesama individu, sehingga dapat terciptanya individu yang mampu menjalani kehidupannya dengan baik.

Dimensi *Psychological Well-Being*

Di dalam *Psychological Well-Being* terdapat 6 dimensi menurut (Ryff & Keyes, 1995), yaitu:

1. **Penerimaan diri;** yang meliputi mempunyai sikap positif kepada diri sendiri, mengakui kualitas yang baik maupun buruk yang dimiliki oleh diri dan berfikir positif tentang kehidupan di masa lampau.
2. **Hubungan yang baik dengan orang lain;** yang meliputi memiliki hubungan yang hangat, mempercayai orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, rasa empati dan keintiman yang kuat, saling memberi dan menerima antar individu.
3. **Autonomi/mandiri;** yang meliputi mampu mengambil keputusan sendiri, bertindak sesuai dengan cara nya sendiri tanpa ada tekanan sosial dan juga mengevaluasi diri.
4. **Penguasaan lingkungan;** yang meliputi memiliki potensi dalam menguasai lingkungan, mengontrol kegiatan yang rumit, memanfaatkan peluang secara efektif, memilih sebuah konteks sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.
5. **Tujuan dalam hidup;** yang meliputi memiliki tujuan hidup dan teratur, merasa diri ini bermakna untuk kehidupan, mempunyai keyakinan akan tujuan hidup dan memiliki maksud dan tujuan untuk hidup.
6. **Pengembangan diri;** yang meliputi memiliki keinginan untuk berkembang, membuka diri untuk pengalaman yang baru, memantau progress diri dari waktu ke waktu dan mampu mengintrospeksi diri.

Alat Ukur Yang Digunakan

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah alat ukur Ryff Psychological Well-Being Scale yang telah diciptakan sejak tahun 1989 oleh Carol D. Ryff yang terdiri dari 6 dimensi. Yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi/mandiri (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989). Alat ukur ini dipilih dikarenakan telah digunakan oleh peneliti terdahulu.

Dukungan Sosial

Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengarah pada perilaku oleh orang lain atau bahkan menerima sebuah dukungan yang membuat orang lain beranggapan bahwa tersedia nya hiburan, rasa peduli dan bantuan dari orang sekitarnya (Sarafino, Edward P; Smith, 2011). Individu yang mendapatkan atau memberikan dukungan sosial merupakan individu yang percaya bahwa setiap individu itu pantas untuk dicintai, diperhatikan, dihargai seperti layaknya keluarga yang dapat membantu atau dibantu saat individu lain membutuhkan bantuan.

Menurut Coben dan Syme (Dianto, 2017), dukungan sosial merupakan relasi yang terjadi diantara beberapa individu yang berupa timbal balik dalam hal memberi pertolongan, memberi kepercayaan dan juga perasaan saling menghargai. Pengertian lain mengenai dukungan sosial menurut (Taylor, 2011), dukungan sosial bisa datang dari orangtua, rekan, *partner*, klub sosial atau hingga hewan peliharaan. Dengan cara memberikan pandangan kepada setiap individu yang membutuhkan dukungan bahwa setiap individu itu berharga dan berhak mendapatkan kehangatan dari orang lain di sekitarnya.

Oleh sebab itu dapat disimpulkan dukungan sosial adalah segala bentuk usaha dengan maksud untuk memberi dorongan dan juga bantuan kepada individu yang membutuhkan, baik pemberian bantuan dalam segi material maupun emosional, dengan harapan dapat memberi kepercayaan pada dirinya bahwa dirinya berharga dan dicintai.

Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Cutrona & Gardner (Sarafino, Edward P; Smith, 2011), adanya lima bentuk dukungan sosial, diantaranya:

1. Dukungan emosional
Yaitu dukungan dalam bentuk kasih sayang, merasa didengarkan, merasa dihargai, merasa diperhatikan dan diberi kepercayaan.
2. Dukungan penghargaan
Yaitu sebuah dukungan dalam bentuk pemberian nilai, pemberian kekuatan dan umpan balik.
3. Dukungan informasi
Yaitu dukungan dalam bentuk pemberian informasi pemberian nasihat dan beberapa saran.
4. Dukungan instrumental
Yaitu sebuah dukungan dalam bentuk pemberian sarana yang ada yang dipergunakan untuk menolong individu, baik itu berupa waktu, alat, uang, pekerjaan dan bentuk pemberian bantuan lainnya.
5. Dukungan kelompok
Yaitu dukungan dalam bentuk diakuinya seorang individu di dalam suatu kelompok yang mempunyai peminatan kegiatan sosial yang sama.

Alat Ukur yang Digunakan

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dari bentuk-bentuk yang telah

dikemukakan oleh Cutrona & Gardner (Sarafino, Edward P; Smith, 2011) yaitu dukungan penghargaan, emosional, informasi, kelompok hingga dukungan instrumental. Alat ukur ini dipilih dikarenakan telah digunakan oleh peneliti terdahulu.

PEMBAHASAN

Profil Responden Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan kuesioner, didapati profil responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini:

1. Jenis Kelamin

Adapun responden yang mengikuti kuesioner ini 100% berjenis kelamin perempuan, dimana kuesioner ini dikhususkan pada ibu yang anaknya sedang mengalami proses pembelajaran daring. Berikut ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Perempuan	36	100%

2. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir responden, dapat diketahui responden terbanyak berada di tingkat pendidikan SMA/K sebanyak 20 orang atau sebesar 55,6% , diikuti responden lainnya yang berada di tingkat pendidikan SMP sebanyak 2 orang sejumlah 5,6% , diploma 3 (D3) ada sekitar 4 orang sejumlah 11,1% , diploma 4 (D4) sebanyak 1 orang atau sebesar 2,8% , S1 sebanyak 8 orang atau sebesar 22,2% dan terakhir S2 sebanyak 1 orang atau sebesar 2,8% , dapat dilihat dalam bentuk tabel 2. berikut:

Tabel 2. Pendidikan Terakhir Responden

<i>Pendidikan</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
SMP	2	5,6%
SMA/K	20	55,6%
D3	4	11,1%
D4	1	2,8%
S1	8	22,2%
S2	1	2,8%
Total	36	100

3. Pekerjaan

Berdasarkan pekerjaan responden, dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah seorang ibu rumah tangga yaitu sebanyak 25 orang atau sebesar 69,4% , lalu yang bekerja sebagai guru sebanyak 5 orang atau sebesar 13,9% , bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 4 orang atau sebesar 11,1% , bekerja sebagai bidan 1 orang atau sebesar 2,8% dan terakhir bekerja sebagai notaris 1 orang atau sebesar 2,8%. Berikut ini dapat dilihat dalam bentuk tabel 3. berikut:

Tabel 3. Pekerjaan Responden

<i>Pekerjaan</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Ibu rumah tangga	25	69,4%
Guru	5	13,9%
Pegawai swasta	4	11,1%
Bidan	1	2,8%
Notaris	1	2,8%
Total	36	100%

4. Jumlah anak yang bersekolah ditingkat TK maupun SD

Berdasarkan jumlah anak responden yang masih bersekolah terdapat 15 responden memiliki 1 orang anak yang bersekolah atau sebesar 41,7% , lalu 15 responden memiliki 2 orang anak yang bersekolah atau sebesar 41,7% dan terakhir 6 responden memiliki 3 orang anak yang bersekolah atau sebesar 16,7%. Berikut ini dapat dilihat dalam bentuk tabel 4. berikut:

Tabel 4. Jumlah Anak yang Bersekolah

<i>Jumlah anak</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
1	15	41,7%
2	15	41,7%
3	6	16,7%
Total	36	100%

Di kehidupan berumah tangga, tentunya beberapa individu dikaruniai jumlah anak yang berbeda-beda. Pertanyaannya, apakah ada perbedaan antara tingkat psychological well-being Ibu antara ibu yang bekerja dengan yang tidak bekerja dengan jumlah anak yang Ibu miliki? Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Apsaryanthi & Lestari, 2017) yang berjudul “*Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja di Kabupaten Gianyar*” dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki 1-2 anak atau bahkan 3-4 anak. Hal ini dikarenakan berapapun jumlah anak yang Ibu miliki, tidak akan menjadi suatu beban jika Ibu mampu menciptakan hubungan yang baik dengan semua anak-anaknya dan juga dapat membagi tanggung jawab dengan suami. Dengan dilakukannya pembagian tanggung jawab tersebut, maka akan meringankan beban pekerjaan dan mengurangi kemungkinan terjadinya depresi pada Ibu.

Uji Asumsi

<i>Variabel</i>	<i>Normalitas</i>	<i>Linearitas</i>
<i>Psychological well-being</i>	0,084	
<i>Dukungan sosial</i>	0,200	0,576

Berdasar dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan didapati nilai signifikansi sejumlah (p) 0,084 untuk variabel *psychological well-being*, nilai signifikansi (p) 0,200 pada variabel dukungan sosial. Hasil tersebut menunjukkan bahwa (p) ≥ 0.05 artinya data berdistribusi normal. Berdasar dari hasil uji linearitas didapati nilai signifikansi (p) 0,576 pada kedua variabel. Artinya kedua variabel bersifat linear karena menunjukkan bahwa (p) $\leq 0,05$. Berdasarkan hasil uji asumsi tersebut, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik.

Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien korelasi	Nilai signifikansi	Jumlah subjek
<i>Psychological well-being</i> Dukungan emosional	0,748**	0,000	36
<i>Psychological well-being</i> Dukungan penghargaan	0,722**	0,000	36
<i>Psychological well-being</i> Dukungan informasi	0,536**	0,001	36
<i>Psychological well-being</i> Dukungan instrumental	0,325**	0,001	36
<i>Psychological well-being</i> Dukungan kelompok	0,553**	0,000	36

Tabel tersebut memperlihatkan bahwasannya angka korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan emosional sebesar 0,748** artinya korelasi dalam kategori kuat, korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan penghargaan sebesar 0,722** artinya korelasi dalam kategori kuat, korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan informasi sebesar 0,536** artinya korelasi dalam kategori sedang, korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan informasi sebesar 0,325 artinya korelasi dalam kategori lemah, dan korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan informasi sebesar 0,553** artinya korelasi dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, Ibu yang menjadi responden penelitian lebih cenderung membutuhkan dukungan sosial berupa pemberian kasih sayang, perhatian, adanya rasa empati dan juga rasa peduli. Hasil yang didapati terdapat juga nilai *psychological well-being* yang tinggi. Ciri-cirinya yang terlihat adalah 1) individu yang puas atas hidupnya, 2) kondisi emosional positif, 3) sanggup melewati pengalaman buruk yang mampu menghasilkan kondisi emosional negatif, 4) relasi positif dengan sekitarnya, 5) secara mandiri dapat menentukan pilihan dan tidak bergantung pada siapapun, 6) memiliki kontrol atas lingkup sekitar, 7) tujuan hidup jelas, dan 8) dapat mengembangkandiri. Beberapa ciri diatas ini menjadi acuan peneliti untuk dapat meneliti lebih lanjut untuk mengetahui seberapa banyak individu yang sesuai dan yang tidak sesuai dengan beberapa ciri mengenai individu yang memiliki *psychological well-being* di dalam dirinya.

Pernyataan ini sesuai juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Faizatul & Widyastuti, 2021) di skripsinya yang berjudul “*The Relationship Between Emotional Support With Psychological Well-Being In Students In Vocational High Schools*” dapat diketahui bahwa hasil penelitian yang dilakukan menunjukan hasil koefisien korelasi sebesar 0,562 dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ dalam artian adanya hubungan positif dengan gambaran bahwa semakin tinggi siswa/i SMKN 1 Grati mendapatkan dukungan emosional, maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya.

Hal ini sesuai dengan hasil survei yang ditemukan pada fenomena awal yakni (1) ibu merasa repot dalam menjalankan tugas ganda. Menurut para Ibu yang menjadi responden mereka membutuhkan dukungan sosial dalam bentuk kelompok dengan kata lain responden membutuhkan kerjasama dari pihak keluarga dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dan mendampingi anak belajar. (2) Koneksi internet yang buruk, artinya responden membutuhkan dukungan sosial dalam bentuk instrumental dengan kata lain responden membutuhkan bantuan berupa pemberian kuota gratis dari pemerintah, pemberian pelonggaran waktu dalam mengumpulkan tugas karena sulitnya akses internet di beberapa tempat. (3) Kesulitan mengatur waktu bermain *handphone* dikarenakan seringnya belajar menggunakan *handphone* selama pembelajaran daring berlangsung. Mengingat hal ini dapat dikatakan bahwa responden membutuhkan dukungan sosial kelompok dengan kata lain responden membutuhkan bantuan dengan pihak keluarga lain agar dapat bekerja sama mengatur waktu bermain *handphone* pada anak dengan memberikan kesibukan lain yang dapat membuat anak teralihkan pikirannya dari *handphone*.

Selama masa pembelajaran daring ini, beberapa anak memiliki orang tua yang bekerja ataupun tidak bekerja. Untuk yang bekerja, ada yang bekerja di dalam atau diluar rumah. Tentunya orangtua terutama Ibu mempunyai peran penting di rumah karena harus menjalani kedua peran tersebut secara bersamaan atau biasa disebut peran ganda. Bermula dari peran ganda inilah dapat terciptanya sebuah fenomena yaitu *work - family conflict*. Penelitian yang selaras oleh (Maziyya, Islam & Nisa, 2020) yang berjudul “*Hubungan Beban Kerja, Work-Family Conflict, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020*” dapat diketahui bahwa beban kerja dan *work-family conflict* terdapat hubungan dengan tingkat stress pada pekerja yang dimana *work-family conflict* ini menjadi faktor yang paling dominan memicu tingkat stres pekerja selama pandemi. Dalam hal ini sangat diperlukannya manajemen stres supaya dapat mengurangi tingkat resiko terkena stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Anggarwati & Thamrin, 2019) yang berjudul “*Work Family-Conflict dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja*” mengatakan bahwa individu yang berada di tingkat *work-family conflict* yang tinggi disebabkan karena individu tidak mampu mengatur berbagai peran serta tuntutan yang harus dijalani dan tidak memiliki asisten rumah tangga sehingga dapat menurunkan tingkat *psychological well-being* pada individu.

Uji Kategorisasi

Kategorisasi <i>Psychological well-being</i>		
Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	-	0%
Sedang	8	22,2%
Tinggi	28	77,8%
Total	36	100%

Kategorisasi menunjukkan bahwa 0% subjek yaitu 0 subjek memiliki *psychological well-being* pada kategori rendah. Terdapat 22,2% subjek yaitu 8 subjek memiliki *psychological well-being* ditingkat sedang. Terdapat pula 77,8% subjek sejumlah 28 subjek dengan *psychological well-being* di tingkat tinggi.

Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	-	0%
Sedang	15	41,7%
Tinggi	21	58,3%
Total	36	100%

Kategorisasi menunjukkan bahwa 0% subjek yaitu 0 subjek memiliki dukungan sosial pada kategori rendah. Terdapat 41,7% subjek yaitu 15 subjek memiliki dukungan sosial pada kategori sedang. Terdapat pula 58,3% subjek yaitu 21 subjek memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi. Berdasar data kategorisasi ditemukan adanya kesenjangan antara fenomena di awal penelitian, hal itu disebabkan karena pengambilan data awal yang terlaksana di awal tahun 2021 dan pengambilan data penelitiannya dilaksanakan pada awal tahun 2022. Selama itu, sudah terjadi proses adaptasi dalam proses pembelajaran daring, dimana anak dari responden dalam penelitian ini sudah melaksanakan pembelajaran tatap muka atau yang lebih dikenal sekarang adalah masa transisi pembelajaran daring. Hal itu terbukti di dalam berita yang dilansir dari laman (Kompasiana, 2022) setelah satu tahun lebih lamanya diadakan pembelajaran secara *daring (online)* yang membawa dampak negatif bagi siswa, pemerintah pada akhirnya memutuskan untuk diberlakukannya pembelajaran tatap muka (PTM) yang tentunya tetap menerapkan protokol kesehatan. Selain itu, terdapat pelaksanaan webinar hari anak nasional 2022 yang dilansir dari laman (Parents Guide, 2022), Erni mengatakan bahwa diperlukan adanya peran khusus dari pihak-pihak terkait, seperti pihak lembaga sekolah juga orang tua dalam menghadapi masa transisi pembelajaran daring ini. Pihak-pihak tersebut diharuskan untuk dapat beradaptasi dengan cepat atas segala perubahan-perubahan yang terjadi.

Saat ini dengan diberlakukannya pembelajaran tatap muka, para responden ibu merasa telah tercukupinya dukungan sosial yang didapatkan diantaranya mereka dapat saling bertukar informasi secara langsung bersama ibu yang lain saat mengantarkan anak sekolah mengenai kesulitan yang dihadapi selama pembelajaran daring dan dapat saling bertukar cerita menyampaikan keluh kesahnya. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini hanya dapat mewakili di ruang lingkup lingkungan populasi tempat pengambilan data penelitian, belum bisa mewakili seluruh Ibu yang mendampingi pembelajaran daring. Adanya rentang waktu antara pengambilan data awal dan data penelitian, sehingga ibu yang menjadi responden sudah melalui proses adaptasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil korelasi antara bentuk dukungan sosial dengan *psychological well-being*, yang mempunyai korelasi paling kuat adalah bentuk dukungan emosional dengan *psychological well-being* yaitu sebesar 0,748. Sebaliknya, hasil korelasi paling lemah adalah bentuk dukungan sosial instrumental. Artinya pada penelitian ini, responden ibu lebih membutuhkan dukungan emosional dibandingkan bentuk dukungan sosial yang lain. Berdasarkan keterbatasan dari penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai bahan pertimbangan baik untuk melakukan penelitian selanjutnya maupun dapat digunakan untuk memelihara *psychological well being* seorang Ibu: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mempertimbangkan waktu dalam pelaksanaan penelitian. Khususnya mempertimbangkan antara waktu pengambilan data awal dengan data penelitian. Peneliti diharapkan untuk dapat memperluas sampel penelitian selain sampel penelitian yang peneliti gunakan.

Bagi Ibu mempertahankan hubungan yang baik antar sesama wali murid maupun juga lingkungannya agar selalu merasa mendapatkan dukungan dari orang lain. Bagi keluarga memberi

dukungan berupa apresiasi berupa penghargaan, perhatian lebih terhadap ibu yang mendampingi anaknya dalam proses belajar. Bagi pasangan dapat menciptakan *quality time* bersama seorang Ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adit, A. (2020). Hasil Survei: Berikut 3 Masalah Orangtua Dampingi Anak BDR. [Www.Kompas.Com](https://www.kompas.com).
<https://edukasi.kompas.com/read/2020/11/15/143509971/hasil-survei-berikut-3-masalah-orangtua-dampingi-anak-bdr?page=all>
- Agustina, Faizatul; Widyastuti, W. (2021). The Relationship Between Emotional Support With Psychological Well-Being In Students In Vocational High Schools. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2344>
- Akbar, R. M. (2018). HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL_BEING PADA PASIEN YANG MENGIDAP PENYAKIT DIABETES MELLITUS TIPE 2.
- Anggarwati, P I; Thamrin, W. P. (2019). WORK FAMILY-CONFLICT DAN PSYCHOLOGICAL WELL_BEING PADA IBU BEKERJA. *Jurnal Psikologi*, 12, no. 2, 200–212.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj-4e6QysD5AhWn0HMBHbbRAoAQFnoECB0QAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.gunadarma.ac.id%2Findex.php%2Fpsiko%2Farticle%2Fdownload%2F2444%2Fpdf&usq=AOvVaw0nX5Lw6J37tIIAhghSAYN5>
- Apsaryanthi, N. L. K. L. M. . (2017). PERBEDAAN TINGKAT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU RUMAH TANGGA DENGAN IBU BEKERJA DI KABUPATEN GIANJAR. *Jurna Psikologi Udayana*, 4, 110–117.
- Detik.com. (2021). Makna PPKM, Kepanjangan, hingga Aturannya. [News.Detik.Com](https://news.detik.com/berita/d-5640047/makna-ppkm-kepanjangan-hingga-aturannya/amp).
<https://news.detik.com/berita/d-5640047/makna-ppkm-kepanjangan-hingga-aturannya/amp>
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42–51.
<https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Dinova, A. K. (2016). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA PANTI ASUHAN.
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau Berbeda? *Seminar Asean Psychology & Humanity*, 2004, 326–333.
- Farisa, F. C. (2020). KPAI Terima 213 Pengaduan Pembelajaran Jarak Jauh, Mayoritas Keluhkan Beratnya Tugas dari Guru. [Nasional.Kompas.Com](https://nasional.kompas.com/read/2020/04/13/15584711/kpai-terima-213-pengaduan-pembelajaran-jarak-jauh-mayoritas-keluhkan?page=all).
<https://nasional.kompas.com/read/2020/04/13/15584711/kpai-terima-213-pengaduan-pembelajaran-jarak-jauh-mayoritas-keluhkan?page=all>
- Guritno, T. (2021). Kasus Aktif Covid-19 Tinggi, Pemerintah Diminta Tetapkan Kebijakan WFH 100 Persen. [Kompas.Com](https://nasional.kompas.com/read/2021/06/28/12124331/kasus-aktif-covid-19-tinggi-pemerintah-diminta-tetapkan-kebijakan-wfh-100?page=all).
<https://nasional.kompas.com/read/2021/06/28/12124331/kasus-aktif-covid-19-tinggi-pemerintah-diminta-tetapkan-kebijakan-wfh-100?page=all>
- Hadi, S. (2004). *STATISTIKA* (Jilid 1). Andi.
- Hardjo, Suryani; Novita, E. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Sexual Abuse.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *International Association of Applied Psychology*, 1 (2), 138–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kemdikbud.go.id. (2020). Kemendikbud Gandeng Swasta Siapkan Sistem Belajar Daring. Www.Kemdikbud.Go.Id. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemdikbud-gandeng-swasta-siapkan-sistem-belajar-daring>
- Kemdikbud.go.id. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Tahun Ajaran Baru 2021/2022 Mengacu pada Kebijakan PPKM dan SKB 4 Menteri. Www.Kemdikbud.Go.Id. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/08/pelaksanaan-pembelajaran-tahun-ajaran-baru-20212022-mengacu-pada-kebijakan-ppkm-dan-skb-4-menteri>
- Kompasiana. (2022). Transisi Pembelajaran Daring ke Luring di Masa Pandemi. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/faridahwinarsudi7303/62ac8d43bb44867b687626c2/transisi-pembelajaran-daring-ke-luring-di-masa-pandemi>
- Maziyya, Arifah A; Islam, Nadzira R Q; Nisa, H. (2020). Hubungan Beban Kerja, Work-Family Conflict, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/mpk.v3i14.4377>
- Millatina, A., & Yanuvianti, M. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Wanita Menopause (di RS Harapan Bunda Bandung). *Prosiding Psikologi*, 1(2), 300–308.
- Nugraheny, D. E. (2020). 623.309 Kasus Covid-19 di Indonesia dan Kasus Aktif yang Kian Meningkat. <https://amp.kompas.com/nasional/read/2020/12/15/06155631/623309-kasus-covid-19-di-indonesia-dan-kasus-aktif-yang-kian-meningkat>
- Parents Guide. (2022). Perlu Sinergi Multi Pihak Hadapi Transisi Pembelajaran Tatap Muka. Parentsguide.Co. <https://www.parentsguide.co/perlu-sinergi-multi-pihak-hadapi-transisi-pembelajaran-tatap-muka/11207/>
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi (1st ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Pradana, Adi Prasetyo; Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Suami dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.19734>
- Pramudiarja, A. U. (2022). Bolehkah Sekolah Tatap Muka Jika Ada Kasus Omicron? Ini Rekomendasi IDAI. Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5881400/bolehkah-sekolah-tatap-muka-jika-ada-kasus-omicron-ini-rekomendasi-idai/amp>
- Raisa; Ediaty, A. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kebahagiaan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Empati*, 9(1), 15–21.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sarafino, Edward P; Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychological Interactions 7th Edition*.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. ALFABETA.

Taylor, S. E. (2011). HEALTH PSYCHOLOGY (EIGHT EDITION). McGraw-Hill.

Wells, I. E. (2010). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (Pscyhology of Emotions, Motivations and Actions). Nova Science Publisher.

SUBTEMA 2: KONSELING KELUARGA

**PERAN KOMUNIKASI ORANG TUA-ANAK: PENGGUNAAN
PENDEKATAN EKSPERIENSIAL PADA KONSELING KELUARGA**

Malida Fatimah

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: malida@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Komunikasi adalah cara yang dilakukan untuk memberi informasi dari satu orang ke orang lainnya. Tanpa adanya komunikasi, kesalahpahaman banyak terjadi. Termasuk komunikasi antara orang tua dan anak sangatlah penting karena lingkungan pertama bagi anak adalah orang tua. Untuk itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pendekatan ekeperiensial pada konseling keluarga terhadap komunikasi orang tua-anak. Penelitian ini berbentuk kualitatif studi kasus dimana pengambilan datanya melalui wawancara dalam bentuk konseling. Subjek penelitian ini adalah satu keluarga yang terdiri dari Ayah, Ibu, dan dua orang anak. Setelah dilakukannya beberapa sesi konseling keluarga, keluarga menjadi lebih terbuka satu dengan yang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan eksperiensial pada konseling keluarga dinilai cukup efektif untuk meningkatkan komunikasi antara orang tua dan anak.

Kata kunci: Komunikasi orang tua-anak, konseling keluarga ekspriensial

ABSTRACT

Communication is the way in which information is passed from one person to another. Without communication, many misunderstandings occur. Including communication between parents and children is very important because the first environment for children is parents. Therefore, the purpose of this study was to examine the effectiveness of the experiential approach in family counseling on parent-child communication. This research is in the form of a qualitative case study where the data is collected through interviews in the form of counseling. The subject of this research is a family consisting of father, mother and two children. After several family counseling sessions, the family became more open to one another. This shows that the experiential approach to family counseling is considered effective enough to improve communication between parents and children.

Keywords: Experiential family therapy, parent-child communication

PENDAHULUAN

Menjadi teladan merupakan cara utama yang dapat dilakukan orang tua dalam mendidik anak. Memberi contoh secara nyata dalam bentuk perilaku nyatanya dianggap lebih efektif ketimbang hanya menyuruh anak melakukan sebuah perilaku. Namun sayangnya, ada beberapa orang tua yang kemudian menganggap bahwa cukup dengan memberi contoh perilaku tanpa perlu membangun komunikasi dengan anak. Sehingga, pesan yang ingin disampaikan orang tua melalui perilaku saja menjadi disalahartikan oleh anak.

Berdasarkan hasil konseling keluarga yang dilakukan pada tahun 2016, seorang ayah dengan inisial JP merasa bahwa dirinya adalah teladan yang baik bagi anak. Bapak JP menginginkan anak-anaknya dapat berkontribusi pada masyarakat dengan cara aktif pada beragam organisasi. Asumsinya, ketika Bapak JP aktif di berbagai organisasi, maka ia dapat bermanfaat bagi orang lain. Sayangnya, dengan kesibukan Bapak JP pada organisasi-organisasi yang diikuti membuat waktu dengan anak menjadi sangat sedikit. Sehingga, justru yang dirasakan anak adalah jauh dari orang tua. Anak merasa tidak dipenuhi kebutuhannya akan kasih sayang orang tua. Karena, Bapak JP menganggap bahwa cukup dengan memberi contoh pada anak tentang kesibukannya mengikuti organisasi dapat menjadi teladan, akan tetapi Bapak JP tidak banyak membina komunikasi dengan anak.

Melihat kasus diatas, dapat kita renungkan kembali bahwa orangtua juga keluarga adalah komunitas pertama anak untuk berinteraksi. Orang tua yang kurang mampu berkomunikasi dengan anaknya akan menimbulkan kerenggangan atau konflik dalam hubungan mereka, maka diperlukan orang tua yang mampu berkomunikasi dengan anak secara baik guna membentuk anak yang sehat secara psikologis, dapat tumbuh dan berkembang, dapat membuat perubahan yang membangun, belajar memecahkan masalah, serta mampu menjadi individu yang kreatif dan mengoptimalkan potensinya (Mohibu, 2015). Selain itu, untuk membentuk generasi yang inisiatif dan mandiri, salah satu caranya adalah membina hubungan yang harmonis dengan anak. Hal tersebut dianggap penting karena keluarga adalah lingkungan pertama yang dikenal anak. Melalui hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak, akan mendorong anak untuk mampu menjadi individu yang inisiatif dan mandiri. Untuk mencapai hal tersebut, dapat dilakukan dengan komunikasi (Jatmikowati, 2018).

Ilmu komunikasi mengemukakan bahwasannya komunikasi ini berarti proses pertukaran atas berbagai macam pesan oleh dua orang atau lebih yang bersangkutan. Saling memberi berita dalam tingkat yang seimbang atau sama, begitupun saat membangun komunikasi bersama anak. Anak memerlukan berbagai berita maupun informasi dari orangtua, begitu sebaliknya. Seorang peneliti Laynas Waun dari University of Arizona mengemukakan terkait hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan komunikasi dengan anak, diantaranya: 1. Mempertahankan kontak mata dengan anak, 2. Bertanya dengan pernyataan yang sesuai, 3. Perhatian benar terarah kepadanya, 4. Berbicara secara tenang dan lembut, dan 5. Memperhatikan betul perasaan anak (Mohibu, 2015).

Komunikasi antara orang tua dan anak adalah suatu proses guna mewujudkan relasi baik antar anak dan orangtua, baik itu secara verbal maupun non verbal dimana hal ini terjadi di lingkup keluarga dalam keseharian hidupnya. Hubungan harmonis antar orangtua dan anak perlu dibina di dalam keluarga, dan bisa terwujud melalui komunikasi yang terjalin efektif. Komunikasi bisa disebut efektif ketika antar anak dan orangtua memiliki jalinan kasih yang dekat, menyukai satu sama lain, bersifat terbuka dan saling memahami, sehingga komunikasi keduanya dapat berlangsung menyenangkan hingga sikap saling percaya timbul dan tumbuh dengan baik. Komunikasi yang didasari dengan rasa percaya dan adanya keterbukaan akan lebih mudah bagi anak dalam penerimaan setiap pesan yang disampaikan oleh orangtuanya (Jatmikowati, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini akan menguraikan kasus keluarga yang memiliki pola komunikasi yang kurang efektif antara orang tua dan anak, dimana pada penelitian ini akan menggunakan pendekatan eksperiensial melalui konseling keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dalam bentuk studi kasus. Dimana peneliti melakukan wawancara mendalam melalui beberapa sesi konseling keluarga menggunakan pendekatan eksepriensial. Adapun pengertian konseling menurut The American Counseling Association (ACA), asosiasi konselor profesional terbesar, adalah hubungan yang profesional yang menguatkan perbedaan individu, keluarga, dan kelompok dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, dan pencapaian karir.

PEMBAHASAN

Experiential Family Therapy

Tokoh utama merupakan contributor terapi keluarga eksperiensial adalah Carl Whittaker dan Virginia Satir (Nichols, 2013). Terapi keluarga eksperiensial bersifat eksistensial, humanistik, dan fenomenologis. Eksistensial artinya manusia mampu memaknai keberadaannya yang berhubungan dengan emosi yang dirasakan; humanistik mengarahkan pada komunikasi dan emosi yang jujur serta penekanan pada kondisi yang segera, serta pengalaman disini dan sekarang/saat ini (*here and now experience*) (Afdal, 2015); dan fenomenologis berkenaan dengan bagaimana cara pandang kita terhadap dunia. Menurut pendekatan ini, keluarga yang sehat memberi keleluasaan individual, namun juga tidak mengabaikan kebersamaan. Artinya setiap anggota keluarga secara individual memiliki rasa aman untuk jujur dengan perasaan mereka dan bebas menjadi diri sendiri. Sebaliknya, keluarga yang bermasalah cenderung membuat anggota keluarga menjadi menghindar (Geldard & Geldard, 2011).

Adapun tujuan dari terapi yang dilangsungkan berdasar pendekatan ini yaitu, a) memberdayakan individu dalam keluarga, b) intergitas pribadi akan meningkat, c) integrasi ditingkatkan dengan terapi menyesuaikan pengalaman dan perilaku yang dihasilkan, d) luasnya kebebasan untuk memilih, e) ketergantungan minim, f) pengalaman berkembang, g) kreativitas, spontanitas, serta kemampuan bermain terus berkembang, h) sensitivitas dan pertumbuhan individual akan meningkat guna memperbaiki fungsi keluarga. Dimana sebagai upaya untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, konselor perlu menanamkan bahwa dalam penggalian informasi, setiap anggota keluarga mampu: (a) bercerita secara kongruen (sama), lengkap dan jujur terhadap apa yang mereka lihat, dengar, rasa, dan pikir mengenai diri pribadi juga individu disekitar, (b) setiap anggota keluarga perlu ditangani, dihubungkan dari segi keunikannya, sehingga keputusan (hasil) dibuat dari eksplorasi dan negosiasi, bukan dari kekuasaan, dan (c) perbedaan harus dipahami secara terbuka dan digunakan untuk pertumbuhan.

Menurut Kempler (1968 dalam Nichols, 2013), tidak ada teknik yang digunakan, hanya orang. Tidak seberapa penting apa yang dilakukan terapis (konselor), tetapi siapa terapis (konselor) tersebut yang penting, untuk itu terapis (konselor) harus aktif. Beberapa konselor mungkin menggunakan *family sculpting*, *choreography*, *family art therapy*, *family puppet interview*, *role-playing* sebagai bantuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan oleh setiap anggota keluarga.

Studi Kasus

Sesi konseling keluarga dimulai dengan megumpulkan setiap anggota keluarga yang ada. Pada studi kasus ini, anggota keluarga yang hadir adalah Bapak (JP), Ibu (IS), anak pertama (L), dan anak kedua (IR). Permasalahan pada keluarga ini mulai memberikan perubahan pada interaksi di dalam keluarga semenjak kejadian kecelakaan yang dialami oleh

anak kedua (IR). Menurut pemaparan Ibu (IS), anaknya memiliki karakter yang idealis, sehingga pada hari saat kejadian kecelakaan tersebut IR berusaha untuk memberikan pelayanan terbaik bagi keluarga sepupunya yang meminta pertolongan darinya untuk mengantarkan mereka ke acara wisuda. Sebelum berangkat, IR membersihkan mobil terlebih dahulu, namun ternyata ia menjadi terlambat. Sehingga, ketika mengemudikan mobilnya IR tergesa-gesa dan akhirnya mengalami kecelakaan. Untungnya kecelakaan tersebut tidak parah. Namun, saat sampai di rumah IR justru mendapatkan respon yang tidak sesuai harapan. Ayahnya (JP) memarahinya tanpa bertanya kronologis kejadian kecelakaan yang dialami IR. Semenjak kejadian itu, IR memilih untuk diam dan tidak berbicara dengan kedua orang tuanya.

Seiring berjalannya waktu, IR yang mengalihkan rasa kesalnya kepada orang tuanya kepada aktivitas *dzikir maghrib* atas didikan seorang *ustadz*, justru merasakan energi yang terlalu kuat yang tidak dapat ditampungnya. Sehingga, IR semakin hari justru merasa semakin lemah dan mulai sering tidak menyadari apa yang sedang terjadi. Akhirnya, orang tua IR membawanya ke *ustadz* dan psikiater. *Ustadz* dan psikiater mengatakan bahwa IR terlalu tertekan.

Sesi pertama konseling keluarga yang dilakukan adalah dengan mengungkapkan masing-masing perasaan anggota keluarga. L dan IR mengatakan bahwa selama ini orang tuanya terlalu sibuk dan tidak ada waktu memperhatikan anak-anaknya. Sedangkan JP dan IS mengatakan bahwa alasan mereka sibuk adalah karena mengikuti organisasi, yang bagi mereka ini adalah bentuk dari “bermanfaat bagi orang lain”. Sesi pertama diakhiri dengan keterbukaan dari setiap anggota keluarga, sehingga setiap anggota keluarga menjadi tahu apa yang selama ini dipikirkan oleh anggota keluarga lainnya.

Sesi berikutnya, L dan IR diminta untuk menggambar. Teknik *drawing* digunakan untuk mengilustrasikan perasaan yang terpendam. L dan IR diminta untuk menggambar lingkaran besar (sebagai simbol untuk keluarga) dan juga beberapa lingkaran kecil (sebagai simbol untuk masing-masing anggota keluarga). Lingkaran kecil diberi kebebasan untuk diletakkan dimana saja. Setelah selesai menggambar, L dan IR diminta untuk mencertikan siapa saja yang digambar dan alasan meletakkan lingkaran-lingkaran kecil pada posisi tertentu. Secara umum, L dan IR meletakkan posisi orang tua jauh dari posisi anak-anak, hal ini menunjukkan bahwa selama ini anak-anak merasa jauh dari orang tua. Ketika melihat gambar tersebut, orang tua menjadi menyadari bahwa ternyata selama ini anak-anak merasa jauh, walaupun orang tua sudah berusaha memenuhi segala kebutuhan anak (terutama dari segi materi).

Sesi ketiga, keluarga ini diajak untuk membayangkan kembali peristiwa kecelakaan beberapa tahun lalu yang melibatkan anak kedua. Pada sesi ini, konselor meminta orang tua dan anak kedua (IR) untuk menutup mata dan membayangkan kembali kejadian saat IR pulang dengan membawa mobil yang rusak akibat kecelakaan. Dari peristiwa tersebut, JP, IS dan IR diminta untuk menyebutkan perasaan yang mereka rasakan saat itu. Setelah itu, konselor kembali meminta JP, IS dan IR untuk menutup mata. Kali ini, JP dan IS diminta untuk membayangkan jika mereka berada di posisi IR dan IR diminta untuk membayangkan jika ia berada diposisi orang tuanya. Kemudian masing-masing diminta untuk menyampaikan apa yang dirasakan. Setelah itu, mereka kembali diminta untuk membayangkan menjadi orang lain (pengamat) dari peristiwa tersebut, dan diminta untuk menyatakan apa yang mereka rasakan.

Teknik diatas sering digunakan Satir untuk meningkatkan empati antar anggota keluarga, dan hasilnya JP, IS, dan IR dapat melihat dari sudut pandang yang beragam. Mereka dapat menemukan letak kesalahannya dan belajar dari pengalaman tersebut.

Akhirnya, setelah sesi ketika berakhir, sesi berikutnya adalah *follow up*. Dimana sebelumnya konselor memberikan tugas untuk membuat satu ritual yang dapat meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga.

DISKUSI

Berdasarkan hasil konseling keluarga yang dilakukan, konselor mendapati bahwa keluarga tersebut menjadi lebih terbuka dengan apa yang dirasakan. Selain itu, masing-masing anggota keluarga berusaha untuk berubah sedikit demi sedikit dengan cara berpikir dari sudut pandang berbeda sebelum bertindak. Selain itu, ritual yang dijadikan tugas kepada keluarga tersebut ternyata mampu untuk meningkatkan komunikasi, terlebih lagi anak merasa diperhatikan oleh orang tuanya.

Hal ini menunjukkan bahwa, komunikasi yang tidak efektif diantara orangtua dan anak sangat berpengaruh terhadap dinamika dan interaksi di dalam keluarga. Akhirnya, konflik sering muncul dan membuat anggota keluarga semakin menjauh. Ketidakmampuan individu dalam mengungkapkan apa yang dirasakan secara jujur ternyata juga berpengaruh, sehingga apa yang disampaikan oleh Whittaker dan Satir (Geldard & Geldard, 2011) tentang ketidakjujuran atas emosi yang dirasakan mengarahkan pada perilaku menghindar adalah benar.

Sehingga, melalui pendekatan eksperiensial ini tujuan dari konseling keluarga tercapai; (a) bercerita secara kongruen (sama), lengkap dan jujur terhadap apa yang mereka lihat, dengar, rasa, dan pikir tentang diri pribadi serta individu sekitar. Dibuktikan oleh kemampuan setiap anggota keluarga untuk menyampaikan pendapatnya, cerita dari lukisannya, dan juga perasaan ketika diminta konselor untuk membayangkan kembali peristiwa kecelakaan mobil. (b) setiap anggota keluarga perlu ditangani dan dihubungkan dari segi keunikannya, sehingga keputusan (hasil) dibuat dari eksplorasi dan negosiasi, bukan dari kekuasaan. Dalam mencapai tujuan ini, konselor memberi kesempatan kepada setiap anggota keluarga untuk berpendapat dan menanggapi apa yang disampaikan oleh anggota keluarga lain. Sehingga, setiap anggota keluarga merasa didengarkan tanpa perlu merasa disudutkan. (c) perbedaan harus dipahami secara terbuka dan digunakan untuk pertumbuhan. Hal ini tercapai dengan terbentuknya pemahaman-pemahaman baru tanpa harus menghilangkan prinsip dasar yang dimiliki oleh keluarga tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Komunikasi antara orang tua dan anak membawa pengaruh yang sangat besar. Ketika anak tidak mampu menyampaikan apa yang dirasakan dan orang tua tidak mampu menyampaikan apa yang hendak diajarkan kepada anak secara baik maka yang terjadi adalah konflik. Saat konflik telah terjadi, dan keluarga tidak dapat menyelesaikannya sendiri maka diperlukan bantuan dari pihak lain yang lebih objektif dalam melihat situasinya. Konseling keluarga eksperiensial dinilai cukup efektif untuk membantu keluarga menjadi lebih jujur atas emosi yang dirasakan. Saran bagi peneliti atau konselor lainnya adalah perlunya *follow up* yang berterusan guna melihat apakah keluarga terus mengalami perbaikan atau justru kembali pada keadaan semula.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal. (2015). Pemanfaatan Konseling Keluarga Eksperiensial Untuk Penyelesaian Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Educatio: Pendidikan Indonesia*, 1(1), 76–79. <http://jurnal.iicet.org>
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling Keluarga. Membangun Relasi untuk Saling*

Memandirikan Antaranggota Keluarga (S. Muhammad & M. Chasan (eds.)). Pustakan Pelajar.

Jatmikowati, T. E. (2018). Efektifitas Komunikasi Orang Tua Terhadap Kepribadian Intrapersonal Anak. *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1–15. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1936>

Mohibu, A. (2015). Peranan Komunikasi Orang Tua dalam Meningkatkan Minat Belajar Anak. *E-Journal "Acta Diurna,"* 4(4), 1–6.

Nichols, M. P. (2013). *Family Therapy: Concepts and Methods* (Tenth). Pearson Education.

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MEREDUKSI PIKIRAN NEGATIF PADA INDIVIDU DENGAN EPISODE DEPRESIF BERAT TANPA GEJALA PSIKOTIK

Irma Isnaini¹, Alfi Purnamasari²

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Kapas 9, Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta

Email: isnainirma@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi pada seorang mahasiswa (P/ 21 tahun) yang mengalami gangguan episode depresif berat tanpa gejala psikotik berdasarkan asesmen psikologi (observasi, wawancara, WAIS, HTP, DAP, BAUM, SSCT) dan skala BDI-II. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *single case experimental-design*. Analisis data dilakukan dengan mengintegrasikan hasil asesmen untuk menegakkan diagnosis dan dasar penentuan intervensi. *Cognitive behavior therapy* diberikan kepada subjek dalam empat sesi intervensi melalui teknik *mind over mood* dengan target mengubah distorsi kognitif. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek mampu melakukan restrukturisasi kognitif dengan memunculkan alternatif pikiran yang lebih positif dan mampu mereduksi perasaan-perasaan negatif. Hasil lainnya subjek mampu mengembangkan *coping* yang lebih adaptif, mengurangi afek depresif, dan skor depresi pada subjek mengalami penurunan meskipun tidak berubah kategorisasi.

Kata kunci: *cognitive behavior therapy*, depresi, *mind over mood*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi yang tidak kalah penting dengan kesehatan fisik. Individu dengan mental sehat mampu membangun produktivitas serta kualitas kehidupan baik. Berdasarkan UU No 18 tahun 2014 kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (IPK Indonesia, 2017). Akan tetapi kondisi kesehatan mental di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2019), salah satu gangguan mental yang menduduki urutan pertama selama tiga dekade sejak tahun 1990-2017 adalah gangguan depresi. Gangguan ini bisa dialami oleh seluruh kalangan usia. Data Riskesdas 2018 memperlihatkan bahwasannya gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Selain itu, cakupan pengobatan penderita depresi pada tahun 2018 di Indonesia hanya sebesar 9% orang yang minum obat/ menjalani pengobatan medis (Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, 2019).

Menurut ahli *suciodologist* sebesar 6,9% kalangan mahasiswa Indonesia mempunyai niatan untuk bunuh diri, sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri

(Rachmawati, 2020). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hoban (2009), mahasiswa rentan mengalami depresi karena menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi yakni 33%. Sedangkan riset lainnya menunjukkan sebesar 43% mahasiswa dengan gejala depresi terusik secara proses pembelajaran dan berdampak buruk pada kinerja akademis (Reavley & Jorm, 2010). Bruffaerts et al (2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memunculkan depresi pada mahasiswa diantaranya beban waktu, ketidaksesuaian, kegagalan ekonomi yang berulang dan kurangnya pengetahuan sebelumnya untuk menangani kasus.

Berdasarkan hasil penelitian, depresi lebih banyak terjadi pada mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sebesar 66,7% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 33,3% (Kedang, Nurina, & Manafe, 2020). Mayasari (2013) menyatakan bahwa wanita berisiko mengalami peningkatan depresi setelah pubertas. Hal ini berhubungan dengan tingkat kecemasan pada wanita lebih tinggi, perubahan estradiol dan testosterone saat pubertas, atau persoalan sosial budaya yang berhubungan dengan perkembangan kedewasaan wanita. Senada dengan Ismail & Siste (2013) bahwa gangguan depresi terjadi lebih dominan pada wanita daripada pria sebesar 25% karena adanya pengaruh perbedaan hormonal, sumber tekanan sosial serta beragam perilaku atas kebudayaan mengenai ketidak berdayaan pada wanita. Selain faktor jenis kelamin, depresi juga dapat disebabkan oleh proses kognitif. Proses berpikir dapat menjadi penyebab depresi dikarenakan cara pandang atau interpretasi dari kognisi yang sering keliru sehingga melibatkan distorsi kognitif tentang pikiran yang negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan (Beck, 1985).

Depresi adalah sindrom dengan sejumlah sifat behavioral, kognitif dan emosional. Kaplan (2010) mendefinisikan depresi sebagai satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan sedih dan adanya gejala penyerta seperti perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya serta bunuh diri. Menurut PPDGJ-III, episode depresif terbagi atas tingkatan yakni depresi ringan, sedang dan berat (Maslim, 2013). Pada tingkatan depresi berat dibedakan menjadi dua yaitu depresi tingkat berat tanpa adanya gejala psikotik dan depresi tingkat berat dengan gejala psikotik. Gangguan episode depresif ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut:

1. Gejala utama (pada derajat depresi ringan, sedang dan berat), seperti afek depresif, hilangnya minat serta rasa gembira, meningkatkan keadaan yang mudah lelah akibat energi yang cenderung berkurang dan aktivitas pun menurun.
2. Gejala lain meliputi perhatian, konsentrasi, harga diri dan kepercayaan diri berkurang dan minim; gagasan terkait perasaan bersalah serta tak berguna; pesimis dan beranggapan masa depan suram; kecenderungan membahayakan diri hingga suicide; pola tidur buruk; dan nafsu makan berkurang.
3. Untuk episode depresif dari ketiga tingkat keparahan tersebut diperlukan masa sekurang-kurangnya 2 minggu.

Penelitian ini fokus pada seorang subjek yang mengalami depresi berat tanpa gejala psikotik setelah diperoleh hasil melalui asesmen psikologi. Subjek dalam penelitian merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa S1. Sejak kelas 2 SMA subjek mulai merasakan memiliki perasaan sedih mendalam dan kehilangan hobi dalam menulis karena hubungan persahabatannya renggang. Saat masuk kuliah, subjek mudah merasa lelah dan tidak nyaman dengan aktivitas perkuliahan. Semakin bertambahnya semester, subjek mulai mengeluhkan berbagai hal seperti sulit berkonsentrasi, sulit tidur, sering terbangun pada dini hari, waktu tidur berkurang, nafsu makan dan produktivitas secara

akademis menurun. Selain itu, subjek juga pernah satu kali melakukan percobaan bunuh diri dengan menggunakan pisau dapur.

Penanganan pada gangguan depresi dapat menggunakan psikoterapi. Salah satu psikoterapi yang efektif untuk menangani gangguan depresi adalah terapi kognitif perilaku (*cognitive behavior therapy*). Menurut Spielberger & David (2010) terapi kognitif perilaku merupakan suatu pendekatan yang berjalan dengan melakukan modifikasi atas asumsi, daya pikir, juga sikap oleh individu. Terapi ini menyakini bahwasannya terkait daya pikir manusia itu terbentuk atas terjadinya proses rangkaian dari stimulus, kognitif, serta respon yang berkesinambungan satu sama lain kemudian membentuk jaringan-jaringan penting dalam otak manusia. Terapi kognitif perilaku disusun oleh Beck yang bertujuan untuk mengubah pola pikir maladaptif (Beck, 2011). Terapis mencoba memproses individu dengan depresi untuk mengubah pendapatnya atas peristiwa-persitiwa juga tentang dirinya sendiri (Yuliza, 2015). Salah satu teknik *cognitive behavior therapy* yang digunakan adalah *mind over mood*. Teknik ini mengajarkan bagaimana identifikasi serta memahami hubungan antara pikiran, suasana hati, perilaku, serta reaksi fisik dalam situasi sehari-hari (Greenberger & Padesky, 2016).

Beberapa riset telah mengemukakan bahwa teknik *cognitive behavior therapy* efektif untuk mengatasi depresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kurniawan & Sulistyarini (2017), teknik kognitif perilaku mampu meminimalisir ketajaman gejala utama episode depresi tingkat berat dengan gejala psikotik. Selanjutnya penelitian dari Wilani (2013) menyatakan terapi kelompok kognitif perilaku efektif menurunkan depresi remaja SMP X di Surabaya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Susana, Parmadi & Adi (2015) mendapatkan hasil bahwa modul bantu diri terapi kognitif perilaku bisa menurunkan tingkat depresi, pikiran negatif otomatis, dan pikiran disfungsional. Berdasarkan paparan tersebut, peneliti tertarik menggunakan intervensi *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi depresi pada subjek. Tujuan dari penelitian ini adalah membantu subjek mengidentifikasi pemikiran yang salah atau negatif yang menyebabkan ketegangan. Manfaat dari penelitian ini adalah subjek mampu mengubah cara pandang negatif menjadi lebih positif sehingga mampu melakukan *coping* yang efektif dan menjadi individu yang produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian kali ini digunakan desain eksperimen kasus tunggal (*single-case experimental design*) dengan mengevaluasi efek dari suatu perlakuan dengan kasus tunggal. Kasus tunggal pada desain ini berupa sebuah kelompok yang terdiri dari beberapa subjek ataupun kasus tunggal pada satu subjek (Latipun, 2002). Pada penelitian ini melibatkan satu orang subjek perempuan berusia 21 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa S1. Proses asesmen pada subjek dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan observasi untuk mengetahui perilaku serta *setting* tempat tinggal dan menggunakan wawancara untuk mengetahui riwayat kehidupan. Wawancara tidak hanya dilakukan pada subjek, namun juga terhadap kedua orang tua subjek mengenai keadaan subjek saat berada di lingkungan rumah. Asesmen lainnya menggunakan tes psikologi yakni, asesmen kognitif menggunakan tes WAIS dan asesmen kepribadian menggunakan tes grafis serta SSCT.

Asesmen dilakukan dengan tujuan untuk memetakan masalah yang dialami dan mengungkapkan kondisi psikologis subjek secara kognitif, emosi, serta sosial. Untuk mengetahui tingkat depresi pada menggunakan tes *Beck Depression Inventory-II*, hasil menunjukkan subjek mengalami depresi berat dengan skor 38. Analisis data pada penelitian

ini dilakukan dengan mengintegrasikan seluruh hasil asesmen. Analisis data digunakan untuk menegakkan diagnosis dan memberikan intervensi yang tepat untuk subjek.

DIAGNOSIS DAN PROGNOSIS

Diagnosis

Berdasar asesmen, hasil diagnosis menunjukkan bahwa subjek memenuhi seluruh gejala episode depresif tingkat berat tanpa gejala psikotik berdasarkan PPDGJ-III. Subjek memenuhi 3 gejala utama dan 7 gejala lainnya dengan diantaranya dalam intensitas berat. Beberapa gejala depresi pada subjek telah muncul sejak kelas 2 SMA dan semakin bertambah sejak memasuki kuliah di semester 1 hingga semester 5. Subjek juga menghadapi kesulitan nyata untuk meneruskan kegiatan sosial dan akademik.

Prognosis

Prognosis baik karena subjek memiliki kesadaran akan situasi yang terjadi pada dirinya disertai motivasi untuk mencapai perbaikan. Terdapat dukungan keluarga dari kedua orang tua dan subjek tidak memiliki riwayat gangguan dalam keluarga. Kapasitas kognitif yang subjek miliki juga baik untuk mengembangkan pikiran positif.

INTERVENSI

Pemilihan *cognitif behavior therapy* karena subjek mempunyai pikiran-pikiran negatif terhadap dirinya, meyakini bahwa dirinya merupakan seorang yang gagal. Pikiran negatif tersebut membuat subjek lebih sering merasakan emosi-emosi negatif dan membuat subjek kehilangan optimisme terhadap masa depannya. Proses untuk intervensi ini dilaksanakan dengan 4 sesi sebagai berikut. **Sesi I : Penyampaian hasil asesmen dan teknik intervensi.** Pada sesi pertama terapis memberikan pemahaman hasil asesmen terkait dengan permasalahan yang dialami oleh subjek. Subjek memahami dinamika psikologis permasalahan beserta faktor-faktor yang menyebabkan munculnya gangguan. Terapis kemudian memberikan pemahaman kepada subjek mengenai intervensi *cognitive behavior therapy* dan subjek bersedia mengikuti seluruh proses terapi.

Sesi II : Identifikasi perasaan, pikiran, situasi dan perilaku. Pada sesi kedua, terapis meminta subjek untuk mengidentifikasi perasaan negatif yang sering dialami serta memberikan lembar latihan membedakan pikiran, perasaan, dan situasi. Hasilnya subjek menuliskan 11 perasaan negatif serta mampu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan situasi. Latihan selanjutnya subjek diberikan pemahaman tentang masalah yang terjadi dengan menguraikan situasi, respon fisik, pikiran, perasaan, dan perilaku. Pada sesi akhir terapis memberikan latihan relaksasi untuk mengurangi ketegangan pada subjek. Subjek diberikan tugas rumah untuk kembali memahami masalah yang terjadi dengan diberikan lembar kerja.

Sesi III : Penjelasan *core belief*, *thought record* dan *action plan*. Pada sesi ketiga, terapis memberikan pemahaman tentang *core belief* subjek yang meyakini bahwa dirinya adalah seorang yang gagal. Terapis lalu melakukan restrukturisasi kognitif pada subjek dengan bantuan lembar kerja *thought record* untuk memunculkan alternatif pikiran yang lebih positif.

Di sela-sela latihan, terapis mengajak subjek untuk melakukan relaksasi. Subjek lalu diberikan tugas rumah berupa *action plan* dengan melakukan eksperimen selama 8 hari untuk mengontrol pikiran dan perasaannya.

Sesi IV : Evaluasi. Terapis melakukan evaluasi pertama dengan hasil subjek mampu melakukan *action plan* berupa *self talk* positif dan relaksasi, namun muncul kendala ketegangan fisik dan perasaan tidak nyaman. Evaluasi kedua subjek mampu melakukan *self talk* dengan mengembangkan alternatif pikiran “*saya memiliki kemampuan untuk meningkatkan hal yang masih kurang, saya kembali mampu menulis seperti biasa, saya mampu mengubahnya, saya di semester depan mampu lebih tenang lebih baik*” disertai dengan relaksasi untuk mereduksi ketegangan. Hasilnya subjek merasa jika perasaan negatifnya perlahan telah berkurang.

HASIL

Tabel 1. Perbandingan Kondisi Pikiran, Perasaan, Fisik dan Perilaku Sebelum, Saat dan Sesudah Intervensi

Kondisi	Sebelum Intervensi	Saat Intervensi	Sesudah Intervensi
(Rating dari 0-100)			
Pikiran			
- Keyakinan bahwa diri akan gagal	95%	90%	50%
- Pesimis kelulusan akan tertunda			
- Pesimis kuliah terganggu			
Perasaan			
- Tertekan, takut, cemas, dan tidak berdaya	95%	90%	70%
Fisik			
- Kepala terasa berat	95%	90%	70%
- Napas sesak			
Perilaku			
- Membatasi interaksi	80%	70%	60%
- Berdiam diri di kamar			

Tabel 2. Skor BDI-II Sebelum dan Sesudah Intervensi

Skor BDI-II Sebelum Intervensi	Skor BDI-II Setelah Intervensi
38 (depresi berat)	30 (depresi berat)

Tabel 3. Perbandingan Kualitatif Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kondisi Sebelum Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi
Subjek jarang menampilkan ekspresi emosi positif dan lebih banyak menampilkan emosi tumpul	Subjek mulai mampu menunjukkan ekspresi keceriaan dengan tersenyum saat berkomunikasi
Kondisi Sebelum Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi

Subjek memiliki persepsi dan pikiran negatif akan dirinya yang gagal serta tidak mampu beradaptasi dengan tugas perkuliahan	Subjek mampu mengembangkan alternatif pikiran positif jika dirinya memiliki potensi agar maksimal dan mampu menjadi lebih baik untuk masa depan
Subjek memiliki <i>coping</i> strategi maladaptif dengan memendam permasalahan	Subjek mampu mengembangkan coping yang lebih adaptif dengan latihan <i>self talk</i> positif dan relaksasi napas
Subjek dominan merasakan perasaan-perasaan negatif yang membuat tertekan	Subjek merasakan adanya penurunan perasaan-perasaan negatif meskipun tidak drastis

PEMBAHASAN

Subjek merupakan individu dengan kepribadian sikap perfeksionisme terutama berkaitan dengan prestasi belajar. Sejak SD subjek dikenal berprestasi dan memiliki rangking yang baik hingga mampu diterima di SMP favorit. Bahkan saat SMP subjek mampu menduduki rangking 3-5 besar di sekolah. Subjek juga dikenal sebagai individu yang idealis sehingga saat mengerjakan tugas maupun pekerjaan ingin hasil yang terbaik. Akan tetapi subjek pernah mengalami kegagalan di mana nilai UN SMP rendah sehingga tidak berhasil masuk SMA impian. Kegagalan tersebut merupakan pengalaman yang tidak ingin terulang dan membuat subjek tumbuh menjadi individu yang tidak ingin gagal serta berusaha mengerjakan segala sesuatu dengan sempurna.

Secara kognitif, subjek berkapasitas intelektual yang tergolong rata-rata. Subjek tidak mudah menyerah dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan, ketika menemui kesulitan subjek akan menggunakan cara coba-coba. Akan tetapi saat ini subjek mengalami penurunan fungsi kognitif sehingga memiliki hambatan dalam belajar. Subjek menjadi kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi untuk belajar, mengerjakan tugas maupun melakukan aktivitas sehari-hari. Ketika dihadapkan dengan tugas, subjek cenderung menghindari karena berkurangnya energi serta gairah yang dimiliki.

Secara emosi, subjek mudah merasakan kecemasan dan di dalam dirinya penuh dengan ketegangan atas kondisi yang dirasakan sehingga membuatnya merasa tertekan dan depresi. Saat ini subjek merasa kewalahan setiap kali dihadapkan dengan tugas maupun segala hal yang berkaitan dengan perkuliahan. Subjek kurang memiliki pengendalian emosi yang baik karena senang memendam masalah seorang diri. Subjek memiliki perasaan ragu-ragu, tidak mampu dan tidak puas dengan diri sendiri karena merasa segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki menurun drastis. Hal tersebut membuat subjek menjadi kurang berani tampil dan memperlihatkan potensi diri. Subjek khawatir dengan kehidupannya di masa depan karena adanya perasaan tidak aman dan ketakutan dalam diri subjek jika studinya akan terganggu.

Secara sosial, subjek mampu menjalin interaksi dan memiliki potensi menyesuaikan diri di dalam lingkungan. Akan tetapi subjek merasakan ketidakpastian untuk berhubungan dengan lingkungan serta ada hambatan pergaulan di masa lalu. Hal itu membuat subjek cenderung menutup diri. Saat duduk di bangku SD-SMP, orang tua cenderung membatasi sosialisasi dengan orang lain sehingga subjek tidak memiliki teman dekat saat itu. Subjek juga memiliki konflik dalam kontak sosial dengan orang lain. Saat SD salah seorang teman membocorkan cerita subjek, hal tersebut membuat subjek takut untuk berbagi cerita dengan orang lain hingga saat ini. Sedangkan ketika SMA, seorang teman dekatnya meninggalkan subjek. Adanya pengalaman tersebut membuat subjek kurang memiliki keinginan untuk

menjalin hubungan sosial. Akan tetapi subjek sebenarnya membutuhkan lingkungan yang aman dan menyenangkan.

Subjek merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Orang tua menerapkan pola pengasuhan yang tidak konsisten, yakni demokratis namun juga terdapat pengabaian dan otoriter. Orang tua tidak pernah memaksakan keinginan terkait pendidikan dan memberi kesempatan pada subjek untuk memilih sesuai dengan keinginannya. Orang tua juga tidak pernah menuntut anak harus memiliki nilai yang tinggi. Sejak kecil subjek menerima pengasuhan dari kedua orang tuanya, namun kedua orang tua cenderung sibuk bekerja sehingga jarang menghabiskan waktu bersama. Bahkan saat berada di rumah, orang tua sibuk dengan urusan masing-masing. Oleh karena itu, subjek memiliki kebutuhan akan kasih sayang dan kesatuan di dalam keluarga karena merasa kurang diperhatikan.

Subjek mempersepsikan ibu lemah dalam menjalankan peran dan kurang peduli terhadap kebutuhan subjek. Sedangkan ayah cenderung otoriter dan kurang memberi kesempatan, serta kurang memiliki kedekatan dengan anak-anak. Menurut Baumrind (Santrock, 2003) pola asuh otoriter adalah usaha orang tua melatih, melakukan kontrol, serta evaluasi tingkah laku anak tanpa memperhatikan perasaan yang dilalui oleh anak. Orang tua dengan sikap otoriternya akan cenderung memiliki sikap yang membatasi, menghukum, serta menuntut anak untuk terus mengikuti perintah yang diberikan (Baumrind dalam Santrock, 2003). Pola asuh otoriter yang orang tua terapkan pada anak dapat berdampak pada anak mudah cemas dan tidak memiliki kapabilitas interaksi sosial yang baik (Suteja & Yusriah, 2017).

Orang tua subjek cenderung menerapkan aturan cukup ketat perihal hubungan pertemanan. Subjek juga tidak diperbolehkan menjalin relasi romantis dengan laki-laki selama masih menjalani studi, jika melanggar subjek akan dikenai sanksi. Dalam hal ini, ayah sangat tegas memberikan aturan ketika subjek menjalin interaksi sosial dengan teman maupun lawan jenis sejak SMP. Adanya faktor tersebut cenderung menjadikan subjek sebagai individu yang memiliki keterpakuan berlebih pada aturan sosial di dalam keluarga. Selain itu, batasan yang diterapkan orang tua membuat subjek kurang memiliki keinginan untuk menjalin hubungan sosial. Subjek merasa kurang diterima sehingga lebih senang menghabiskan waktu seorang diri dan jarang melakukan interaksi.

Dalam menjalin interaksi sosial, subjek juga tidak memiliki banyak teman. Subjek baru memiliki beberapa teman dekat ketika duduk di bangku SMA, namun hubungan yang terjalin tidak bertahan lama. Saat kelas 2 SMA subjek mengalami konflik dengan salah seorang teman dekatnya dan merasa sakit hati serta kecewa, sehingga memblokir semua akses komunikasi dan sosial media dari temannya tersebut. Sejak peristiwa itu, subjek mulai merasakan perasaan sedih yang mendalam dan meyakini dirinya telah gagal mengatasi konflik sehingga hubungan pertemanannya hancur. Dalam kondisi tersebut, subjek sudah melaksanakan *catastrophizing* terhadap situasi yang dihadapi. *Catastrophizing* dimaksudkan sebagai daya pikir yang memperkirakan masa depan secara negatif tanpa pertimbangan atas hasil lain yang lebih mungkin (Beck, 2011). Subjek juga mulai kehilangan minat dalam menulis karena kegiatan menulis mengingatkan dirinya dengan teman dekatnya.

Saat memasuki kuliah, subjek mengeluhkan mulai merasa lelah dan tidak nyaman dengan jadwal kuliah yang padat. Perasaan tidak nyaman juga muncul karena subjek kewalahan dengan tugas mata kuliah yang mengharuskan untuk menulis *essay*. Subjek semakin merasa tertekan karena teman-temannya dapat menyelesaikan *essay* dalam waktu 3-4 hari, berbeda dengan subjek yang membutuhkan waktu selama 1 minggu. Subjek juga mudah emosi saat belajar karena merasa jika kemampuan berpikir dan konsentrasinya menurun. Perasaan lelah yang dikeluhkan oleh subjek pada semester awal dirasakan semakin

berat seiring bertambahnya semester karena tugas-tugas yang semakin banyak. Ketika di semester 3 subjek bahkan pernah melakukan percobaan bunuh diri menggunakan pisau dapur.

Pada semester 4 subjek mulai sering lupa untuk merawat diri, seperti mandi dan makan. Nafsu makan subjek menurun drastis dan subjek kesulitan memulai tidur, bahkan kualitas tidurnya memburuk karena sering terbangun pada dini hari. Subjek juga kurang memiliki *coping* yang baik dalam menghadapi aktivitas akademik karena saat semester 4 sering membolos kelas hampir pada seluruh mata kuliah. Subjek merasa tertekan karena merasa tidak mampu memahami materi dan mengikuti perkuliahan dengan baik. Subjek meyakini bahwa dirinya tidak berguna dan masa depannya akan buruk karena tidak yakin mampu melanjutkan studi lanjut serta tidak bisa mencapai cita-cita sebagai PNS. Pada situasi tersebut, subjek telah mengembangkan abstraksi selektif di mana cenderung fokus pada satu kejadian secara eksklusif dan melupakan hal lain. *Selective abstraction* adalah distorsi kognitif di mana detail diambil di luar konteks dan diyakini, sementara segala sesuatu yang lain dalam konteks diabaikan (Beck, 2011).

Memasuki semester 5, subjek kembali dihadapkan pada masalah baru di mana pihak kampus memajukan kebijakan proposal skripsi. Subjek semakin kewalahan dan tertekan dengan kondisi dirinya. Subjek juga memiliki pikiran untuk mencelakai diri karena adanya pikiran bahwa dirinya akan gagal, tidak mampu mengikuti kuliah dengan baik, dan kelulusannya akan tertunda. Dalam situasi itu, subjek mengembangkan distorsi kognitif berupa *catastrophizing* dengan memprediksi masa depan secara negatif tanpa mempertimbangkan hal lain. Pada situasi tersebut, subjek mengembangkan *coping* yang tidak adaptif dengan menghindari hal-hal yang berkaitan dengan proposal skripsi dan mengalihkan dengan menonton film serta bermain *game online*.

Beck (1985) menyatakan bahwa individu yang mengalami depresi akan membuat interpretasi yang salah terhadap kenyataan dengan cara negatif, individu akan memfokuskan pada aspek negatif terhadap setiap situasi, dan menyebabkan konsep diri yang positif tertutupi. Oleh karena itu, subjek diberikan intervensi dengan *cognitive behavior therapy*. Terapi ini terfokus pada cara baru berpikir untuk mengubah perilaku dengan mengubah pola negatif yang berperan dalam terjadinya depresi (Irawan, 2013). Teknik yang digunakan adalah *mind over mood*. Menurut Oemarjoedi (2003) *mind over mood* dapat membantu mengevaluasi dan memperbaiki pola pikir yang diharapkan dapat memberikan perubahan terapeutik pada perasaan dan tingkah laku individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, *cognitive behavior therapy* efektif untuk memunculkan pemikiran positif pada subjek. Subjek juga mampu mereduksi ketegangan dan menurunkan perasaan-perasaan negatif dengan cara mengubah distorsi kognitif. Meskipun adanya penurunan perasaan negatif dirasakan tidak drastis. Selain itu, subjek juga mampu menampilkan emosi-emosi positif dan mengembangkan *coping* yang lebih adaptif untuk mengatasi ketegangan. Skor depresi pada subjek juga mengalami penurunan sebanyak 8 poin meskipun masih berada pada kategorisasi yang sama, yakni depresi berat. Akan tetapi terdapat kekurangan dari penelitian ini karena tidak dilakukan *follow up* dalam jangka waktu beberapa minggu setelah intervensi untuk mengetahui efektivitas perubahan pikiran, perasaan, fisik, dan perilaku pada subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T. (1985). *Depression Causes Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond second edition*. London: The Guilford Press.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., ... Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think Second Edition*. London: The Guilford. Press.
- Hoban, M. (2009). American college health association-national college health assessment spring 2008 reference group data report (Abridged): The American college health association.
- Journal of American College Health*, 57(5), 477–488. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.477488>
- Ikatan Psikologi Klinis Indonesia. (2017). <https://ipkindonesia.or.id/media/2017/12/uu-no-18-th-2014ttg-kesehatan-jiwa.pdf>, diakses tanggal 14 September 2022.
- Irawan, H. (2013). Gangguan Depresi Pada Lanjut Usia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(11), 815-819.
- Ismail, I. R., & Siste, K. (2013). *Buku Ajar Psikiatri Edisi Kedua*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kaplan, dkk. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang : Bina Rupa Aksara.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L., & Manafe, D. R. T. (2020). Analisis Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(2), 87-95.
- Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/105/0/020417-hasil-riskesdas-2018>, diakses tanggal 14 September 2022.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20031100001/situasi-kesehatan-jiwa-diindonesia.html>, diakses tanggal 14 September 2022.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2018). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 1(1), 65-75.
- Latipun. (2002). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-5*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atmajaya.
- Mayasari, N. N. (2020). Gambaran Umum Depresi. *SMF Psikiatri*, 2(11), 2-4.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>, diakses tanggal 14 September 2022.

Reavley, N., & Jorm, A. F. (2010). Prevention and early intervention to improve mental health in higher education students: A review. *Early Intervention in Psychiatry*, 4(2), 132–142.

<https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2010.00167.x>

Santrock, J.W. (2003). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup Jilid 2)*. Jakarta: PT Erlangga.

Spiegler, M. D., & David, C. G. (2010). *Contemporary Behavior Therapy Fifth Edition*. USA: Cengage Learning.

Susana, T., Parmadi, E. H., & Adi, P. S. (2015). Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan bagi Penderita Depresi. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 78-98.

Suteja, J., & Yusriah, Y. (2017). Dampak pola asuh orang tua terhadap perkembangan sosial-emosional anak. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1).

Wilani, N. M. A. (2013). *Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Depresi Remaja Sekolah Menengah Pertama X Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*.

Yuliza, E. (2015). Depresi dan Penanganannya pada Mahasiswa. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 7(2), 179-195.

PENERAPAN PROSEDUR DENDA DAN PSIKOEDUKASI POLA ASUH UNTUK MENURUNKAN *INTERNET GAMING DISORDER* PADA ANAK

Windar Ningsih¹, Erny Hidayati²

Magister Psikologi Profesi, Universitas Ahmad Dahlan

Email: windar2007043020@webmail.uad.ac.id¹, ernyhidayati@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan guna mengetahui efektivitas prosedur denda dan psikoedukasi pola asuh untuk menurunkan internet gaming disorder pada anak. Penelitian dilakukan kepada anak laki-laki yang berusia 10 tahun dan mengalami gejala internet gaming disorder. Penelitian dilakukan pada tanggal 29 Oktober 24 Desember 2021. Metode *assessment* digunakan metode observasi, wawancara, serta tes psikologi. Hasil dari integrasi data asesmen kemudian disesuaikan dengan gejala-gejala gangguan internet gaming disorder yang mengacu kepada DSM-5. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa prosedur denda dan psikoedukasi pola asuh efektif dalam menurunkan gejala internet gaming disorder pada anak

Kata kunci: IGD, pola asuh, prosedur denda

PENDAHULUAN

Teknologi komunikasi dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang sangat pesat, sejumlah *gadget* versi baru dilengkapi fitur-fitur pendukung yang canggih serta beragam kelebihan-kelebihan yang menjadi daya tarik sulit dihindari oleh kalangan masyarakat saat ini (Ramadhani, Iswirnati & Zulfiana, 2019). Tidak dapat dipungkiri bahwa berkembangnya teknologi mempengaruhi aspek kehidupan masyarakat tidak terkecuali pada anak-anak (Hardianti, 2021). Pengenalan *gadget* terlalu cepat terhadap anak akan berdampak baik maupun buruk, yang dipengaruhi atas beberapa faktor seperti pengawasan orangtua, sering/tidaknya, serta durasi pemakaian *gadget*. Dampak positif dari penggunaan *gadget* pada anak adalah untuk mendukung proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kreativitas dan daya pikir anak. Tetapi, bila pengawasan dari orangtua kurang dan tidak ada usaha yang tegas dalam penggunaan *gadget* pada anak akan menimbulkan dampak negatif (Ramadhani, Iswirnati & Zulfiana, 2019).

Adanya pembatasan kegiatan anak-anak akibat pandemi, menjadikan mereka banyak menggunakan waktu lebih panjang untuk bermain *gadget*. Berlimpahnya perangkat teknologi serta *gadget* dengan bantuan jaringan internet mempermudah anak sekolah memenuhi kebutuhan dalam pencarian hiburan (Kuss, 2013). Badan Pusat Statistik tahun 2020 menyatakan tujuan anak usia 7-17 tahun memanfaatkan internet terdapat sebanyak 75.80%, pengaksesan konten media sosial oleh anak terdapat sebanyak 74.70%, dan akses internet untuk hiburan yang paling sering dikunjungi yaitu *internet gaming* (Hardianti, 2021). Kini sejumlah permainan-permainan yang terhubung internet (*internet gaming*) menawarkan beragam fitur-fitur menarik sehingga anak-anak semakin betah dalam menggunakan *gadget*. Sejak tahun 2012 *internet gaming* merupakan permainan populer yang dimainkan lebih dari satu miliar orang (Kuss,

2013). Namun penggunaan *internet gaming* tanpa kontrol dari orangtua dapat menimbulkan kecanduan pada anak (Nahar, Sangi, Baniear, Rosli & Abdullah, 2018).

Anak-anak lebih rentan terhadap *internet gaming* dibandingkan orang dewasa. Para *gamer* akan mengorbankan aktivitas lain dan waktunya untuk *internet gaming*, seperti mengorbankan waktu tidur, hobi lain, bekerja, belajar bahkan bersosialisasi dengan teman dan keluarga (Kuss, Pontes & Griffiths, 2018). Sepanjang tahun 2020 dilaporkan jumlah anak yang mengalami *internet gaming disorder* di Jawa Barat ada 104 dan mereka berobat di Klinik Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja di RSJ Provinsi Jawa Barat. Sementara Januari-Februari 2021 sudah ditemukan 14 kasus (Saputra, 2021). *Internet gaming disorder* membuat seseorang bermain *game* secara kompulsifseringkali mengabaikan minat lain, juga aktivitas *online* yang secara konsisten dilakukan menghasilkan gangguan yang signifikan secara klinis. Seseorang dengan kondisi ini membahayakan fungsi akademik atau pekerjaan karena jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *internet gaming* dan mengalami gejala penarikan diri saat dijauhkan dari bermain *internet gaming* (American Psychiatric Association, 2013). Anak-anak yang dibiarkan mengalami *internet gaming disorder* akan mengalami kesulitan dalam menghadapi dunia nyata, serta membuatnya anti sosial. Sejumlah masalah mental juga muncul akibat dari *internet gaming disorder* yaitu mudah merasa cemas dan tertekan, mengisolasi diri, memiliki harga diri yang rendah, kemampuan komunikasi yang buruk, menurunnya daya pikir otar, hingga dapat menyebabkan anak menjadi depresi (Saputra, 2021).

Tiwa, Paladeng dan Bawotong (2019) mengemukakan bahwa faktor- faktor yang dapat mengakibatkan *internet gaming disorder* adalah kurang perhatian dari orang-orang terdekat, mengalami stres, kurang kontrol orangtua, kurang kegiatan, lingkungan, dan pola asuh orangtua yang salah. Pola asuh orangtua menjadi salah satu faktor penyebab remaja mengalami *internet gaming disorder*. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Yosephine & Lesmana (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *internet gaming disorder* dengan pola asuh permisif, artinya orangtua dengan pola asuh permisif mempengaruhi anak yang mengalami *internet gaming disorder*. Sejumlah orangtua banyak yang tidak tahu terkait penanganan kecanduan *game online* pada anak. Namun, *smart parenting* (kemampuan cakap dalam memberikan penjelasan secara detail terkait bagaimana pola asuh yang tepat di era digital) dapat menjadi salah satu upaya psikoedukasi yang perlu diketahui oleh para orangtua untuk meminimalisir hal tersebut (Lubis, Rosyida & Solikhatin, 2019).

Berdasarkan teori Skinner tentang *operant conditioning*, perilaku *internet gaming disorder* yang dilakukan oleh seseorang mendapat reaksi dari lingkungan yang kurang tegas sehingga menjadi *consequences* untuk mengulangi bahkan meningkatkan perilaku maladaptif tersebut. Perilaku maladaptif yang dilakukan perlu untuk diberikan penanganan agar dapat mengurangi perilaku tersebut. Salah satu teknik perlakuan yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif adalah teknik *decreasing*. Teknik *decreasing* adalah teknik yang berguna untuk menurunkan atau menghentikan perilaku yang dianggap berlebihan (*behavioral excessive*) (Martin & Pear, 2015). Untuk mengurangi perilaku maladaptif yaitu *internet gaming disorder* akan digunakan prosedur denda. Prosedur denda adalah prosedur penarikan kembali sejumlah penguah yang telah diberikan suatu perilaku sasaran dan menggunakannya dengan prosedur lain (Soekadji, 1983). Tujuan Jangka Panjang, penelitian yang dilakukan kepada subjek diharapkan mampu membuat subjek menjadi pribadi yang dapat mengontrol keinginan untuk bermain *game online* sehingga subjek dapat melakukan seluruh aktivitas sehari-

hari tanpa mengalami hambatan. Tujuan jangka pendek penelitian ini diharapkan mampu mengurangi perilaku yang tidak diharapkan dari subjek, yaitu mengurangi waktu bermain *game online* dan mengurangi bermain *game online* ketika sedang melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah pengaplikasian ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis tentang psikoterapi sehingga hasil penelitian nantinya dapat dijadikan sebagai penjunjang untuk bahan penelitian selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan kepada orangtua subjek WAH, serta menjadi bahan pertimbangan dan evaluasi dalam mengasuh WAH agar menjadi pribadi yang lebih baik.

KAJIAN TEORI

Internet Gaming Disorder

Pengertian *Internet Gaming Disorder*

Internet gaming disorder adalah satu macam dari banyaknya bentuk penggunaan internet secara konsisten berhubungan dengan intensitas penggunaan internet bersifat patologis (Charlton & Danforth, 2010). *Internet gaming disorder* memiliki keterkaitan dengan gejala psikofisiologis juga psikiatri dengan beragamnya dampak negatif yang ditimbulkan (Kuss, 2013). Adapun dampak negatif yang ditimbulkan oleh *internet gaming disorder* diantaranya, memperburuk kondisi hubungan sosial, mengusik aktivitas atau pengalaman masa lalu, pola tidur, pekerjaan, sosialisasi, pendidikan dan hubungan. Kemunduran proses kehidupan, perhatian yang berkurang, agresivitas, sikap bermusuhan, stress, *coping disfunction*, rendahnya prestasi akademik, permasalahan memori verbal, tidak bahagia, dan sendirian merupakan perilaku nyata yang akan timbul ketika telah terobsesi terhadap *game*. Selain itu, dampak psikosomatis yang dapat terjadi antara lain masalah tidur dan beberapa masalah psikosomatis lainnya (American Psychiatric Association, 2013).

Simpton Internet Gaming Disorder

Berdasarkan DSM-5 (2013), *internet gaming disorder* menilik bahwasannya penggunaan internet berlebih, terus menerus terhadap *game* mampu menimbulkan distress dengan indikasi 5 atau lebih kualifikasi selama masa 12 bulan. Rasa asyik berlebih saat main adanya penarikan diri secara perlahan, menghabiskan banyak waktu untuk *game*, minim kontrol diri, hilangnya ketertarikan, mengabaikan dampak negatif yang ditimbulkan, perilaku menipu, modifikasi mood, hilangnya hubungan dengan sekitar, pekerjaan serta aspek penting dalam hidup merupakan beberapa kriteris diagnostika yang akan dengan detail dijabarkan sebagai berikut:

- a. Keasyikan dengan permainan internet, pemikiran antisipasi di *next game*, dan menjadi aktivitas utama dalam keseharian; Catatan: ini tidak sama dengan *internet gambling*, dimana termasuk ke dalam *internet gambling disorder*.
- b. Tanda-tanda menarik diri ketika internet gaming dijauhkan darinya. (gejala yang tampak yakni mudah sekali marah, rasa cemas, sedih, namun tidak terdapat tanda secara fisik yang menunjukkan alergi obat).
- c. Toleransi, kebutuhan terkait penambahan jumlah waktu bermain *internet gaming*.
- d. Upaya yang tidak tercapai dalam kontrol diri terhadap keterlibatan diri dalam *internet gaming*.

- e. Hilangnya ketertarikan terhadap hobi dan kesenangan sebelumnya kecuali *internet gaming*.
- f. Intensitas tetap tinggi dalam penggunaan *internet gaming* meskipun mengetahui dampak psikososial yang ditimbulkan.
- g. Berbohong terhadap keluarga, terapis menyangkut lamanya bermain *internet gaming*.
- h. Memanfaatkan *internet gaming* sebagai tujuan atas pelarian dari mood negatif (seperti merasa tidak berdaya, rasa bersalah, cemas).
- i. Mempunyai relasi yang bersifat membahayakan, seperti kehilangan pekerjaan, kesempatan karir, akibat keterlibatannya dalam *internet gaming*.

Pola Asuh

Pengertian Pola Asuh

Pola asuh memiliki kedudukan yang cukup penting dalam proses sosial di dalam sebuah keluarga dan memiliki pengaruh yang cukup pada kehidupan anak. Pola asuh adalah sebuah faktor yang cukup penting untuk menghambat atau mengembangkan sebuah kreativitas anak. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diartikan bahwa pola asuh ialah proses dimana orang tua akan memberikan pendampingan dalam berbagai aspek dalam kehidupan seorang anak baik dari kebutuhan anak, kesenangan anak dan yang paling penting adalah pendidikan anak (Rachmawati & Kurniati, 2019).

Jenis Pola Asuh

Baumrind (dalam Santrock, 2012) menyebut ada empat jenis atau bentuk pola asuh yakni pola asuh penelantaran, demokratis, otoriter, dan permisif. Beberapa tipe atau bentuk pola asuh tersebut pastinya memiliki kecenderungan perbedaan yang menonjol bahkan memiliki sifat pola pengasuhan yang berbanding terbalik seperti bentuk pola asuh otoriter yang dimana anak harus sepenuhnya mematuhi apa yang diinginkan orang tua terhadap anak, yang hal tersebut sangat berbeda dengan tipe pola pengasuhan demokratis yang dimana orang tua dengan anak lebih dapat bekerja sama dalam berkehidupan sehari-hari. Kemudian tipe pola asuh permisif yang orang tua tidak terlalu mementingkan kehidupan seorang anak sehingga kontrol orang tua kurang maksimal, tipe tersebut memiliki sedikit kesamaan dengan tipe atau bentuk pola asuh penelantaran sebuah kebiasaan dimana orang tua tidak mau terlibat pada kehidupan anaknya bahkan anak cenderung dibiarkan sesuai apa yang diinginkan anak. Berbagai penjelasan tipe tersebut tentunya mampu memberikan output yang berbeda-beda dalam diri anak terutama pendidikan keluarga atau pendidikan primer untuk anak.

Prosedur Denda

Prosedur denda adalah prosedur penarikan kembali sejumlah pengukuh yang telah diberikan untuk suatu perilaku sasaran. Perbedaan denda dengan hukuman adalah:

1. Hukuman, konsekuensi perilaku adalah stimulus aversif
2. Denda konsekuensinya adalah kehilangan sejumlah pengukuh yang telah diterima.

Denda dapat digunakan secara efektif bila:

1. Pengukuhan terbukti efektif dan pengukuhan telah cukup banyak untuk didenda.
2. Karena denda banyak mirip dengan hukuman maka pertimbanganpertimbangan dalam menggunakan hukuman juga banyak berlaku pada denda.
3. Aturan-aturan pada denda harus dikombinasikan secara jelas dan spesifik.
4. Menggunakannya dengan prosedur lain.

PEMBAHASAN

Seorang laki-laki yang bernama WAH dan berusia 10 tahun setiap hari bermain *game online* hingga larut malam. Ketika mengerjakan tugas sekolah, WAH juga tetap bermain *game online* sehingga lama dalam menyelesaikan tugas sekolah. WAH akan berteriak, marah-marah bahkan menangis ketika kalah dalam bermain *game online*. WAH juga selalu tidur diatas jam 12 malam. WAH tidak memiliki teman di lingkungan rumahnya, karena tidak pernah keluar rumah untuk bermain dan lebih sering menghabiskan waktu dengan bermain game online.

Subjek merupakan anak pertama dari dua bersaudara dan memiliki adik perempuan yang jarak usianya kurang lebih 2 tahun. Subjek lahir melalui persalinan *caesar* dengan usia kehamilan 9 bulan. Berat badan subjek 2.8 kg dan tinggi badan 50 cm. Proses persalinan *caesar* dilakukan karena ibu subjek berusia 42 tahun ketika melahirkan subjek dan ketuban sudah pecah terlebih dahulu. Saat subjek berusia 1,5 bulan, ibu membawa subjek untuk pulang ke tempat tinggal ibu di Kota Tegal, karena ibu sebagai PNS dan dinasnya di kota Tegal. Subjek mendapatkan ASI eksklusif sampai usia 9 bulan. Saat subjek berusia 5 sampai 7 tahun subjek sering mengalami demam tinggi diatas 39 derajat celcius. Sehingga subjek sering di rawat di rumah sakit. Pada usia 6 tahun subjek didiagnosa mengalami asma, hal tersebut yang membuat subjek sering flu jika cuaca dingin atau flu di pagi hari. Subjek tidak memiliki kekurangan secara fisik, namun subjek selalu tidur diatas jam 10 malam. Setiap malam ibu akan menelfon subjek untuk membantu mengerjakan tugas, walaupun subjek menelfon dengan keadaan sedang bermain *game online*. Jika tidak ada jadwal sekolah, mulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur, aktivitas yang subjek lakukan hanya bermain *game online*. Kakek sudah sering melarang subjek untuk bermain *game online*, tetapi subjek akan menangis. Subjek akan menangis kurang lebih 30 menit, sehingga kakek hanya mengingatkan atau menasehati subjek dengan nada yang lembut agar subjek bisa mengurangi bermain *game online*.

Subjek memiliki kemampuan intelektual pada kategori lambat dengan skor IQ = 81. Kemampuan verbal subjek berada dalam kategori sangat lambat, sehingga subjek memiliki hambatan dalam kemampuan memahami ide berupa kata dan melakukan penalaran, serta mengungkapkannya dengan kata-kata. Ketika subjek berusia 2 tahun, subjek belum bisa berbicara. Hal ini terjadi karena kurangnya interaksi orang-orang di sekitar kepada subjek. Ketika tinggal bersama kakek, karena subjek belum lancar berbicara, kakek membawa subjek untuk fisioterapi, bahkan kakek juga membawa subjek ke orang pintar (dukun). Tetapi, Subjek cukup mampu memahami pertanyaan yang diberikan kepadanya. Ketika subjek tidak mengerti dengan pertanyaan yang diberikan, subjek akan langsung bertanya maksud dari pertanyaan. Subjek juga pribadi

yang banyak dipengaruhi oleh ketidaksadaran, sehingga kemampuan memahami sesuatu dilakukan tanpa melalui penalaran rasional atau banyak menggunakan imajinasi.

Subjek adalah pribadi yang sensitif, subjek cenderung memiliki ketergantungan emosional. Subjek juga memiliki ketidakseimbangan emosi dan banyak dikendalikan oleh ketidaksadaran. Ketidakseimbangan emosi subjek mungkin disebabkan karena adanya kecemasan, subjek merasa kurang dipercaya, diperhatikan dan merasa tidak berharga serta perasaan inferior yang subjek miliki. Sejak berusia 3 tahun, subjek tinggal terpisah dengan ibunya. Setiap kali ibu liburan ke rumah kakek, dan ketika ibu akan pulang ke Tegal, subjek akan menangis dan mengatakan mengapa bukan subjek yang tinggal bersama ibu, mengapa hanya adiknya yang tinggal bersama ibu. Subjek sering marah jika tidak bisa mengerjakan tugas sekolah, kemudian subjek akan menyalahkan ibu karena ibu tidak ada di dekat subjek untuk mengajari subjek. Subjek merasa tidak diperhatikan oleh ibu, dan merasa tidak berharga di mata ibu. Subjek cukup mampu mengekspresikan emosi yang dimiliki. Subjek menampilkan ekspresi senyum ketika mampu menjawab pertanyaan. Subjek juga akan marah ketika diminta untuk berhenti bermain *game online* dan ketika kalah bermain *game online*.

Berkaitan dengan interaksi sosialnya, subjek merupakan pribadi yang menyenangkan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Sebenarnya subjek memiliki keinginan untuk mengadakan hubungan dengan orang lain, tetapi karena subjek memiliki kesulitan dalam berkomunikasi membuat subjek terhambat dalam berhubungan sosial. Subjek lebih senang bermain di dalam rumah dari pada di luar rumah. Hal ini membuat subjek tidak memiliki teman di lingkungan rumahnya. Sejak kecil subjek sulit untuk bersosialisasi, jika subjek tidak mengenal orang tersebut, subjek tidak ingin untuk berbicara dengan orang tersebut. Menurut ibu alasan subjek sulit bersosialisasi adalah karena jika sudah dekat dengan seseorang subjek ditinggalkan oleh orang tersebut, sehingga subjek merasa kecewa.

Berdasarkan hasil asesmen, permasalahan yang dialami subjek saat ini adalah *internet gaming disorder*. *Internet gaming disorder* membuat seseorang bermain *game* secara kompulsifseringkali mengabaikan minat lain, juga aktivitas *online* yang secara konsisten dilakukan menghasilkan gangguan yang signifikan secara klinis. Seseorang dengan kondisi ini membahayakan fungsi akademik atau pekerjaan karena jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *internet gaming* dan mengalami gejala penarikan diri saat dijauhkan dari bermain *internet gaming* (American Psychiatric Association, 2013). Berdasarkan hasil asesmen, terdapat beberapa ciri perilaku yang muncul dalam keseharian subjek memenuhi 6 dari 9 kriteria gangguan *internet gaming disorder* serta sudah lebih dari dua belas bulan menurut DSM-5. Adapun kriteria yang muncul pada subjek sesuai DSM-5 adalah Rasa asyik berlebih saat main adanya penarikan diri secara perlahan, menghabiskan banyak waktu untuk *game*, minim kontrol diri, hilangnya ketertarikan, mengabaikan dampak negatif yang ditimbulkan, perilaku menipu, modifikasi mood, hilangnya hubungan dengan sekitar, pekerjaan serta aspek penting dalam hidup, memiliki relasi yang membahayakan atau hampir kehilangan pekerjaan bahkan kesempatan karir karena keterlibatan dalam *internet gaming*.

Paradigma yang digunakan dalam kasus ini adalah paradigma *behaviorisme*. Semiun (2020) menjelaskan bahwa *behaviorisme* merupakan sebuah teori belajar dengan konsentrasi kepada perilaku yang bisa diamati, bertumpu pada ide bahwasannya semua perilaku yang muncul didapati melalui pembelajaran yang terjadi atas adanya interaksi individu dengan lingkungannya. Salah satu tokoh dalam teori behavioristik adalah B.F Skinner, menurut Skinner (dalam Alwisol, 2004) perilaku abnormal memiliki kesamaan

proses berkembang dengan perilaku normal, sehingga perilaku abnormal bisa digantikan dengan perilaku normal secara sederhana melalui manipulasi lingkungan. Dapat disimpulkan bahwa tingkah laku abnormal harus diliat melalui sejarah *reinforcement* yang diterima seseorang.

Berdasarkan teori Skinner tentang *operant conditioning*, perilaku *internet gaming disorder* yang subjek tunjukkan sehari-hari mendapatkan rekasi dari lingkungan yang kurang tegas sehingga menjadi *consequences* untuk mengulangi bahkan meningkatkan perilaku maladaptif tersebut. contohnya saat berada di rumah aktivitas yang sering dilakukan subjek adalah bermain *game online*. Setiap malam saat ibu menelfon subjek, subjek tetap sibuk bermain *game online* selama ibu menelfon. Ketika ibu menelfon subjek untuk membantu subjek mengerjakan tugas sekolah. Subjek akan mengerjakan tugas sekolah selama satu jam, kemudian subjek berhenti mengerjakan tugas sekolah dan bermain *game online* kurang lebih 2 jam, setelah selesai bermain *game online* subjek kembali mengerjakan tugas sekolah, tetapi dengan waktu yang lebih singkat. Reaksi lingkungan terhadap perilaku subjek yaitu ibu memberikan *reinforcement* positif dengan membiarkan subjek bermain *game online*, terkadang ibu juga memberikan *punishment* berupa teguran namun kurang tegas dan dengan intonasi yang lembut sehingga hal tersebut hanya menjadi *consequence* bagi perilaku maladaptif subjek dan membuat subjek mengulangi perilaku maladaptif tersebut. Menurut Skinner (dalam Feist & Feist, 2008) *reinforcement* memiliki dua efek yaitu memperkuat perilaku dan menghargai pribadi yang melakukannya. Menurut (Alwisol, 2004) *reinforcement* merupakan sesuatu yang membuat tingkahlaku yang dikehendaki berpeluang untuk diulangi.

Perilaku maladaptif yang dilakukan oleh subjek perlu untuk diberikan penangan agar dapat mengurangi perilaku tersebut. Teknik perilkakuan yang digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif subjek yaitu teknik *decreasing*. Teknik *decreasing* adalah teknik yang berguna untuk menurunkan atau menghentikan perilaku yang dianggap berlebihan (*behavioral excessive*) (Martin & Pear, 2015). Untuk mengurangi perilaku maladaptif pada subjek digunakan prosedur denda. Prosedur denda adalah prosedur penarikan kembali sejumlah penguah yang telah diberikan suatu perilaku sasaran dan menggunakannya dengan prosedur lain (Soekadji, 1983)

Tabel 1. Perilaku Target

No.	Perilaku Target	Denda
1	Bermain game online saat sedang makan	Tidak diberikan susu milo kaleng
2	Bermain game online saat mengerjakan tugas	
3	Bermain game online saat sedang menelfon ibu	
4	Menangis ketika dilarang bermain game online	
5	Bermain game online lebih dari 5 jam	

Reinforcement positif yang diberikan kepada subjek adalah berupa senyuman dan pujian saat subjek mampu melakukan perilaku yang diharapkan. Hal ini bertujuan untuk memberikan motivasi serta penghargaan positif kepada subjek sehingga subjek dapat terdorong untuk menghilangkan perilaku maladaptif dan menunjukkan perilaku adaptif.

Tabel 2. Implementasi Intervensi

No.	Hari, Tanggal dan Waktu	Implementasi	Tujuan	Alat Bantu	Tempat	Target
1.	Sabtu, 20 November 2021 16.00-17.00 WIB	Sesi I Penjelasan hasil asesmen dan teknik intervensi	a. Menjelaskan hasil asesmen dan memberikan pemahaman tentang dinamika psikologis subjek terkait permasalahan yang dihadapi b. Memberikan penjelasan kepada kakek dan nenek tentang teknik yang digunakan dalam proses intervensi berupa prosedur denda	Alat tulis	Rumah	Kakek subjek
2.	Minggu, 21 November 2021 14.00 – 15.00 WIB	Sesi II Psikoedukasi <i>parenting</i>	Memberikan pemahaman terkait pola pengasuhan	Materi pola pengasuhan	Rumah	Kakek subjek
3.	Rabu, 15 Desember 2021 09.00 – 10.00 WIB	Sesi III Prosedur Denda	a. Memberikan penjelasan lebih rinci mengenai prosedur denda yang akan dilaksanakan b. Memberikan penjelasan mengenai prosedur lain yang digunakan yaitu <i>reinforcement</i> positif c. Memotivasi subjek agar mau bekerjasama menjalankan program intervensi dengan prosedur denda d. Meminta dukungan dan bantuan kakek dan nenek untuk memonitoring perilaku subjek	Alat tulis, dan lembar <i>monitoring</i>	Rumah	Kakek subjek
4.	Jum'at, 24 Desember 2021 16.00 – 17.00 WIB	Sesi IV Evaluasi prosedur denda	Mengetahui tingkat efektivitas pemberian intervensi terhadap masalah yang telah didefinisikan serta hambatan-hambatan yang dialami intervensi terhadap masalah yang telah didefinisikan serta hambatan-hambatan yang dialami	Alat tulis	Rumah	Kakek subjek

Tabel 3. Perilaku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi

No	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Bermain <i>game online</i> lebih dari 5 jam	Rata-rata subjek bermain <i>game online</i> kurang lebih 4 jam
2	Bermain <i>game online</i> saat sedang makan	Subjek bisa makan tanpa bermain <i>game online</i>
3	Bermain <i>game online</i> saat mengerjakan tugas	Subjek mampu mengerjakan tugas tanpa bermain <i>game online</i>
4	Bermain <i>game online</i> saat sedang menelfon ibu	Subjek tidak bermain <i>game online</i> saat sedang menelfon ibu
5	Menangis ketika dilarang bermain <i>game online</i>	Subjek tidak menangis ketika dilarang bermain <i>game online</i>

KESIMPULAN

Program intervensi yang telah dilakukan dengan tujuan menurunkan perilaku yang dianggap bermasalah pada subjek dengan metode *decreasing* melalui prosedur denda dapat berjalan dengan lancar dan cukup efektif. Subjek mampu mengurangi perilaku maladaptif yaitu bermain *game online* lebih dari 5 jam dan tetap bermain *game online* ketika sedang melakukan aktivitas lain seperti makan dan mengerjakan tugas, selama diberikan intervensi frekuensi perilaku maladaptif subjek berkurang. Hal ini tidak lepas dari peran kakek yang bersedia untuk bekerjasama.

Program intervensi yang telah dilakukan juga dapat membentuk perilaku baru yang lebih adaptif pada subjek. Pada awalnya subjek harus makan dengan bantuan kakek dan nenek yaitu harus disuapi dan selalu mengerjakan tugas dengan bantuan ibu. Kemudian, pemberian psikoedukasi *parenting* kepada kakek juga mampu memberikan pengetahuan sehingga kakek dapat memilih pola asuh ideal yang diberikan kepada subjek. Hambatan dalam pelaksanaan program intervensi adalah kurangnya pengawasan untuk saat ketika kakek tidak berada di rumah, karena program intervensi sepenuhnya menjadi tanggungjawab kakek. Nenek yang berada di rumah dengan keadaan sakit cukup sulit untuk memberikan pengawasan kepada subjek.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2004). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.

American Psychiatric Association. (2013). The diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: Online game playing and personality. *Behaviour and Information Technology*, 29(6), 601–613. <https://doi.org/10.1080/01449290903401978>

Feist, G. J., & Feist, J. (2008). Theories of personality. Jakarta: Pustaka Pelajar.

Hardianti, H. (2021). Perbedaan Kecenderungan Adiksi Video Game Pada Anak

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Sekolah Dasar Berdasarkan Jenis Kelamin dan Burasi Bermain. Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII), Temilnas Xii, 181–187.
<http://103.76.50.195/Temilnas/article/view/20040>

Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125–137.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>

Kuss, D., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2018). Neurobiological Correlates in Internet Gaming Disorder: A Systematic Literature Review. *Front Psychiatry*.
<https://doi.org/doi: 10.3389/fpsy.2018.00166>

Lubis, H., Rosyida, A. H., & Solikhatin, N. H. (2019). Pola Asuh Efektif Di Era Digital. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(2), 102.
<https://doi.org/10.30872/plakat.v1i2.2967>

Martin, G., & Pear, J. J. (2015). *Behavior Modification: What It Is and How To Do It*, Tenth Edition. Pearson Education, Inc.

Nahar, N., Sangi, S., Baniear Salvam, D. A., Rosli, N., & Abdullah, A. H. (2018). Impak Negatif Teknologi Moden Dalam Kehidupan Dan Perkembangan Kanak-Kanak Hingga Usia Remaja (Negative Impact of Modern Technology

To the Children’S Life and Their Development). *UMRAN - International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 5(1).
<https://doi.org/10.11113/umran2018.5n1.181>

Rachmawati, Y., & Kurniati, E. (2019). Strategi pengembangan kreativitas pada anak: usia taman kanak-kanak. *Kencana*.

Ramadhani, R. F., Iswinarti, I., & Zulfiana, U. (2019). Pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecenderungan internet gaming disorder pada anak usia sekolah.

Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 7(1), 81.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7837>

Santrock, W. J. (2012). *Perkembangan masa hidup*. Erlangga.

Saputra, A. (2021). Gara-gara kecanduan gadget dan game online, 118 anak di jawa barat diobati di rumah sakit jiwa. *Gridhealth*. <https://health.grid.id/read/352605014/gara-gara-kecanduan-gadget-dan-gameonline-118-anak-di-jawa-barat-harus-diobati-di-rumah-sakit-jiwa?page=all> Semiun, Y. (2020). Teori-teori kepribadian behavioristik. *Kanisius*.

Soekadji, S. (1983). *Modifikasi perilaku: penerapan sehari-hari dan penerapan profesional*. Liberty.

Tiwa, J. R., Palandeng, O. ., & Bawotong, J. (2019). *Hubungan Pola Asuh Orang*

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Tua Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Remaja Di Sma Kristen

Zaitun Manado. Jurnal Keperawatan, 7(1), 1–7.

<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24339>

Yosephine, Y., & Lesmana, T. (2020). Pola Asuh Orangtua Dan Kecenderungan

Adiksi Game Online Pada Remaja Akhir Di Jakarta. Psibernetika, 13(1), 49– 58.

<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2272>

MINDFUL PARENTING DENGAN STRES PENGASUHAN IBU ANAK USIA MIDDLE CHILDHOOD

Lavenia Prichela Raintama¹, Angelina Dyah Arum Setyaningtyas²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

email: ^{*2}angelina@mercubuana-yogya.ac.id

082137254901

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mindful parenting dan stres pengasuhan ibu anak usia middle childhood. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara mindful parenting dengan stres pengasuhan pada ibu anak usia middle childhood. Semakin tinggi mindful parenting maka semakin rendah stres pengasuhan pada ibu anak usia middle childhood. Sebaliknya, semakin rendah mindful parenting maka semakin tinggi stres pengasuhan pada ibu anak usia middle childhood. Subjek penelitian ini berjumlah 116 ibu yang memiliki anak usia middle childhood (6-11 tahun) di kota Manado. Data dikumpulkan menggunakan skala MIPQ (Mindfulness in Parenting Questionnaire) dan PSS (Parental Stress Scale). Sedangkan teknik analisis data pada penelitian ini digunakan teknik analisis korelasi product moment Pearson. Hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,687$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi mindful parenting maka semakin rendah stres pengasuhan ibu anak usia middle childhood, dan sebaliknya semakin rendah mindful parenting maka semakin tinggi stres pengasuhan ibu anak usia middle childhood. Adapun hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: ibu, *middle childhood*, *mindful parenting*, stres pengasuhan.

PENDAHULUAN

Seorang ibu merupakan awal bagi anak untuk bersosialisasi sejak dilahirkan, menjadi tempat bersandar, dan bahkan menjadi pusat pendidikan dan panutan anak, sehingga hal itu membuat seorang ibu memiliki posisi penting dalam mengasuh dan mendidik anak (Palupi, 2021). Dalam pengasuhan tentu memiliki banyak tantangan, seiring berjalannya waktu dan bertambahnya umur seorang anak maka tantangan pengasuhan pun akan semakin besar, salah satu tahapan usia dalam tahap perkembangan adalah tahap *middle childhood* (Srifianti, 2020). *Middle childhood* adalah salah satu fase penting perkembangan manusia, yang berumur antara 6-11 tahun dan biasanya anak-anak sudah duduk di bangku Sekolah Dasar (DelGiudice, 2018). Tantangan dalam pengasuhan anak yang berada dalam fase *middle childhood* menjadi semakin besar ketika pada awal tahun 2020 dunia dilanda oleh pandemi Covid-19 yang mempengaruhi berbagai sektor (Hanifa dkk, 2021). Pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan terkait pandemi, salah satunya adalah keputusan dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) yang mengeluarkan kebijakan untuk melarang pertemuan tatap muka di sekolah, sehingga seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring tak terkecuali sekolah dasar (Kemendikbud, 2020). Kebijakan tersebut membuat tuntutan orangtua menjadi bertambah karena para orangtua khususnya ibu

harus menjalani perannya sebagai ibu sekaligus pendidik untuk anak-anak dimana ibu harus menemani anak dalam proses pembelajaran, memperhatikan setiap tugas-tugas yang diberikan dalam pembelajaran daring (Wahib, 2021).

Banyaknya ekspektasi yang dimiliki oleh ibu maka anak akan berusaha untuk memenuhi ekspektasi tersebut dan jika anak tidak berhasil memenuhi ekspektasi maka ibu pun harus melakukan sesuatu agar anaknya dapat memenuhi harapan, terutama dibidang akademik pada saat anak akan memasuki sekolah dasar (Gani dan Kumalasari, 2019). Tuntutan pengasuhan dan juga ekspektasi tersebut jika tidak mampu diatasi oleh ibu maka akan menjadi suatu beban yang akan dirasakan sehingga keadaan tersebut dapat menjadi sebuah tekanan yang dapat menjadi stres pada ibu (Apreviadizy dan Puspitacandri, 2014).

Dilansir oleh Solopos (2021) tingkat stres ibu di Indonesia naik 95% selama pandemi Covid-19 atau pada tahun 2020 sampai 2021. Artikel selaras dengan penelitian oleh Palupi (2021) yang membahas tingkat stres ibu dalam mendampingi siswa-siswi Sekolah Dasar selama belajar di rumah pada masa pandemi Covid-19 menunjukkan ada 7,86% ibu mengalami stress tingkat sangat rendah, 51,69% tingkat rendah, 30,34% tingkat sedang, 39,33% tingkat tinggi, dan 2,25% tingkat sangat tinggi.

Gani dan Kumalasari (2019) juga mengemukakan bahwa ibu perlu untuk hadir sepenuhnya saat melakukan tugas-tugas dalam pengasuhan dengan menerima, mendampingi, mengajari, dan menikmati peran juga tugas sebagai ibu. Dapat juga diartikan bahwa seorang ibu yang dapat memenuhi elemen-elemen *mindful parenting* tersebut, maka ibu akan dapat melakukan tugas pengasuhan dengan baik. Hal tersebut didukung oleh Bögels dkk (2010) bahwa orang tua yang *mindful* dapat menangani stres pengasuhan dengan lebih baik. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis maka para ibu harus dapat mengontrol dan mengelola tekanan atau masalah yang dihadapi sehingga tidak menjadi stres (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Penelitian sebelumnya juga menunjukan bahwa Skor *mindful parenting* yang tinggi memiliki hubungan dengan stres pada orangtua (Dodsworth, 2018). Selanjutnya ditemukan bahwa adanya korelasi antara kombinasi empati, kedekatan, kematangan emosi, afeksi di satu sisi, otonomi dan memperkenalkan anak mandiri dengan rendahnya stres pengasuhan (McCaffrey dkk, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu anak usia *middle childhood*.

Middle Childhood

Fase *middle childhood* merupakan masa yang sering dilupakan dalam pengasuhan, karena para orangtua lebih berfokus pada fase usia dini dan remaja dan merupakan masa transisi pada anak-anak yang bergantung pada orang dewasa menjadi individu muda yang berperan aktif di keluarga dan komunitas (Mah & Ford-Jones, 2012). Santrock (2012) dalam teori perkembangannya, menggabungkan masa *middle childhood* dengan masa *late childhood* yaitu individu yang berusia 6-12 tahun. Pada usia *middle childhood* jika ditinjau dari tahap perkembangan kognitif anak menurut Piaget (dalam Marinda, 2020) maka terdapat dua tahap yaitu tahap praoperasional dan tahap operasional konkret. Hal itu berarti bahwa pada usia *middle childhood* akan terdapat peralihan tahap perkembangan kognitif dimana anak yang pada tahap praoperasional (2-7 tahun) memiliki pemikiran yang tidak sistematis, tidak konsisten, juga tidak logis (Marinda, 2020) akan beralih ke tahap operasional konkret (7-11 tahun) yang merupakan kondisi anak sudah dapat menggunakan akal sehatnya untuk berfikir lebih logis terhadap sesuatu yang nyata (Bujuri, 2018). Sedangkan untuk usia *middle* dan *late childhood* yang dikemukakan Santrock (2012) yaitu 6-12 tahun menurut perkembangan kognitif Piaget (dalam Kurniawati dkk, 2019) anak yang berada pada tahap

operasional konkret (7-11) tahun dan akan memasuki tahap operasional formal (>11 tahun) dimana anak akan dapat berpikir secara logis mengenai masalah abstrak dan dapat menguji pemikiran secara sistematis juga memperhatikan masalah masa depan dan ideologis (Alfredo, 2016).

Middle childhood termasuk salah satu fase penting perkembangan manusia, yang berumur antara 6-11 tahun dan biasanya anak-anak sudah duduk di bangku Sekolah Dasar (DelGiudice, 2018). Saat memasuki sekolah dasar tentu saja semakin banyak tuntutan pengasuhan yang harus dipenuhi oleh seorang ibu (Gani dan Kumalasari, 2019). Tuntutan pada anak di masa *middle childhood* adalah anak-anak tidak hanya belajar dan bermain, namun juga pada masa ini anak-anak diharapkan sudah mulai untuk membantu hal-hal dalam rumah tangga seperti menjaga adik, mengambil makanan dan minuman, merawat binatang, dan juga membantu orang dewasa untuk menyiapkan makanan (DelGiudice, 2018).

Stres Pengasuhan

Stres yang terjadi dalam proses pengasuhan disebut *parenting stress* atau stres pengasuhan (Lestari dan Widyawati, 2016). Widarsson dkk (2012) mendefinisikan stres pengasuhan sebagai suatu pengalaman emosi negatif yang dirasakan oleh orang tua sebagai respon terhadap tuntutan sebagai orang tua. Menurut Berry dan Jones (1995) stres pengasuhan memiliki dua dimensi yaitu yang pertama adalah kesenangan, dimensi ini menunjukkan hal-hal positif atau kesenangan orang tua dalam proses pengasuhan seperti cinta, sukacita, kebahagiaan, dan kesenangan. Selain itu juga orang tua memiliki rasa untuk meningkatkan dan membangun diri. Dimensi yang kedua adalah tekanan yang menunjukkan komponen negatif dalam proses pengasuhan yang berasal dari tuntutan sumber daya seperti waktu, energi, uang, dan lainnya.

Mindful Parenting

Menurut Kabat-Zinn (dalam Gani & Kumalasari, 2019) *mindful parenting* merupakan cara dalam pengasuhan dan memberi perhatian kepada anak yang secara khusus diberikan dengan cara meningkatkan intensitas hubungan antara orang tua dan anak. *Mindful parenting* merupakan sebuah pendekatan dari orang tua yang memiliki karakteristik tidak menghakimi, sadar dan hadir dalam interaksi antar anak dan orang tua (Moreira dan Canavarro, 2018). *Mindful parenting* memiliki dua dimensi menurut McCaffrey, Reitman, dan Black (2016). Dimensi pertama adalah *mindful discipline* dimana yang menjadi fokus utama yakni berkaitan dengan orangtua yang memanifestasikan ciri pengasuhan tidak reaktif, tingkat kesadaran atas pengasuhan yang dilakukan, juga pengasuhan yang berfokus pada tujuan pengasuhan yang telah ditentukan. Sedangkan dimensi kedua adalah *being in the moment with child* ini menaruh fokus pada anak dengan cara menaruh perhatian pada momen yang terjadi saat ini, pemahaman akan empati juga penerimaan pada anak.

METODE

Pada penelitian kali ini digunakan metode pengumpulan data secara kuantitatif dengan teknik teknik *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala *Parental Stress Scale* (PSS) yang disusun oleh Berry dan Jones (1995) yang memiliki 18 aitem dan sudah diterjemahkan oleh Sabam (2021) untuk mengukur stres pengasuhan. Dalam penyusunannya, Skala *Parental Stress Scale* (PSS) dalam penyusunannya memiliki reliabilitas sebesar 0,83.. Sedangkan untuk mengukur *mindful parenting* penelitian ini menggunakan skala *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang disusun oleh McCaffrey, Reitman, dan Black (2016) terdapat 28 aitem dengan reliabilitas 0,96 untuk dimensi *mindful discipline* dan 0,89 untuk dimensi *being in the moment with the child*. Pada penelitian ini menggunakan skala MIPQ yang sudah diterjemahkan oleh Febriany dkk (2021).

Penyebaran skala dilakukan kepada 116 ibu yang memiliki anak usia *middle childhood* (6-11 tahun) di Kota Manado dengan mendatangi tiga Sekolah Dasar yaitu di SD Advent 1 Tikala Manado, SD Advent 3 Manado, dan SD Negeri 64 Manado. Peneliti membagikan skala satu per satu pada subjek pada saat orang tua menunggu anaknya bersekolah. Selain itu, peneliti melakukan kerja sama dengan para guru untuk membagikan skala kepada orang tua murid. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* Pearson dengan menggunakan aplikasi pengolah data SPSS v26.0 untuk melakukan uji terkait hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Data Statistik Deskriptif

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD
Stres pengasuhan	18	90	54	12	20	47	32,55	6,416
<i>Mindful parenting</i>	28	112	70	14	59	105	84,53	8,642

Melalui tabel diatas, diketahui bahwa skor rata-rata hipotetik dari stres pengasuhan adalah 54 dan skor rata-rata empirik 32,55, dan untuk skor standar deviasi hipotetik dari stres pengasuhan adalah 12 lalu skor standar deviasi empirik 6,416. Sedangkan untuk *mindful parenting*, skor rata-rata hipotetik adalah 70 dan skor rata-rata empirik 84,53 dengan standar deviasi hipotetik 14 dan standar deviasi empirik 8,642. Lalu melalui uji normalitas dengan residual didapati nilai signifikansi $0,62 > 0,05$ dan dinyatakan bahwasannya data residual terdistribusi dengan normal. Sedangkan dalam uji linearitas didapati nilai F hitung sebesar $0,891 < F_{tabel}$ dan signifikansi $0,634 > 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *mindful parenting* dan variabel stres pengasuhan. Setelah dilakukannya uji asumsi maka dilanjutkan dengan melangsungkan uji hipotesis.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
<i>Mindful Parenting</i> *Stres Pengasuhan	-0,687	0,000	Signifikan

Berdasar tabel uji hipotesis tersebut, didapatkan informasi dimana nilai $r = -0,687$ dan koefisien signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal tersebut memeprihatkan bahwa terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu anak *middle childhood*, sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu anak usia *middle childhood*. Hipotesis dari

penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu anak usia *middle childhood*. Dari hasil analisis, didapatkan informasi bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu anak usia *middle childhood* (lihat Tabel 2). Hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi *mindful parenting*, semakin rendah stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu. Sebaliknya, semakin rendah *mindful parenting*, semakin tinggi stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan hasil dimana terdapat hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu (Putri dkk, 2021; Gani dan Kumalasari, 2019). Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan Dodsworth (2018) mendapati bahwa skor dari *mindful parenting* memiliki hubungan dengan stres pada orang tua. Selain itu Gani dan Fourianalistyawati (2020) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa *mindful parenting* berkontribusi terhadap rendahnya stres pengasuhan ibu.

Terdapat perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Gani dan Kumalasari (2019) yang menguji peran dari *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan ibu dari anak usia *middle childhood*. Perbedaan tersebut adalah penelitian ini dilakukan pada masa pandemi Covid-19 dimana tuntutan pengasuhan ibu semakin banyak karena anak harus menjalani pembelajaran jarak jauh atau daring. Sejalan dengan Wahib (2021) yang mengatakan bahwa kebijakan pembelajaran daring membuat peran orangtua bertambah karena orangtua khususnya ibu harus menjalani peran sebagai ibu sekaligus menjadi pendidik dalam proses pembelajaran anak. Selain itu penelitian ini dilakukan di lokasi yang berbeda yaitu Manado yang tentu saja memiliki budaya yang berbeda dari Jakarta. Indonesia memiliki budaya dan suku yang beragam, hal ini juga berarti bahwa terdapat keanekaragaman pola pengasuhan ibu karena dalam membesarkan anak ibu akan berpijak pada nilai dan budaya dari kelompok, ras, etnik, sosial, dan agama mereka (Daulay, 2016). Kota Manado memiliki lima nilai budaya yang mendasar yaitu *sitou timou tumou tou* (memanusiakan manusia), *torang samua basudara*, budaya *mapalus* (kerjasama), budaya demokrasi, budaya anti diskriminasi dan budaya silaturahmi yang menjadi pemersatu keragaman yang ada sehingga menjadikan masyarakat sadar akan pentingnya hidup rukun dan damai (Suleman, 2017).

Perbedaan situasi, kondisi, dan budaya tersebut dapat terlihat pada hasil perhitungan koefisien determinasi, dalam penelitian ini diperoleh nilai $R^2 = 0,471$. Hal tersebut berarti bahwa *mindful parenting* memiliki kontribusi sebesar 47,1% pada stres pengasuhan ibu anak usia *middle childhood* dan 52,9% disebabkan oleh variabel lain. Hasil perhitungan tersebut mendapat nilai yang lebih tinggi dari pada penelitian yang dilakukan oleh Gani dan Kumalasari (2019) yang mendapati pengaruh dari *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan ibu hanya sebesar 39,7% saja. Hal ini juga sesuai dengan yang di kemukakan oleh Kumalasari dan Gani (2020) bahwa budaya juga dapat mempengaruhi stres pengasuhan.

Penelitian ini membuktikan bahwa dimensi-dimensi *mindful parenting* memiliki hubungan dengan rendahnya stres terkait pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia *middle childhood*. Pada dimensi yang pertama yaitu *mindful discipline* yang berfokus pada orang tua yang memiliki ciri pengasuhan yang tidak reaktif, kesadaran akan pengasuhan serta berfokus pada tujuan pengasuhan, contohnya adalah dapat mengotrol diri dan sadar akan perilaku diri sendiri saat sedang mendisiplinkan anak (McCaffrey dkk, 2016). Lebih lanjut lagi Bögels dkk (2010) menjelaskan bahwa orang tua yang mempraktikkan *mindful*

parenting akan berinteraksi lebih tenang dalam menghadapi perilaku negatif anak. Ketika orang tua tidak mampu mengendalikan diri terhadap perilaku negatif yang dimiliki oleh anak, maka hal itu dapat menimbulkan stres pengasuhan. Dalam penelitian ini, aitem dari skala MIPQ nomor 27 “Mencoba memperlambat respon Anda terhadap anak untuk mencapai tujuan Anda sebagai orang tua” dan aitem nomor 28 “memberi tahu anak mengapa mereka dihukum”, yang mengukur *mindful parenting* berdasarkan dimensi *mindful discipline* memiliki jumlah respon yang tinggi. Peneliti mengasumsikan bahwa hal tersebut merupakan bukti bahwa para responden atau para ibu dapat mengontrol diri dalam mendisiplinkan anak, dimana ibu memberikan penjelasan yang jelas kepada anak mengapa mereka dihukum dan tidak reaktif untuk mencapai tujuan pengasuhan.

Kedua merupakan dimensi *being in the moment with the child* yang menaruh fokus pada anak dengan memberi asupan perhatian atas momen yang terjadi saat ini, pemahaman, empati, serta penerimaan terhadap anak (McCaffrey dkk, 2016). Dalam penelitian ini dapat dibuktikan melalui aitem nomor 1 “Cermat mendengarkan dan menyimak anak Anda saat kalian berdua sedang berbicara” dan aitem nomor 13 “Menerima anak Anda apa adanya” yang mendapatkan jumlah respon yang tinggi dari skala MIPQ yang mengukur *mindful parenting* melalui dimensi *being in the moment with the child*. Melalui hasil tersebut peneliti mengasumsikan bahwa para responden atau para ibu dalam penelitian ini memberikan perhatian, pemahaman, dan penerimaan kepada anak. Dengan adanya kombinasi dari empati, kedekatan, kehangatan atas emosi, afeksi di satu sisi, otonomi, dan memperkenalkan anak mandiri memiliki korelasi dengan rendahnya stres pengasuhan (Lestari dalam Gani dan Kumalasari, 2019).

Dalam melakukan pengasuhan penting bagi ibu untuk kestabilan emosional, terkontrol, terjaga, dalam menghadapi segala tingkah laku pada anak dan hal ini selaras dengan konsep *mindfulness* yang diterapkan dalam pengasuhan *mindful parenting*. Konsep yang ada di dalam *mindful parenting* berupa untuk meningkatkan hubungan orang tua dengan anak (Duncan dalam McCaffrey dkk, 2016). Mubarak (2016) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai suatu keterampilan dasar bagi orang tua dalam melakukan interaksi dengan anak.

Orang tua yang menerapkan *mindful parenting* akan bisa untuk mengenali tingkat stres yang dirasakan sehingga dapat menangani stres yang dialami (Gani dan Kumalasari, 2019). Pada penelitian ini dibuktikan pada hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa semua subjek sebanyak 116 berada pada kategori stres pengasuhan yang sangat rendah dan rendah. Kondisi subjek tersebut dapat diartikan bahwa subjek mampu mengatasi tekanan dan tantangan saat mengasuh anak usia *middle childhood*. Kemudian dalam kategorisasi *mindful parenting* sebanyak 66 subjek (56,9%) dan pada kategori sedang dan 29 (25%) subjek pada kategori tinggi. Kondisi ini mengungkapkan bahwa mayoritas ibu sudah menerapkan *mindful parenting* dalam pengasuhan. Berdasarkan pada hasil kategorisasi yang ada, dapat memungkinkan subjek yang menerapkan *mindful parenting* mengalami stres pengasuhan yang rendah. Hal tersebut juga didukung melalui Bögels (2010) yang menyatakan bahwa orang tua yang *mindful* akan lebih baik dalam menangani stres pengasuhan.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan guna melihat apakah terdapat hubungan *mindful parenting* dengan dengan stres pengasuhan pada ibu anak usia *middle childhood*. Hasil penelitian pada 116 ibu yang memiliki anak usia *middle childhood* terbukti bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindful parenting* dengan dengan stres pengasuhan pada ibu anak usia *middle childhood*, semakin tinggi *mindful parenting*, maka semakin rendah stres pengasuhan yang

dirasakan oleh ibu anak usia *middle childhood*. Sebaliknya, jika semakin rendah *mindful parenting*, maka semakin tinggi stres pengasuhan ibu anak usia *middle childhood*. Adapun *mindful parenting* memiliki kontribusi sebesar 47,1% pada stres pengasuhan ibu anak usia *middle childhood* dan 52,9% disebabkan oleh variabel lain. Melalui penjelasan ini maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dengan memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi pada umumnya dan psikologi klinis khususnya tentang hubungan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat secara praktis dengan memberikan masukan kepada para ibu untuk mengaplikasikan *mindful parenting* sebagai pola asuh sehingga dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfredo, S. P. L. (2016). Pemahaman Proses Perkembangan Kognitif dan Psikososial Anak Sebagai Salah Satu Strategi Mencapai Kesuksesan Perawatan Ortodonti (Kajian Pustaka). *Jurnal B-Dent*, 3, 1-8.
- Amalia, P. M., & Kumalasari, D. (2019). Openness To Experience, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism: Manakah Yang Terkait Dengan Mindful Parenting? Intuisi : *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11, 158–167
- Apreviadizy, P. & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9, 58-65.
- Berry, J. & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463-472.
- Bögels, S., Lehtonen A., & Restifo, K. (2010) Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*, 1, 107-120.
- Bujuri, D. A., (2018). Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *Literasi*, 9, 37-50
- Daulay, N. (2016). Kajian Psikologi Lintas Budaya Tentang Stres Pengasuhan Pada Ibu. *Jurnal Tarbiyah*, 23, 296-323.
- DelGiudice, M. (2018). Middle Childhood: An Evolutionary-Developmental Synthesis. *Handbook of Life Course Health Development*, 8, 193-200.
- Dodsworth, C.W. (2018). Association of Mindful Parenting Dimensions, Positive Parenting, Child Reactivity, and Parent Stress. *Walden Dissertations and Doctoral Studies Collection*. (Disertasi). Walden University.
- Febriani, Z., Setyowati R. B., Kumalasari D., Fourianalistyawati. (2021). Adaptation of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) for parents of children aged 2-12 years. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6, 137-152
- Gani, I.A.A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15, 98-107.
- Hanifa, N., & Fisabilillah, L. W. P., (2021). Peran dan Kebijakan Pemerintah Indonesia Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Ekonomi*, 2, 9-19
- Kemendikbud (2020). Kebijakan Kemendikbud di Masa Pandemi. diterima 31 Juli 2022 dari <https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/kebijakan-kemendikbud-di-masa-pandemi>
- Kurniawati, N. A., Solehuddin, Ilfiandra. (2019). Tugas Perkembangan pada Anak Akhir. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3, 83-90.

- Lestari, S. & Widyawati, Y. (2016). Gambaran Parenting Stress dan Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Kembar. *Jurnal Psikogenesis*, 4, 41-57.
- Mah, V. K. & Ford-Jones L. (2012). Spotlight on middle childhood: Rejuvenating the ‘forgotten years’. *Paediatr Child Health*, 17, 81-83.
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman*, 13, 116-152.
- Moreira, H. & Canavarro, M. C. (2016). Does the association between mindful parenting and adolescents’ dispositional mindfulness depend on the levels of anxiety and depression symptomatology in mothers?. *Journal of Adolescence*, 68, 22-31.
- Mubarok, P. P. (2016). Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3, 35-50.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black (2016). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. (disertasi). Nova Southeastern University, Florida.
- Palupi, N. T. (2021) Tingkat Stres Ibu dalam Mendampingi Siswa-siswi Sekolah Dasar Selama Belajar di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10, 36-48.
- Putri, A. S. S., Rahayu M. S., Khasanah, A. N. (2021) Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan Ibu Rumah Tangga dalam Pendampingan Pendidikan Jarak Jauh. *Prosiding Psikologi*, 7, 589-594
- Putri, U. N. A., Rahayu M. S., Khasanah A. N. (2021). Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan pada Guru Wanita yang Memiliki Anak Sekolah Dasar. *Journal Riset Psikologi*., 1, 69-75.
- Sadam, J. A., (2020). Hubungan Parental Stress Dengan Kecenderungan Depresi Pada Ibu. (Skripsi dipublikasikan). Psikologi Universitas Sanata Dharma:Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development edisi ketigabelas jilid 1. Penerbit Erlangga
- Saraswati, W., Febriani, Z. (2018). Hubungan antara Mindful Parenting dengan Gaya Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-6 Tahun. *Jurnal Psikogenesis*, 6, 214- 222.
- Solopos, (2021). Hasil Penelitian: Tingkat Stres Ibu di Indonesia Naik 95 Persen Selama Pandemi Covid-19. Diterima 29 Oktober 2021 dari <https://www.solopos.com/hasil-penelitian-tingkat-stres-ibu-di-indonesia-naik-95-persen-selama-pandemi-covid-19-1158543>
- Srifianti, (2020). Hubungan Antara Parenting Stress dengan Strategi Regulasi Emosi Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar (Middle childhood) di JABODETABEK. *Jurnal psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18, 93-99.
- Suleman, F. (2017). Keberagaman Budaya dan Agama di Kota Manado. *Endogami : Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 1, 55-62.
- Wahib, A. (2021). Peran Orang Tuan dalam Membimbing Anak Belajar Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma*, 12, 107-117
- Widarsson, M., Engstrom, G., Rosenblad, A., Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, P. Parental Stress in Early Parenthood Among Mothers and Fathers in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27, 839-847.

PENERIMAAN ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Labiibah Muyassaroh¹, Ari Yulia Ananda Putri², Sultan Daniel Fatthansyah³, Tiara Carabela Saputri⁴, Rini Lestari⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: ¹muyassarohlabiibah@gmail.com, ²ariyuliaanandaputri@gmail.com, ³sultan123df@gmail.com,
⁴aracarabela@gmail.com, ⁵rl237@ums.ac.id

Abstrak

Kehadiran anak-anak adalah sesuatu yang dinantikan oleh semua orang tua. Namun, terkadang seorang anak dilahirkan tidak sesuai dengan harapan orang tua. Karena memiliki keterbatasan baik fisik maupun mental. Tidak semua orang tua dapat menerima kondisi anaknya saat itu juga, perlu banyak tahapan yang harus dilalui orang tua sebelum akhirnya dapat menerima kondisi anaknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Sanggar Inklusi Tunas Bangsa Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Subjek berupa 13 orang tua anak berkebutuhan khusus. Pada penelitian ini digunakan analisis data deskriptif naratif. Hasil dari penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus perlu melalui banyak tahapan sebelum dapat menerima anaknya. Tahapan-tahapan tersebut adalah penolakan, orang tua mulai merasa marah, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.

Kata kunci : Penerimaan, Orang tua, Anak berkebutuhan khusus

PENDAHULUAN

Kehadiran anak-anak adalah sesuatu yang dinantikan oleh semua orang tua. Namun, terkadang seorang anak dilahirkan tidak sesuai dengan harapan orang tua. Karena memiliki keterbatasan baik fisik maupun mental (Putri & Lutfianawati, 2021). Kenyataannya tidak semua orang itu terlahir secara sempurna dan pasti memiliki kekurangan (Winarsih, 2020). Kehadiran anak secara psikologis membuat orangtua menaruh kebanggaan, harapan dan kepercayaan tersendiri terhadap anaknya (Nasiruddin, 2018). Karena itu anak harus diperlukan dengan baik dan penuh kasih sayang termasuk yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) (Gumilang, 2022).

Kelainan pada anak berkebutuhan khusus (ABK) membuat mereka harus diberikan pelayanan khusus yang berbeda dengan anak normal lainnya. Kelainan yang ada pada anak berkebutuhan khusus bisa ditilik secara fisik, seperti gangguan pada penglihatan dan pendengaran, terkait emosi seperti memiliki kecemasan berlebih, secara kognitif seperti disabilitas intelektual, dan terkait sosial seperti gangguan dalam komunikasi (Putri, 2021).

Penyandang berkebutuhan khusus ini termasuk sebagai kelompok minoritas di dunia, ada sekitar 80% penyandang disabilitas yang rata-rata berasal dari negara berkembang, dan sekitar sepertiganya berasal dari kalangan anak-anak (Winarsih, 2020). Menurut data statistik Menko PMK (2022), angka kisaran disabilitas anak usia 5-19 tahun sebanyak 3,3%. Sedangkan jumlah penduduk pada usia tersebut (2021) ada 66,6 juta jiwa. Dengan demikian jumlah anak usia 5-19 tahun penyandang disabilitas berkisar 2.197.833 jiwa. Kepala Dinas Sosial (Dinsos) Sukoharjo (2022), menyatakan jumlah difabel di Sukoharjo mencapai 6.512

orang. Khusus untuk anak berkebutuhan khusus (ABK), hanya 710 yang tergabung dengan sanggar inklusi per Juni 2022.

Memiliki anak yang berkebutuhan khusus menjadi hal yang tidak mudah bagi orang tua karena anak tidak dapat sepenuhnya mandiri seperti anak-anak lainnya sehingga membuat ketergantungan pada orang tuanya. Orang tua cenderung menghawatirkan masa depan anaknya nanti. Sesuai dengan riset yang menyatakan bahwa orang tua memiliki kecemasan akan kemampuan anak dalam hal menulis, membaca, berinteraksi dengan orang lain, menyelesaikan permasalahan, dan juga tidak akan ada lapangan pekerjaan yang akan menerima mereka (Gumilang, 2022).

Penerimaan diri yaitu rasa puas dan senang yang ada dalam diri sendiri. Penerimaan diri pada dasarnya adalah sikap merasa puas atas dirinya, kualitas, bakat, dan mengakui keterbatasan atas diri (Rusdiana, 2018). Penerimaan orang tua yang memiliki (ABK) merupakan usaha untuk mencapai subjektif wellbeing yang dimulai dari penerimaan diri (Gumilang, 2022).

Banyak kasus ditemukan orang tua dari anak berkebutuhan khusus (ABK) dapat menerima kondisi anaknya yang memiliki kekurangan. Namun, di balik sikap penerimaan itu tentu ada tahapan-tahapan yang harus dilalui orang tua sebelum akhirnya bisa menerima kondisi anaknya. Hal ini karena orang tua mengharapkan anaknya lahir dalam kondisi normal, layaknya anak normal. Setelah itu, tumbuh menjadi anak yang sehat, berbakat, dan cerdas yang nantinya bisa menjadi pewaris keluarga (Gumilang, 2022).

Sebagai orangtua yang dianugerahi anak berkebutuhan khusus terdapat potensi pelajaran yakni perlu untuk selalu siap mental dalam menerima kondisi fisik anak berbeda dengan anak lain. Orang tua harus mendukung kemandirian anak. Dukungan keluarga tidak hanya berupa dukungan secara moral, dukungan emosional, dukungan materi, dan dukungan keluarga juga bisa mengurangi persoalan yang ada dan menyadari ada orang lain yang peduli. Memiliki dukungan membuat lebih banyak kepercayaan diri dan motivasi untuk melangkah dalam menghadapi masalah.

TUJUAN

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) dan untuk mendeskripsikan penerimaan diri dari orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). Berdasarkan latar belakang diatas, adapun manfaat atas penelitian ini sebagai berikut: Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan kajian ilmiah terkait penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi para orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus agar dapat menerima diri dan kondisi anaknya.

KAJIAN TEORI

Penerimaan diri

Menurut Hurlock (dalam Rusdiana, 2018), penerimaan diri merupakan suatu bentuk tingkat keinginan juga kemampuan seseorang agar tetap hidup dengan segala karakteristik yang dimiliki. Individu yang mampu menerima kondisi diri dimaknai sebagai individu yang tak bermasalah dengan dirinya sendiri, yg tidak mempunyai beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Penerimaan orang tua yang memiliki (ABK) merupakan usaha untuk mencapai subjektif wellbeing yang dimulai dari penerimaan diri (Gumilang, 2022). Penerimaan orang tua merupakan suatu bentuk sikap serta cara mereka sebagai dalam

memperlakukan anak, hal ini dapat terlihat dari cara berkomunikasi antar orangtua dan anak, kasih sayang, perhatian, sikap menghargai, memberikan kepercayaan, dan memperlakukan anak sesuai dengan aspek-aspek penerimaan diri (Winarsih dkk, 2020).

Menurut Sheerer (dalam Darussalam, dkk, 2018) terdapat tujuh aspek penerimaan diri diantaranya bertanggungjawab, perasaan setara, orientasi keluar diri, percaya atas potensi diri, kuat pendirian, sadar akan keterbatasan maupun kekurangan yang ada pada dirinya dan menerima sifat kemanusiaan yang ada pada dirinya (kecakapan, kelebihan, perasaan, kekurangan, dan keinginan).

Gumilang (2022) disebutkan bahwa berdasarkan pada teori *Grief Counselling* terdapat beberapa tahapan yang akan dilalui oleh orang tua sebelum akhirnya mampu untuk menerima keadaan sang anak yang berkebutuhan khusus. Tahapan-tahapan tersebut adalah Tahapan-tahapan tersebut adalah penolakan, orang tua mulai merasa marah, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan orang tua merupakan sebuah sikap kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki anaknya (Gumilang, 2022). Demikian pula dengan pengertian penerimaan orang tua yang disebutkan oleh Elianto dan Hendraeni (Negara & Rismawan, 2020), bahwa penerimaan orang tua adalah sebuah sikap atau perilaku dari orang tua yang ditunjukkan dengan kemampuan menerima keberadaan anaknya tanpa syarat, termasuk pemberian kasih sayang, kelekatan yang baik, kepedulian yang tinggi, juga dukungan dan pengasuhan. Penerimaan orang tua adalah sebuah perilaku dari orang tua yang berbentuk perhatian, kepekaan, kasih sayang, dan hubungan positif yang menciptakan kebahagiaan (Putri & Lutfianawati, 2021). Dapat disimpulkan bahwa penerimaan orang tua merupakan sebuah perilaku atau sikap dari orang tua yang ditunjukkan dengan cara pemberian perhatian secara menyeluruh, pemenuhan kasih sayang, dan tingkat pengasuhan yang sesuai hingga mampu menciptakan lingkungan yang positif dan penuh kebahagiaan bagi anak.

Menurut (Gumilang, 2022) disebutkan bahwa berdasarkan pada teori *Grief Counselling* terdapat beberapa tahapan yang akan dilalui oleh orang tua sebelum akhirnya mampu untuk menerima keadaan sang anak yang berkebutuhan khusus. Tahap yang *pertama* adalah penolakan, berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Sanggar Inklusi Tunas Bangsa, didapatkan data berupa Ibu T yang menyebutkan “merasa kesulitan untuk mengetahui keinginan anak” ada pula pernyataan dari Ibu S yang menyatakan bahwa “kira-kira anak saya bisa kayak anak normal lagi gak yaa mba?”, demikian juga dengan hasil wawancara dari Ibu H yang menyatakan bahwa “saya masih tidak percaya bahwa anak saya termasuk dalam ABK” sama hal nya dengan pernyataan dari Ibu R yang menyatakan bahwa “saya tidak percaya jika cucu saya merupakan berkebutuhan khusus”. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan dari (Sesa & Yarni, 2022) yang menyebutkan bahwa dalam tahap penolakan, orang tua akan cenderung bersikap tidak percaya dan bingung mengenai hal yang terjadi kepada anaknya, sehingga tidak tahu harus berbuat seperti apa. Pada tahap *kedua* orang tua akan mulai merasa marah, sama hal nya dengan hasil dari beberapa informan yang sudah diwawancarai, salah satunya adalah Ibu H yang berkata bahwa “saya malu untuk memperkenalkan anak saya kepada orang lain dan keluarga”, kemudian Ibu W yang berkata “anak saya sangat sulit bersosialisasi hingga tidak memiliki teman bermain” sama hal nya dengan pernyataan dari Ibu R yang menyatakan bahwa “saya merasa tertekan, saya juga sedih kenapa hidup saya seperti ini?”. Hasil-hasil wawancara tersebut sesuai dengan penjelasan dari (Sesa & Yarni, 2022) yang menjelaskan bahwa dalam tahap ini orang tua akan cenderung lebih peka dan sensitif dengan hal-hal kecil

yang mampu memancing amarah terkait dengan keadaan sang anak yang berkebutuhan khusus. Kemudian pada tahap *ketiga* adalah tawar-menawar, menurut (Sesa & Yarni, 2022) dalam tahap ini orang tua akan berunding dan membuat kesepakatan dengan ahli yang mampu mengembalikan keadaan sang anak hingga dapat dikatakan ‘sesuai’, hal tersebut juga dilakukan oleh beberapa orang tua dari Sanggar Inklusi Tunas Bangsa seperti cerita dari Ibu S “selain sekolah sama terapi di Nguter ini, dulu juga pernah saya bawa terapi di PKU juga” demikian pula cerita dari Ibu T yang menyebutkan “saya percaya anak saya masih bisa sembuh karena usianya masih tergolong kecil, baru 2 tahun” demikian pula dengan pernyataan Ibu W yang menyebutkan “kalau di rumah tuh berani berbicara sama saya sama bapaknya juga, tapi kalau diluar suaranya gak muncul, semoga aja kalau terapi di (Sanggar Inklusi Tunas Bangsa) sini bisa berani bicara mba”. Pada tahap *keempat* orang tua akan merasakan depresi, misalnya seperti yang dirasakan oleh Ibu R yang menyatakan bahwa “saya merasa tertekan” dan keadaan Ibu H yang mengatakan “saya malu”. Berdasarkan hasil wawancara tersebut sejalan dengan pengertian tahap depresi menurut (Sesa & Yarni, 2022) yaitu keadaan putus asa dan hilang harapan, hingga dapat menimbulkan perasaan bersalah pada diri orang tua. Kemudian tahap terakhir yang *kelima* merupakan tahap penerimaan, pada tahap ini orang tua cenderung pasrah dengan keadaan namun tetap terus mengusahakan yang terbaik untuk sang anak, misalnya seperti hasil wawancara dari ibu T yang mengatakan “karena anaknya masih kecil, baru 2 tahun, kalau misal diterapi secara rutin pasti akan norma lagi” demikian pula dengan pernyataan Ibu S berupa “dulu pernah gak ke sanggar 1 tahun, itu tetep saya bawa ke PKU dekat rumah orang tua mba, atau kadang juga saya terapi sederhana juga dirumah bareng dengan keluarga” ada pula pernyataan dari Ibu H yang terlihat sudah lebih mampu menerima keadaan anaknya ketika mengikuti kegiatan seperti penyuluhan yang diadakan di sekitar lingkungan tempat tinggalnya. Pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan pengertian penerimaan dari (Sesa & Yarni, 2022) yang berupa titik pasrah dari orang tua, sehingga lebih mampu untuk menerima keadaan sang anak dengan lapang dada.

Selain tahapan-tahapan penerimaan orang tua terhadap keadaan anak yang berkebutuhan khusus, ada pula beberapa aspek yang dapat mempengaruhi penerimaan orang tua menurut (Normasa, Fitrianawati, & Rofiah, 2021) yaitu; keikutsertaan dalam kegiatan anak, meningkatkan perkembangan anak, pemenuhan kebutuhan fisik dan psikis anak, menjalin komunikasi yang baik dan bijak, tidak membanding-bandingkan anak, memberikan dukungan yang utuh kepada anak, memberikan contoh yang baik kepada anak, dan tidak menuntut kehendak. Hurlock juga menyebutkan bahwa penerimaan orang tua terhadap anak berkebutuhan khusus memiliki faktor-faktor terkait (Normasa, Fitrianawati, & Rofiah, 2021), yaitu berupa konsep anak idaman, pengalaman awal yang terjadi anatara anak dan orang tua, nilai budaya, peran kebahagiaan dari kehidupan berkeluarga, peran dan sikap yang baik sebagai orang tua, kemampuan dan kemauan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, dan alasan memiliki anak. Didasarkan dengan keadaan dari orang tua terhadap anak berkebutuhan khusus maka diperlukan adanya penanganan yang sesuai supaya orang tua lebih tenang dan lebih berlapang dada. Peneliti (Putri & Lutfianawati, 2021) memaparkan beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk dapat menerima keadaan sang anak yang berkebutuhan khusus, diantaranya seperti membangun *support system* (dukungan sosial), membuka diri, merawat diri, menjaga hubungan positif dengan pasangan, dan menjaga hubungan yang baik antar anak dalam keluarga inti.

SIMPULAN

Dari pembahasan tersebut diperoleh simpulan bahwasannya masih banyak orang tua yang sulit menerima keadaan anak mereka yang berkebutuhan khusus. Terdapat banyak

aspek dan faktor yang mempengaruhi penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Perlu banyak tahapan yang harus dilalui orang tua untuk dapat menerima kondisi anaknya. Tahapan-tahapan tersebut adalah penolakan, orang tua mulai merasa marah, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Maka dari itu perlu kerja sama antara lingkungan sekitar dengan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk membangun *support system*, selain itu juga diperlukan menjaga hubungan yang positif antara pasangan dan anak dalam keluarga inti.

REFERENSI

- Darmanita, S. Z., & Yusri, M. (2020, Juni). Pengoperasian Penelitian Naratif dan Etnografi: Pengertian, Prinsip-Prinsip, Prosedur, Analisis, Interpretasi dan Pelaporan Temuan. *As-Shaff Jurnal Manajemen dan Dakwah*, 1(1), 24-34.
- Darussalam, Firman & Nurmina, (2018). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Penderita Jantung Coroner (PJK) di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Schmad Mochtar Bukit tinggi. (Online) <https://www.researchgate.net>
- Gumilang, R. (2022) Dimensi Budaya Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus (Abk). *Jurnal Khazanah Keagamaan*, Vol. 10, No. 1
- Nawawi, H., & Martin, H. M. (1996). *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajahmada University Press
- Negara, I. G., & Rismawan, M. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dengan Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 49-54.
- Normasa, E., Fitriawati, M., & Rofiah, N. H. (2021). Akseptabilitas Orang Tua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Yogyakarta (Studi Kasus Pada Lembaga Federasi Komunikasi Keluarga Penyandang Disabilitas). *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 133-139.
- Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2021). Psikoedukasi Pentingnya Penerimaan Orang Tua dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. *JPM (Jurnal Perak Malahayati)*, 81-91.
- Rusdiana. (2018) Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Vol. 6(2)
- Sesa, L., & Yarni. (2022) Penerimaan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Jorong Ladang Panjang Kecamatan Tigo Nagari Kabupaten Pasaman. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 4(4)
- Winarsih, M., Nasution., & Ori. (2020) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki ABK di SLB Cahya Pertiwi Kota Bekasi. *Jurnal IKRA-UTH Humaniora*. Vol 4(2)
- Rusdiana. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 242–248. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4564>

POLA ASUH DALAM PEMBENTUKAN AKHLAK MULIA PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Endang Dwi Lestari, Vera Imanti

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negri Raden Mas Said Surakarta

ABSTRAK

Pola asuh orang tua sangatlah berpengaruh pada kelangsungan hidup khususnya pada anak berkebutuhan khusus. Terutama dalam pembentukan akhlak mulia yang akan berdampak pada perkembangan anak. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui pola asuh dalam membentuk akhlak mulia pada anak berkebutuhan khusus di Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 3 Orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus (penyandang disabilitas wicara) dan anak berkebutuhan khusus yang diasuh dengan usia 6-12 tahun yang dipilih secara purposive sampling. Teknik pengambilan data digunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Metode keabsahan data adalah triangulasi teknik. Analisis data menggunakan analisis K.Yin (2011) dengan perbandingan pola, eksplanasi, dan analisis deret waktu. Hasil penelitian ini orang tua dalam membentuk akhlak mulia pada anak berkebutuhan khusus di Bojonegoro memperhatikan pola pengasuhan yaitu memberikan warmth/kehangatan dengan bentuk sentuhan fisik (physical touch) dan menanamkan diri anak berkebutuhan khusus untuk bersikap sopan dengan sesama. Selain itu bentuk control/pengaturan oleh orang tua pada anak berkebutuhan khusus untuk disiplin diri dan peduli dengan sekitar, yang diajarkan orang tua melalui keteladanan dan menjadi kebiasaan di kesehariannya. Kemudian komunikasi yang diberikan yaitu komunikasi satu arah berupa nasihat dengan memberikan penjelasan pada anak berkebutuhan khusus untuk senantiasa mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah SWT.

Kata Kunci: Pola Asuh, Pembentukan Akhlak Mulia, Anak berkebutuhan Khusus.

PARADIGMA PERIODE KONSEPSI DALAM PENDIDIKAN KELUARGA PERSPEKTIF AL QURAN DAN HADITS

Afiq Fikri Almas

Universitas PGRI Semarang

Email: afiqfikrialmas@upgris.ac.id

ABSTRAK

Keluarga sebagai madrasah pertama utama, diharapkan mampu mengantarkan kepada situasi nyaman agar proses pendidikan berlangsung menyenangkan hingga pada akhirnya mampu mewujudkan generasi gemilang dengan mental kepribadian yang apik. Akan tetapi, terdapat beberapa fakta oleh penulis yang mengatakan kebalikannya. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui konsep dasar pendidikan keluarga dan untuk mengetahui deskripsi periode konsepsi dalam pendidikan keluarga menurut Al-Qur'an dan Hadis. Berdasar paradigma dari Al-Qur'an dan Hadis, terkait pendidikan keluarga ini dimaknai sebagai suatu bentuk proses dari pendidikan dengan akidah islam sebagai dasar seperti, pendidikan suami juga istri, orangtua, juga pendidikan anak dengan memegang prinsip dasar berupa rasa kasih dan sayang, kedisiplinan, kesabaran, kemanusiaan, kemandirian, dan demokratis. Periode konsepsipun dinilai sangat penting dalam memulai kehidupan berkeluarga mulai dari memilih suami, memilih istri, pernikahan, dan hubungan seksual suami istri yang Islami.

Kata kunci: Pendidikan Keluarga, Al Qur'an, Hadits

PENDAHULUAN

Pendidikan dimaknai sebagai suatu hal yang mendasar di kehidupan manusia, hal ini diterima dan disepakati sebagai sesuatu yang berhubungan dengan hak asasi manusia. Peran penting pendidikan tidak hanya dimaksudkan sebagai kebutuhan individu semata. Namun lebih dari pada itu, pendidikan dalam arti yang luas dipahami sebagai upaya untuk membangun kualitas sumber daya manusia, yang nantinya diharapkan akan memberikan dampak perubahan yang signifikan pada lingkungan dan peradabannya. Hal inilah yang menyebabkan proses penyelenggaraan pendidikan melibatkan semua pihak baik secara individu, maupun lingkungan, dan kebudayaan yang ditempati oleh individu itu sendiri.

Keluarga sebagai madrasah pertama, sangat diharapkan mampu memberikan suasana yang nyaman sehingga proses pendidikan dapat berjalan secara menyenangkan, yang pada gilirannya akan menghasilkan seorang anak yang cerdas serta memiliki mentalitas kepribadian yang baik. Akan tetapi, terdapat beberapa fakta oleh penulis yang mengatakan kebalikannya. Sebagai wahyu, Al-Qur'an dan Hadis diimani mampu memberi paradigma baru secara komprehensif untuk mendalami pengetahuan keluarga sebagai suatu hal fenomena sosial. Melalui sudut pandang Al-Qur'an dan Hadis selain penting memahami keluarga dengan konservatif, berusaha mewujudkan sesuai atas kebutuhan dasar manusia berdasar prinsip kehidupan dalam pandangan yang luas. Sehingga keluarga yakin mampu muncul sebagai madrasah pertama dalam mencapai puncak kualitas sdm yang kompetitif pun handal, Pendidikan keluarga dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadis tidak hanya memahami keluarga secara konservatif, namun berupaya melakukan reinterpretasi yang sesuai dengan kebutuhan dasar manusia, berdasarkan prinsip-prinsip kehidupan secara universal. Sehingga dengannya keluarga diyakini dapat tampil sebagai lembaga pendidikan

digarda terdepan, dalam membangun kualitas sumber daya manusia yang handal dan kompetitif. Tujuan atas penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui konsep dasar pendidikan keluarga dan untuk mengetahui deskripsi periode konsepsi dalam pendidikan keluarga menurut Al-Qur'an dan Hadis. Artikel diharapkan dapat menjadi rujukan pada pembahasan dan kajian yang serupa. Karena dipandang masih banyak terdapat kekurangan dalam penyusunan artikel ini, maka kami selaku penulis memohon saran dari pembaca sekalian. Semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca umumnya.

KAJIAN TEORI

Konsep Dasar Pendidikan Keluarga

Hadirnya keluarga dalam diskursus pendidikan adalah sebuah keniscayaan yang sulit dielakkan, bermula atas kesadaran mendasar bahwasannya keluarga adalah suatu kelompok sosial pertama bagi manusia. Disanalah pertama kali nya seorang manusia itu melakukan proses belajar seperti berinteraksi antar sesama manusia, berusaha untuk memahami diri, mengkonstruksi kehidupan, umumnya menjadi acuan awal manusia membentuk perspektif atas hidupnya. Perihal ini secara alamiah dianggap sebagai suatu proses yang hadir dengan kesatuan penuh pada sisi kehidupan pada manusia. Maka dari itu, sebegitu pentingnya peran proses sosial terwujudkan untuk pertama kalinya dalam lingkup keluarga, sehingga hal tersebut sebagai esensi terkait proses membentuk kepribadian manusia yakni berasal dari pendidikan keluarga.

Berbagai rupa pendekatan para ahli terkait pendidikan keluarga seperti pandangan Mansur yang mengartikan pendidikan keluarga sebagai suatu proses pemberian nilai positif demi pertumbuhan serta perkembangan anak sebagai landasan untuk pendidikan di masa depan. Abdullah pun memaknai pendidikan keluarga sebagai beragam upaya oleh orang tua berbentuk melatih kebiasaan serta improvisasi untuk membantu proses perkembangan oleh anak. Selain itu an-Nahlawi dan Hasan Langgulung menyatakan bahwa yang memberikan batasan atas pengertian pendidikan keluarga sebagai uapaya ynag dilangsungkan oleh seorang ayah dan juga ibu sebagai yang diberikan tanggungjawab mengupayakan norma-norma, keteladanan, terkait akhlak mulia, serta kefitrahan.¹ Berdasar pengertian beberapa ahli diatas ditari kesimpulan yakni pendidikan keluarga dianggap sebagai suatu hal primer yang berkaitan erat denngan proses awal pembentukan jati diri manusia.

Ki Hajar Dewantara turut menjabarkan terkait pentingnya peran atas pendidikan keluarga, dengan pernyataan bahwasannya anak ialah alam pendidikan permulaan. Dimana sebagai orang tua untuk pertama kalinya berkedudukan sebagai penuntun (guru), pendidik, pengajar, pembimbing pertama dan utama bagi anak. Maka memang benar kiranya merujuk kepada pendapat para ahli tersebut yang diketahui bahwa konsep pendidikan bukan semata hanya proses namun hadir dalam impelentasi serta praktik yang dilangsungkan oleh orang tua (ayah dan ibu) melalui penanaman nilai-nilai pendidikan pada keluarga.² Selain itu, secara konstitusional pentingnya pembangunan keluarga sudah dijabarkan dalam UU No. 52 Tahun 2009 Tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Bab II, Pasal 4 ayat (2) yang menyatakan bahwa:

“Pembangunan keluarga bertujuan untuk meningkatkan kualitas keluarga agar dapat timbul rasa aman, tenteram, dan harapan masa depan yang lebih baik dalam mewujudkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin.”³

¹M.Syahrani Jailani, “Teori Pendidikan Keluarga dan Tanggung Jawab Orang Tua”, *Jurnal Nadwa*, Volume 8, Nomor 2, Tahun 2014, hlm 248.

²*Ibid.*, hlm 248.

³ Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009, Bab II, Pasal 4, Ayat 2.

Landasan tersebut diatas, menajamkan perspektif bangsa Indonesia terkait keluarga yang berperan penting menjadi sangat vital terutama mengenai pengembangan sumber daya manusia, bukan sekedar dalam lingkup domestik melainkan bisa menjadi penyanggah stabilitas sosial secara lebih luas (mencapai kebahagiaan juga kesejahteraan secara lahir batin). Hal tersebut selaras dengan *United Nation* tahun 1993 yang mengemukakan terkait fungsi keluarga itu mencakup fungsi prokreasi, pengukuhan sepasang suami dan istri, hubungan seksual, pendidikan, perawatan, pemberian nama dan status, sosialisasi, perlindungan anggota keluarga, rekreasi dan perawatan emosi, hingga pertukaran barang maupun jasa.⁴

Pandangan Al-Qur'an Mengenai Pendidikan Keluarga

1. QS. Asy-Syu'ara ayat 214

وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ ﴿٢١٤﴾

Terjemahnya:

“Dan berilah peringatan kepada kerabat-kerabatmu (Muhammad) yang Terdekat”.⁵

Ayat tersebut diatas memerintahkan Nabi Muhammad saw untuk menghindari kemusyrikan yang dijelaskan pada ayat sebelumnya, maka pada ayat ini Allah swt berpesan kembali kepada Nabi Muhammad saw untuk menghindari segala hal yang dapat mengundang murka Allah swt, dan berilah peringatan-peringatan kepada kerabat-kerabatmu yang terdekat tanpa pilih kasih. Dan rendahkanlah dirimu yakni berlaku lemah lembut dan rendah hatilah terhadap orang-orang yang bersungguh-sungguh mengikutimu, yaitu orang-orang mukmin baik itu kerabatmu atau bukan.⁶

2. QS. Ali-Imran ayat 33

﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ آدَمَ وَنُوحًا وَآلَ إِبْرَاهِيمَ وَآلَ عِمْرَانَ عَلَى

الْعَالَمِينَ﴾ ﴿٣٣﴾

Terjemahnya:

“Sesungguhnya Allah telah memilih Adam, Nuh, keluarga Ibrahim dan keluarga Imran melebihi segala umat (di masa mereka masing-masing).”⁷

Berdasar ayat tersebut diketahui bahwasannya Allah SWT. Telah menetapkan keluarga atas penghuni bumi lainn, kemudian dipilih Adam yang diciptakan dengan tangannya sendiri, meniupkan sebagian ruh-Nya, membuat malaikat-malaikat bersujud kepada-Nya, memberikan pengetahuan akan nama-nama benda, kemudian menempatkannya di surga. Atas segala perilaku mengandung hikmah. Allah swt memilih Nuh sebagai Rasul pertama yang diutus-Nya teruntuk penghuni bumi, yang pada saat itu manusia mulai menyembah berhala dan syirik kepada Allah swt., selain itu keluarga Ibrahim dipilih, diantaranya ada junjungan manusia, yaitu Muhammad saw sebagai bagian dari keturunan Ibrahim. Allah swt pun sempat memilih keluarga Imran. Yang dimaksud Imran di

⁴Herien Puspitawati, *Gender dan Keluarga: Konsep dan Realita di Indonesia*, (Bogor: IPB Press, 2013), hlm 2.

⁵Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 376.

⁶Eni Shofiatun Ni'mah, “Konsep Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Al-Quran”, hlm 38.

⁷Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 54.

sini ialah ayahanda Maryam binti Imran, dan ibundanya Isa bin Maryam, ia juga merupakan keturunan Ibrahim.⁸

3. QS. Al-Saffaat ayat 102

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَبْنَؤُا إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ
فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى⁹ قَالَ يَتَّبِعُ أَفْعَلُ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ
مِنَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya:

"Maka tatkala anak itu sampai (pada umur sanggup) berusaha bersama-sama Ibrahim, Ibrahim berkata: "Hai anakku Sesungguhnya Aku melihat dalam mimpi bahwa Aku menyembelihmu. Maka fikirkanlah apa pendapatmu!" ia menjawab: "Hai bapakku, kerjakanlah apa yang diperintahkan kepadamu; insya Allah kamu akan mendapatiku termasuk orang-orang yang sabar".⁹

Ayat di atas menggambarkan perintah penyembelihan lewat mimpi yang datang dari Allah swt. Maka Ibrahim harus percaya terlebih dahulu dan Isma'il juga harus mempercayainya bahwa mimpi bapaknya adalah wahyu yang turun dari Allah swt. Di sini dapat ditarik kesimpulan bahwa ayat di atas mengandung materi pendidikan keimanan atau aqidah terhadap wahyu para Nabi saw. Selanjutnya sikap Ibrahim meminta pendapat Isma'il dengan lapang dada mengandung materi pendidikan berupa pendidikan akhlak. Berupa sikap sabar dan ikhlas yang dimiliki Ibrahim karena ia mempunyai hati yang suci. Tidak ada bantahan dan kemarahan sedikitpun dari Ibrahim dalam menyampaikan mimpi yang dialaminya kepada Isma'il.¹⁰

Ayat diatas juga mengandung metode dialogis dan demokratis dilihat dari percakapan antara Ibrahim dan Isma'il dengan mengedepankan sikap bijak agar menghasilkan musyawarah atau kesepakatan antara keduanya. Dan Ibrahim tidak memaksa sedikitpun kepada Isma'il agar sanggup untuk disembelih tetapi Ibrahim menggunakan hak Isma'il sepenuhnya. Dalam ayat ini sikap Ibrahim digambarkan sebagai pendidik dan Ismail digambarkan sebagai peserta didik sangat jelas ditunjukkan sikap tunduk serta patuh terhadap kebenaran.¹¹

Pandangan Hadis Mengenai Pendidikan Keluarga

1. HR. Abu Daud

"Dari Abu Hurairah, sesungguhnya dia berkata bahwa Rasulullah saw telah bersabda: setiap kelahiran (anak yang lahir) berada dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanya yang mempengaruhi anak itu menjadi Yahudi, Nasrani dan Majusi. (HR.Abu Daud)

Hadits tersebut menjelaskan bahwa peran orang tua dalam keluarga terhadap anak sangatlah mendasar. Lingkungan disekitar anak secara tidak sadar merupakan alat pendidikan meskipun peristiwa disekeliling anak tersebut tidak terdapat unsur

⁸Eni Shofiatun Ni'mah, "Konsep Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Al-Quran", hlm 39

⁹Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 449.

¹⁰Durotun Nasihah, "Makna Pendidikan Keluarga Dalam Al-Qur'an Surah Al-Saffat ayat 100-102", *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2015, hlm 78.

¹¹ *Ibid.*, hlm 78.

kesengajaan, namun keadaan tersebut mempunyai pengaruh terhadap pendidikan baik positif maupun negatif.¹²

ANALISIS KRITIS (Pola Periode Konsepsi dalam Pendidikan Keluarga Telaah Al-Qur'an dan Hadis)

Keluarga sakinah didalamnya terdapat anak-anak yang shalih dan shalihah sebagai hasil pendidikan keluarga yang berhasil. Dimana bukan merupakan sebuah proses mudah melainkan perlu untuk dimulai pada saat memilih pasangan hingga sampai menjelang kelahiran buah hati. Hal ini dianggap penting karena pasangan (pasangan suami dan istri) dalam lingkup keluarga adalah ayah dan ibu yang berperan penting. Kualitas pasangan ini sangat menentukan keberhasilan atas pendidikan keluarga. Hal inilah kemudian dijadikan sebagai periode konsepsi dalam pemilihan pasangan hidup menjadi bagian yang proses penentuan kualitas keluarga yang akan terbentuk.

Dalam lingkup universal, Rasulullah saw, sudah memberikan deskripsi gambaran terkait hal tersebut melalui sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim:

“Perempuan itu dinikahkan karena empat perkara, yaitu karena hartanya, karena keturunannya, karena kecantikannya, atau karena agamanya. Akan tetapi pilihlah berdasarkan agamanya niscaya selamat dirimu.”(HR. Bukhari dan Muslim).

Dari hadis tersebut tampak bahwa proses pernikahan yang dilaksanakan untuk membangun ikatan bersama, bukan sekedar terjadi secara alamiah tetapi terdapat standar sendiri yang perlu untuk dipenuhi. Standarisasi tersebut sebagai sebuah usaha secara konstruktif demi memastikan bahwasannya sebuah keluarga menjadi keluarga sakinah yang mampu melahirkan generasi emas yang produktif serta berakhlakul karimah. Mengingat ini merupakan periode penting terutama sebagai titik mula pembentukan keluarga maka Islam melalui tuntunan Al-Qur'an dan Hadisnya sangat memberikan perhatian penuh dalam periodisasi ini.

1. Memilih Suami

Memilih suami pada dasarnya merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh perempuan, baik untuk menentukan masa depan keluarga, bahkan lebih jauh lagi turut menentukan keselamatan dunia dan akhirat. Sebagaimana lazimnya dalam sistem keluarga yang diakui dan diterima oleh masyarakat luas, bahwa suami merupakan nakhoda dalam keluarga, sehingga wajib memastikan bahwa seorang perempuan telah memilih lelaki yang tepat untuk dijadikan sebagai imam dalam keluarganya. Hal ini sejalan dengan pendapat M.Fauzi Rahman yang menyatakan bahwa suami adalah *khalifah* (pemimpin) tempat perlindungan bagi istri dan anak-anaknya.¹³ Sebagai tempat berlindung, seorang perempuan memiliki hak untuk memilih lelaki yang dapat mengayomi, mendidik, dan menuntun dirinya dan anak-anaknya untuk mendapatkan ridha Allah swt.

Pemberlakuan kriteria pemilihan suami yang dilakukan oleh perempuan pada dasarnya, tidak jauh berbeda dengan kriteria perempuan ideal dalam pandangan laki-laki, sebagaimana keterangan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam

¹²Padjrin, “Pola Asuh Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam”, *Intelektualita*, Volume 5, Nomor 1, 2016, hlm 5.

¹³M. Fauzi Rachman, *Islamic Parenting*, (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm 27.

Muslim diatas, yakni: berasal dari keturunan yang baik-baik, berharta, tampan, dan baik agamanya.¹⁴

Dalam hadis yang lain, hak perempuan untuk memilih suami juga diterima sebagai bagian dari pengakuan hak-hak dasar perempuan dalam kehidupannya, hal ini ditunjukkan oleh Abd al-Halîm Muhammad Abû Shuqqah dalam *Tahrîr al-Mar'ah fî 'Asr al-Risâlah* sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Kudhori berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari:¹⁵

"... dari al-Qasim, bahwa seorang perempuan dari anak Ja'far merasa ketakutan (waswas) walinya menikahnya sedangkan dia tidak suka, maka ia segera mengutus seseorang menemui dua shaikh dari kalangan Ansar, 'Abd al-Rahman dan Mujammi' dua anak Jariyah. Maka keduanya berkata; "Janganlah khawatir, karena Khansa' binti Khidham pernah dinikahkan ayahnya sedang dia tidak suka, maka Nabi Saw. menolak pernikahannya." (HR. Al-Bukhari)

Berdasarkan hal tersebut, maka hak dasar perempuan untuk memilih laki-laki sebagai suami sekaligus pasangan hidupnya, merupakan fitrah yang melekat dalam dirinya. Adapun standar ideal yang dapat dijadikan oleh perempuan sebagai dasar untuk memilih laki-laki menjadi suami dan pasangan hidupnya, ialah sebagai berikut:

- a. Seagama.
- b. Kuat dan baik agamanya;
- c. Berakhlak mulia,
- d. Pekerja keras,¹⁶

2. Memilih Istri

Selain perempuan yang diberikan ruang untuk memilih suami dan pasangan hidupnya, seorang suami juga diberikan hak untuk memilih perempuan sebagai isteri dan pasangan hidupnya. Hal ini juga menjadi proses yang penting karena peran isteri yang sangat vital dalam keluarga. Adapun kriteria dalam memilih istri ialah sebagai berikut:

- a. Seagama;
- b. Kuat agamanya;
- c. Setia;
- d. Cantik.¹⁷

3. Pernikahan

Pada dasarnya, nilai asasi yang ingin diraih dari pernikahan ialah ketenangan, ketentraman, dan kasih sayang. Bila ketenangan dan ketentraman mewarnai suasana rumah tangga, maka ia akan menghasilkan produk manusia unggulan dan terjamin mutunya. Generasi yang tumbuh dalam keluarga yang harmonis seperti ini akan sanggup memikul tanggung jawab dan dapat memberikan kontribusi bagi peradaban manusia. Hal ini telah ditegaskan oleh Allah swt bahwa anjuran untuk menikah ialah untuk menciptakan ketentraman sebagaimana firman-Nya dalam QS. Ar-Rum ayat 21:

Terjemahnya:

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya

¹⁴ *Ibid.*, hlm 27.

¹⁵ Muhammad Kudhori, "Hak Perempuan Menerima suami", *Al-Hikam*, Volume 12, nomor 1, 2017, hlm

¹⁶ M. Fauzi Rachman, *Islamic Parenting*, hlm 29.

¹⁷ *Ibid.*, hlm 31

*pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”.*¹⁸

Pernyataan Allah swt, diatas memberikan penegasan bahwa pernikahan antara laki dan perempuan merupakan upaya yang dilakukan untuk menciptakan keseimbangan dalam kehidupan manusia yang melahirkan ketentraman. Ketentraman yang lahir sebagai buah pernikahan yang harmonis akan mewujudkan keseimbangan dan kemapanan keluarga sebagai komunitas sosial terkecil dalam masyarakat. Adapun keseimbangan kemapanan keluarga akan mengarahkan keluarga sebagai sentral terbentuknya masyarakat yang baik.¹⁹ Sehingga dapat disimpulkan bahwa pernikahan mengandung esensi pendidikan sebagai proses mewujudkan lingkungan keluarga yang kondusif dalam membentuk mentalitas keluarga yang baik meliputi suami, isteri, dan lebih-lebih anak yang dihasilkan dari pernikahan tersebut.

4. Hubungan Seksual Suami-Istri (*Jima'*) yang Islami

Dalam memelihara keutuhan dan keharmonisan keluarga sehingga dapat mewujudkan keturunan yang baik dipandang penting untuk memperhatikan hubungan seksual antara suami dan istri yang dalam Islam dikenal dengan istilah *jima'*. Salah satu yang menjadi keistimewaan Islam dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadisnya ialah turut memberikan perhatian pada aspek hubungan pribadi antara suami dan istri berupa norma-norma yang harus dipatuhi dalam melaksanakan dorongan biologis tersebut. hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh M. Fauzi Rahman bahwa seorang suami dan istri yang hendak melakukan hubungan seksual (*jima'*), hendaknya mendahului dengan bacaan basmalah dan doa. Hal ini untuk menghindarkan mereka dari setan, bila hubungan tersebut menghasilkan anak, ia pun akan tumbuh menjadi anak yang shalih. Praktik ini sesungguhnya pernah disabdakan oleh Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh Ibn Abbas ra,:

“Tidaklah kalian ingat jika salah seorang akan mendatangi istrinya, maka hendaklah ia mengucapkan: “Bismillah Allahummah jannibnasy syaithana wa jannibisy-syaithana ma razaqtana”(Dengan menyebut nama Allah, ya Allah jauhkanlah setan dari kami dan jauhkanlah setan dari apa yang engkau anugerahkan kepada kami). Kemudian terlahir dari keduanya seorang anak, maka tidak akan diganggu setan selamanya.” (HR.Bukhari dan Muslim)²⁰

Selain itu dalam Al-Qur'an sendiri Allah swt berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 223, yang berbunyi:

Terjemahnya:

Isteri-isterimu adalah (seperti) tanah tempat kamu bercocok tanam, maka datangilah tanah tempat bercocok-tanammu itu bagaimana saja kamu kehendaki. Dan kerjakanlah (amal yang baik) untuk dirimu, dan bertakwalah kepada Allah

¹⁸Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 406.

¹⁹Mantep Miharso, *Pendidikan Keluarga Qur'ani*, (Yogyakarta: Safiria Insania Press, 2004), hlm 54.

²⁰M. Fauzi Rachman, *Islamic Parenting*, hlm 32.

*dan ketahuilah bahwa kamu kelak akan menemui-Nya. Dan berilah kabar gembira orang-orang yang beriman.*²¹

Adapun adab yang harus diperhatikan oleh seorang istri agar pertemuan dengan suaminya menjadi pertemuan yang menyenangkan dan indah adalah sebagai berikut:

- a. Memulai dengan membaca do'a
- b. Menjaga agar tempatnya bersih, aromanya harum, dan penampilannya menarik.
- c. Saling membisikkan ucapan-ucapan mesra, agar senantiasa harmonis
- d. Kelembutan ketika berlangsungnya *jima*'
- e. Tidak menyudahi *jima*' sehingga keduanya merasa rida dan puas.²²

KESIMPULAN

Atas penjelasan yang telah diajabrkan secara rinci diatas, dapat diketahui yakni dari sudut pandnag Al-Qur'an dan juga Hadis, pendidikan keluarga ini dimaknai sebagai bentuk proses pendidikan yang didasarkan pada nilai-nilai akidah Islam (pendidikan suami dan istri, orang tua, dan anak. Dengan prinsip-prinsip dasar berupa kasih sayang, demokratis, kesabaran, kemandirian, kemanusiaan, dan kedisiplinan. Periode konsepsipun dinlai sangat penting dalam memulai kehidupan berkeluarga mulai dari memilih suami, memilih istri, pernikahan, dan hubungan seksual suami istri yang Islami.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Lentera Abadi, 2011.
- Jailani M.Syahrani, "Teori Pendidikan Keluarga dan Tanggung Jawab Orang Tua", *Jurnal Nadwa*, Volume 8, Nomor 2, Tahun 2014.
- Kudhori Muhammad, "Hak Perempuan Menerima suami", *Al-Hikam*, Volume 12, nomor 1, 2017.
- Miharso Mantep, *Pendidikan Keluarga Qur'ani*, Yogyakarta: Safiria Insania Press, 2004.
- Nasihah Durotun Nasihah, "Makna Pendidikan Keluarga Dalam Al-Qur'an Surah Al-Saffat ayat 100-102", *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2015.
- Ni'mah Eni Shofiatun, "Konsep Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Al-Quran", *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.
- Padjrin, "Pola Asuh Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam", *Intelektualita*, Volume 5, Nomor 1, 2016.
- Puspitawati Herien, *Gender dan Keluarga: Konsep dan Realita di Indonesia*, Bogor: IPB Press, 2013.
- Rachman M. Fauzi, *Islamic Parenting*, Jakarta: Erlangga, 2011.
- Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009, Bab II, Pasal 4, Ayat 2.

²¹Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 35.

²² M. Fauzi Rachman, *Islamic Parenting*, hlm 33.

ANALYTICS PENDIDIKAN KELUARGA: KAJIAN DALAM PERSPEKTIF AGAMA

Subiyantoro

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: subiyantoro@uin-suka.ac.id

ABSTRAK

Keluarga sebagai madrasah pertama, sangat diharapkan mampu memberikan suasana yang nyaman sehingga proses pendidikan dapat berjalan secara menyenangkan, yang pada gilirannya akan menghasilkan seorang anak yang cerdas serta memiliki mentalitas kepribadian yang baik. Artikel ini disusun untuk mengetahui deskripsi pendidikan keluarga menurut Al-Qur'an dan Hadis. Secara umum, terkait konsep dasar atas pendidikan keluarga memiliki tujuan dalam mewujudkan lingkup pendidikan untuk anak yang memiliki kedudukan sebagai peserta didik di dalam keluarga, lalu ayah serta ibu sebagai pendidik. Harapannya atas proses pendidikan tersebut yakni anak bisa memperoleh gambaran awal untuk hidupnya dengan baik. Representasi awal yang diperoleh serta dipercayai anak sebagai suatu kebenaran atas keluarga nya dapat membangun sebuah pola dasar hingga nantinya dapat menentukan karakter serta tingkah laku anak sampai dewasa di lingkup sosial nya. Pada dasarnya pendidikan keluarga ini berarti serangkaian proses penanaman nilai oleh orangtua terhadap sang anak atas proses regenerasi di dalam keluarganya. Adapun sudut pandang jika ditilik dari Al-Qur'an dan Hadis, pendidikan keluarga diartikan sebagai sebuah proses pendidikan dengan menetapkan nilai akidah islam seperti pendidikan suami, istri, orang tua, dan anak sebagai dasar yang kuat. Dengan implementasi prinsip dasar berupa rasa kasih dan sayang, kedisiplinan, kemanusiaan demokratis, kesabaran, serta kemandirian.

Kata kunci: Pendidikan Keluarga, Al Qur'an, Hadits

PENDAHULUAN

Secara teoritis proses penyelenggaraan pendidikan dibangun diatas tiga pilar utama, yakni keluarga, masyarakat, dan sekolah ataupun pemerintah. Berdasar tiga yang telah disebutkan, keluarga idnggap sebagai pilar utama dalam hal oendidikan yang memiliki pengaruh kuar pada proses pembentukan karakter dan pol atingkah laku anak. Sebab, masyarakat dan sekolah/pemerintah hanya berperan selaku lembaga pendidikan lanjutan guna menajamknkan lembaga pendidikan utama yakni keluarga.²³ Keluarga yng menduduki peranan penting sebagai lembaga sosial awal dianggap mampu memberi pengaruh kuar dalam membentuk kepribadian individu juga individu tersebut sebagai makhluk sosial yang baik di lingkup sekitar nya.

Hal-hal sebaliknya dinyatakan oleh penulis atas beberapa fakta yang telah dihimpun. Seperti misalnya, berdasarkan laopran dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang dilansir di 20 Maret 2017 mengenai kenakalan remaja yang semakin meningkat²⁴,

²³Neni Yohana, "Konsep Pendidikan Dalam Keluarga", *OASIS*, Volume 2, Nomor 1, Tahun 2017, hlm 2.

²⁴<http://www.kpai.go.id/berita/kpai-rptra-tekan-angka-kenakalan-remaja/>, diakses pada tanggal 12 Desember 2017, pukul 15.00 Wib.

sedangkan berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) mengemukakan bahwasannya satu dari tiga perempuan usia 15–64 tahun pernah mengalami kekerasan fisik dan/atau seksual selama hidupnya²⁵, kemudian berita dari CNN Indonesia pada 21 Desember 2016 menunjukkan terdapat sebanyak 25,86% kekerasan dalam rumah tangga di Indonesia berupa pemukulan yang dilakukan oleh suami terhadap istri.²⁶

Fakta-fakta yang tersaji tersebut memperlihatkan sekaligus menginfokan bahwasannya keluarga sebagai peran penting belum bisa memainkan perannya sebagai lembaga pendidikan pertama, atas harapan mampu membangun karakter serta kepribadian secara baik manusia seutuhnya. Oleh karena itu, ini menjadi sebuah dorongan bagi penulis untuk melangsungkan peninjauan kembali mengenai konteks pendidikan keluarga, yang dilihat dari sudut pandang Al-Qur'an dan Hadis, sebagai solusi yang sangat relevan dengan kondisi saat ini.

TUJUAN

Adapun tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui konsep dasar pendidikan keluarga dan untuk mengetahui deskripsi pendidikan keluarga menurut Al-Qur'an dan Hadis.

MANFAAT

Artikel diharapkan dapat menjadi rujukan pada pembahasan dan kajian yang serupa. Karena dipandang masih banyak terdapat kekurangan dalam penyusunan artikel ini, maka kami selaku penulis memohon saran dari pembaca sekalian. Semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca umumnya.

KAJIAN TEORI

Konsep Dasar Pendidikan Keluarga

Dalam pranata sosial kehadiran keluarga dipahami sebagai suatu proses belajar. Mengingat manusia adalah makhluk sosial, sementara keluarga adalah lembaga sosial paling kecil yang berkaitan adanya relasi antar pribadi maupun antar manusia dengan lingkup sekelilingnya.²⁷ Idealnya pola komunikasi juga interaksi internal membuat tiap individu di dalam keluarga sadai akan tugas-tugasnya, tanggungjawabnya dimana perilaku tersebut mampu menciptakan kedewasaan atas daya pikir serta tindakan-tindakan oleh anak yang akan berdampak pada anak dapat memiliki kapabilitas serta integritas handal di masyarakat. Di titik tersebutlah keluarga mempunyai cakupan sangat luas guna memerankan fungsinya sebagai lembaga pendidikan awal yang sangat strategis.

Dalam proses pendidikan, terdapat tiga lingkungan utama yang disepakati menjadi penentu keberhasilan pendidikan, yaitu keluarga, masyarakat, dan sekolah/pemerintah.²⁸ Ketiga komponen diatas merupakan tri pusat pendidikan yang tidak dapat dipisahkan, masing-masing komponen memiliki tugas dan tanggung jawabnya masing-masing yang pada akhirnya nanti akan ikut menentukan hasil dari proses penyelenggaraan pendidikan. Dari ketiga komponen utama tri pusat pendidikan diatas, lingkungan keluarga dinyatakan sebagai komponen utama yang sangat menentukan keberhasilan dan kegagalan proses

²⁵<https://www.bps.go.id/brs/view/1375> diakses pada tanggal 12 Desember 2017, pukul 15.35 Wib.

²⁶<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20161221090434-20-181158/survei-bps-25-persen-kdrt-istri-jadi-korban-pukul/> diakses pada tanggal 12 Desember 2017, pukul 16.15 Wib.

²⁷*Ibid.*, hlm 4.

²⁸Neni Yohana, "Konsepsi Pendidikan Dalam Keluarga", hlm 2.

pendidikan. Hal ini didasarkan pada fakta empirik yang berlaku secara umum, bahwa lingkungan keluarga menjadi institusi pendidikan pertama dalam proses penanaman pola asuh dan contoh orang tua kepada anaknya, sebagai miniatur bagi pembentukan karakteristik pribadi dan perkembangan anak.²⁹

Sebagai lingkup awal yang akan dikenali oleh anak, oleh karena itu keluarga memiliki peranan penting, dimana anak akan berproses untuk mengenali karakteristik masing-masing anggota keluarganya, hingga membentuk pola tingkah laku yang akan menjadi suatu kebiasaan dalam hidupnya hingga akhirnya menjadi karakter yang terpatrit kemudian menjadi sisi khas atas kepribadiannya. Pola tersebutlah yang diharapkan dan menjadi inti atas pendidikan, dengan sebagian besar proses terjadinya berlangsung di dalam keluarga. Keluarga sebagai unsur penting dalam proses pembentukan karakter serta pertumbuhan anak ini diketahui atas adanya pemberian kesan baik atas pengalaman pertama oleh anak.³⁰

Berdasar penjabaran penjelasan tersebut, diketahui bahwasannya substansi utaman dalam hal pendidikan ialah konsep pendidikan keluarga. Bermula dari lingkup keluargalah anak memperoleh gambaran awal yang menjadi representasi dalam kehidupannya. Representasi awal yang diperoleh serta dipercayai anak sebagai suatu kebenaran atas keluarga nya dapat membangun sebuah pola dasar hingga nantinya dapat menentukan karakter serta tingkah laku anak sampai dewasa di lingkup sosial nya. Hingga pada hakekatnya pendidikan keluarga ini secara langsung melalui pengajaran dan pembiasaan, maupun secara tidak langsung melalui keteladan orang tuanya, tidak hanya bertujuan sebagai proses pemindahan pengetahuan (*transfer of knowledge*), namun juga sebagai penanaman nilai (*transfer of values*). Esensi pendidikan keluarga sebagai bentuk penanaman nilai (*transfer of values*) adalah hal yang sangat fundamental dalam proses pendidikan manusia itu sendiri.

Pandangan Al-Qur'an Mengenai Pendidikan Keluarga

4. QS.At-Tahrim ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ
وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Terjemahnya:

*“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah diri kamu dan keluarga kamu dari api yang bahan bakarnya adalah manusia-manusia dan batu-batu; Diatasnya malaikat yang kasar-kasar, yang keras-keras, yang tidak mendurhakai Allah menyangkut apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan mereka mengerjakan apa yang diperintahkan”*³¹

Pada ayat di atas terdapat kata *qu anfusakum* dimaknai dengan buatlah sesuatu yang dapat menjadi penghalang datangnya siksaan api neraka dengan cara menjauhkan

²⁹Musmualim dan Muhammad Miftah, “Pendidikan Islam Di Keluarga Dalam Perspektif Demokrasi(Studi Pemikiran Hasan Langgung dan Abdurrahman an Nahlawi)”, *Jurnal Penelitian*, Volume 10, Nomor 2, Agustus 2016, hlm 348 .

³⁰Hasbi Wahyu, “Keluarga Sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama”, *Jurnal Ilmiah Didaktika*, Volume 12, Nomor 2, Februari 2012. hlm 253.

³¹Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2011), hlm 560.

perbuatan maksiat. Memperkuat diri agar tidak mengikuti hawa nafsu, dan senantiasa taat menjalankan perintah Allah swt. Selanjutnya kata *wa ahlikum*, ini bermakna keluargamu yang terdiri dari istri, anak, saudara, kerabat, pembantu dan budak, diperintahkan kepada mereka agar menjaganya, dengan cara memberikan bimbingan, nasehat, dan pendidikan kepada mereka. Perintahkan mereka untuk melaksanakannya dan membantu mereka dalam merealisasikannya. Bila melihat ada yang berbuat maksiat kepada Allah swt maka cegah dan larang mereka. Ini merupakan kewajiban setiap muslim, yaitu mengajarkan kepada orang yang berada di bawah tanggung jawabnya segala sesuatu yang telah diwajibkan dan dilarang oleh Allah swt.³²

Adapun menurut tafsiran M.Quraish Shihab dalam kitab tafsir Al-Misbahnya, menyatakan bahwa QS. At-Tahrim ayat 6 merupakan gambaran bahwasannya dakwah dan pendidikan harusah berawal dari rumah. Meskipun secara redaksi ayat tersebut merujuk kepada kaum pria (ayah), akan tetapi atas hal tersebut bukan berarti semata-mata hanya merujuk kepada mereka. Makna dari Ayat tersebut juga meliputi perempuan dan lelaki (ibu dan ayah) sebagaimana ayat-ayat yang serupa (seperti ayat yang memerintahkan berpuasa) dimana juga merujuk untuk lelaki maupun perempuan. Atas fakta tersebut, menunjukkan perlu ada pertanggungjawaban secara moral orang tua atas anaknya begitupun dengan pasangannya bertanggungjawab pula atas tingkah lakunya.³³ Sebagai orang tua, jika hanya ayah atau ibu sendiri tidak mampu untuk mewujudkan kondisi rumah tangga yang diiringi atas norma-norma agama, relasi harmonis, melainkan perlu adanya jalinan kerjasama demi terciptanya hal-hal tersebut.

5. QS. Thaaha ayat 132

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ
وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى

Terjemahnya:

“Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezki kepadamu, kamilah yang memberi rezki kepadamu. dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa”.³⁴

Ayat tersebut memberikan perintah Nabi Muhammad saw, juga setiap kepala keluarga muslim agar memerintahkan para anggota keluarganya untuk mendirikan sholat dengan baik dan konsisten di setiap waktu, serta bersungguh-sungguhlah engkau wahai Nabi Muhammad saw dalam bersabar atasnya, yakni dalam melaksanakannya. Kami tidak meminta kepadamu rezeki dengan perintah shalat ini, atau Kami tidak membebanimu untuk menanggung rezeki bagi dirimu atau keluargamu, Kami-lah yang memberi jaminan rezeki kepadamu. Dan kesudahan yang baik di dunia dan di akhirat adalah bagi orang-orang yang menghiasi dirinya dengan ketakwaan³⁵

Ayat di atas QS. Thaaha ayat 132 dan sebelumnya QS. At-Tahrim ayat 6 memiliki korelasi perintah, yakni Allah swt meminta Nabi Muhammad saw untuk menjaga

³²Srifariyati, “Pendidikan Keluarga dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik)”, *Jurnal Madaniyah*, Volume 2, Edisi XI Agustus 2016, hlm 231.

³³M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 14* (Cet. III, Tangerang: Lentera Hati, 2005), hlm 327.

³⁴Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 321.

³⁵Eni Shofiatun Ni'mah, “Konsep Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Al-Quran”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011, hlm 35.

keluarganya dengan cara memerintahkan ahli (keluarga) untuk mendirikan sholat serta bersabar dalam proses pelaksanaannya. Sehingga sekiranya mampu diketahui bahwasannya pengaruh atas dakwah yang beliau lakukan akan lebih besar jika ahlinya (keluarga) yang terdekat, anak-anak dan istri-istrinya bersembahyang (bertauhid) seperti beliau pula. Dan dapat dipahami bahwa beliau adalah yang diperintahkan lebih dahulu supaya mengamalkan sembahyang (bertauhid) untuk dirinya, kemudian supaya disuruhnya pula para ahlinya (keluarganya).³⁶

Pandangan Hadis Mengenai Pendidikan Keluarga

1. HR. Abu Daud

“Dari ‘Amr bin Syuaib, dari bapaknya, dari kakeknya berkata, Rasulullah saw bersabda: “Perintahkan anak-anakmu menjalankan ibadah salat jika mereka sudah berusia tujuh tahun. Dan jika mereka sepuluh tahun, maka pukullah mereka jika tidak mau melaksanakannya dan pisahkanlah tempat tidur mereka”

(HR. Abu Daud).

Berdasar hadits tersebut terlihat adanya metode pendidikan anak yakni: *Pertama*, memerintahkan anak untuk melakukan sholat pada usia 7 tahun. *Kedua*, setelah usia 10 tahun, apabila anak diketahui belum mendirikan sholat padahal sudah diingatkan maka sebagai orangtua boleh memberikan peringatan agak keras seperti memberikan pukulan kepada anak pada bagian-bagian yang tidak membahayakan. *Ketiga*, pada masa ini anak menginjak usia puber (*baligh*), maka sudah perlu untuk dipisahkan tempat tidurnya. Pada fase ini pendidikan dan pengarahan orang tua berkenaan dengan pembinaan ibadah dan agama yang difokuskan sejak anak-anak guna proses pembentukan mentalitas keluarga³⁷.

ANALISIS KRITIS (Pola Pendidikan Keluarga Dalam Telaah Al-Qur'an dan Hadis)

Secara umum atas telusur terhadap teks al-Qur'an dan Hadis terkait pendidikan keluarga, dapat dikategorikan atas 2 periodisasi, yaitu:³⁸

1. Periode Pra Natal/ Prenatal

Ajaran Islam menyebutkan bahwasannya di masa prenatal sebagai masa yang menentukan bagi kehidupan masa depan anak. Berbagai hal yang dirasakan anak ketika masih berada dalam kandungan digambarkan sebagai situasi yang akan dialami dalam kehidupan selanjutnya.³⁹ Dalam QS. Ali Imran ayat 6 Allah swt berfirman:

Terjemahnya:

*Dialah yang membentuk kamu dalam rahim sebagaimana dikehendaki-Nya. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah melainkan Dia, yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.*⁴⁰

Para ahli pendidikan zaman dulu mengatakan bahwasannya pendidikan anak ini secara aktif diawali setelah anak berumur 7 tahun. Seiring berjalannya waktu

³⁶*Ibid.*, hlm 36.

³⁷Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah*, (Jakarta: Ruhana, 1995) hlm 122.

³⁸Zuhairini, *Islam dan Pendidikan Keluarga Dalam Qou Vadis Pendidikan Islam Pembacaan Realitas Pendidikan Islam, Sosial Keagamaan*, (Malang: UIN Malang Press, 2006) hlm 157.

³⁹Istigfaroh, “Pendidikan Prenatal Dalam Perspektif Pendidikan Islam (Kajian Buku: Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan, Kado Buat Pengantin Baru, calon Ibu dan Ibu Hamil)”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012, hlm 42.

⁴⁰Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 50.

berkembanglah banyak pendapat-pendapat baru yang lama bertahan menyatakan bahwa anak secara aktif itu dimulai setelah berusia 4 tahun atau pada saat taman kanak-kanak. Lalu timbul sebuah gagasan baru lagi dengan pernyataan bahwa pendidikan anak secara aktif dimulai saat anak itu lahir. Hasil gagasan terbaru saat ini mengantarkan kepada fakta bahwa pendidikan anak ini nyatanya secara aktif sudah dimulai sejak sang ibu positif mengandung terlebih pada saat bayi dalam kandungan sudah dapat bergerak dan bernyawa.

Al-Qur'an sudah memberikan penjabaran bahwasannya ruh yang ditiupkan malaikat atas izin dan perintah dari Allah swt. Dalam Al-Qur'an telah tergambarkan bahwa anak yang berada dalam kandungan memiliki kemampuan kognitif tinggi. Hal ini tergambarkan pada firman Allah swt dalam QS. Al-A'raf ayat 172:

Terjemahnya:

"Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi." (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)",⁴¹

Dalam tafsirnya Abul A'la al-Maududi, ayat tersebut memberikan penjelasan yakni Allah akan mengumpulkan, membariskan manusia, berdasar kumpulan, kelompok, zaman tertentu, memberikan mereka akal serta kemampuan untuk berbicara. Kemudian Allah mengambil perjanjian juga kesaksian bahwa Allah sebagai Tuhannya. Hal tersebut dijawab juga membenarkan bahwa Allah adalah Tuhan Yang Maha Esa.⁴² Ruh yang mengaku bertuhan kepada Allah swt dalam proses pembaitan tersebut mengindikasikan bahwa anak yang dalam kandungan sudah dapat didik dan telah beriman. Kemudian peristiwa itu menjadi landasan terkait anak semasa prenatal sudah bisa untuk diberikan pendidikan. Karena sudah hidup atas ruh yang telah ditiupkan oleh Allah swt kepadanya. Nyawa (ruh) ini sebenarnya yang menjadikan janin itu dapat memberikan respon-respon atas stimuli yang muncul.⁴³ Pendidikan di masa prenatal menjadi bagian penting atas serangkaian pendidikan keluarga yang ikut serta dalam proses penentuan karakter dan kepribadian anak.

2. Periode Post Natal

Pada periode ini oleh penulis disebutkan bahwa ini merupakan masa penerapan pola pendidikan keluarga oleh keluarga kepada anak setelah sang anak lahir, dengan pengaplikasian pihak-pihak terlibat aktif dalam prosesnya. Hal ini berawal atas kesadaran penulis atas keyakinannya bahwa pendidikan keluarga sebenarnya ialah suatu proses pendidikan yang dilangsungkan oleh seluruh pihak yang memiliki peran pelaku utama dalam keluarga yang meliputi: Pendidikan suami, istri, orang tua, serta anak.

⁴¹*Ibid*, hlm 173.

⁴²Siti Mar'atussholihah, "Konsep Pendidikan Anak Prenatal Secara Islami Di Tinjau Dari Perspektif Biologi", *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007, hlm 43.

⁴³Istigfaroh, "Pendidikan Prenatal Dalam Perspektif Pendidikan Islam (Kajian Buku: Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan, Kado Buat Pengantin Baru, calon Ibu dan Ibu Hamil)", hlm 44.

a. Pendidikan Suami.

Secara konteks, pendidikan suami didefinisikan sebagai sebuah proses pendidikan yang berkaitan dengan banyak hal yang menjadi tanggungjawab seorang suami yang berhubungan dengan hak istri. Dalam Al-Qur'an Allah swt berfirman QS. An-Nisa ayat 34:

Terjemahannya:

“Kaum laki-laki adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebahagian dari harta mereka..”⁴⁴

Adapun dalam sabda Nabi saw:

“seorang laki-laki adalah pemimpin atas keluarganya dan ia bertanggung jawab atas mereka.” (HR. At-Tirmizi).⁴⁵

Dijadikannya laki-laki sebagai pemimpin dalam ayat tersebut, karena terdapat dua alasan yang melekat padanya, yaitu: *pertama* karena Allah swt melebihkan sebahagian mereka atas sebahagian yang lain. *Kedua*, karena mereka (para suami) diwajibkan untuk menafkahkan sebahagian atas harta mereka. berdasarkan hal ini, maka seorang suami akan menjadi pemimpin jika memiliki sikap kepemimpinan dan kemampuan memberi nafkah.⁴⁶

Deskripsi diatas mengindikasikan bahwa, pendidikan suami pada dasarnya merupakan upaya yang dilakukan untuk menyadarkan seorang suami agar menjadi pribadi yang memiliki sikap kepemimpinan dan kemampuan memberi nafkah. Sehingga dengan hal tersebut diharapkan akan memberikan kesadaran kepada seorang suami tentang tugas pokoknya sebagai pemimpin dan pemberi nafkah.

b. Pendidikan Istri.

Terkait pendidikan istri ini sama pentingnya dimana adanya kesadaran penuh atas tugasnya sebagai seorang istri dalam rumah tangga berpengaruh terhadap kualitas rumah tangga yang dibangun. Karena, umumnya waktu perempuan lebih banyak terserap di dalam lingkup keluarganya. Gagasan ini selaras dengan argumen oleh Dian Lestari bahwa dibalik seorang laki-laki (suami) yang hebat terdapat perempuan (istri) yang hebat jua. Hal tersebut disimulasikan oleh tokoh istri yang sangat luar biasa dalam sejarah umat Islam yaitu Siti Khadijah istri Rasulullah saw, kesetian serta pengorbanannya yang tulus menjadi salah satu pendorong utama spirit dan motivasi dakwah Rasulullah saw.⁴⁷ Sehingga menunjukkan bahwasannya seorang istri memiliki andil yang sangat besar dalam mewujudkan keluarga yang tentram dan bahagia. Dalam Al-Qur'an Allah swt berfirman QS. An-Nisa ayat 34:

Terjemahnya:

⁴⁴Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 84.

⁴⁵At-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi- Al Jami' al-Shahih*, Juz III, (Semarang: Toha Putra, 2003), hlm 124.

⁴⁶Mantep Miharso, *Pendidikan Keluarga Qur'ani*, hlm 101.

⁴⁷Dian Lestari, “Eksistensi Perempuan Dalam Keluarga”, *Muwazah*, Volume 8, Nomor 2, 2016, hlm

“...Wanita yang shaleh ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada oleh karena Allah telah memelihara mereka..”⁴⁸

Hal ini didukung pula oleh hadis Nabi saw:

Istri adalah pemimpin di rumah suaminya dan bertanggung jawab atas mereka yang dipimpinnya⁴⁹

Pernyataan Al-Qur'an dan hadis diatas yang diangkat oleh penulis, menunjukkan bahwa tugas dan kewajiban istri dalam keluarga sangatlah penting, istri tidak hanya dipahami sebagai pendamping suami, namun lebih dari pada itu istri memiliki posisi sebagai penyeimbang dalam rumah tangga, yang seyogyanya memiliki kecerdasan dan sifat-sifat kepemimpinan yang dibalut dalam nuansa kasih sayang sebagai perempuan. Peran penting istri dalam keluarga juga dijelaskan oleh Aprijon Efendi yang menyatakan bahwa status istri dapat memperkuat lembaga (*institusi*) keluarga, dan memperkuat sendi-sendi masyarakat serta mengupayakan kestabilannya.⁵⁰

Adapun proses perwujudan isteri yang ideal dalam pendidikan keluarga dapat dimulai dari peningkatan kualitas diri, pembinaan perasaan keibuan, pembinaan kemauan dan kemampuan melakukan pendidikan anak, pembinaan manajemen rumah tangga, dan penanaman nilai keteladanan.⁵¹

c. Pendidikan Orang Tua.

Pendidikan orang tua dimaknai sebagai pendidikan yang berfokus pada tugas dan tanggung jawab ayah dan ibu sebagai orang tua, berkaitan dengan relasi dengan anak-anaknya. Ini penting, dikarenakan orangtua adalah teladan bagi anak, menjadikan peran orangtua menentukan kualitas hasil dari keluarga yang dibangun itu. Oleh karena itu, pendidikan orang tua ini sangat perlu untuk dilaksanakan, sebagai proses rasa sadar atas tugas-tugas penting sebagai orangtua yang cakap bagi keluarga.

Peran penting pendidikan orang tua pada dasarnya bertujuan untuk menghasilkan anak-anak yang berkualitas, sebagaimana tugas dan tanggung jawab orang tua untuk membimbing anak-anak yang diamanahkan Allah swt kepada mereka, hal ini telah disabdakan oleh Nabi saw:

“Setiap orang dilahirkan oleh ibunya atas dasar fitrah, maka setelah itu orang tuanya mendidik menjadi beragama Yahudi, dan Nasrani, dan Majusi; jika orang tua keduanya beragama Islam, maka anaknya menjadi muslim (pula).”(HR. Muslim).⁵²

Berdasarkan sabda Nabi saw diatas, dapatlah disimpulkan bahwa peran orang tua menjadi sangat penting dalam membentuk karakter dan kepribadian anak itu sendiri. Hal ini telah dikemukakan oleh Khairiyah Husain Taha Sabir sebagaimana yang dikutip oleh Yuni Setia Ningsih bahwa Orang tua ialah bagai cermin bagi anak,

⁴⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 84.

⁴⁹ At-Timizi, *Sunan al-Tirmizi- Al Jami' al-Shahih*, Juz III, hlm 124.

⁵⁰ Aprijon Efendi, “Eksistensi Wanita Dalam Perspektif Islam”, *Muwazah*, Volume 2, Nomor 5, 2013, hlm 139.

⁵¹ Mantep Miharso, *Pendidikan Keluarga Qur'ani*, hlm 109.

⁵² Imam Muslim, *Shahih Muslim Juz II*, (Beirut: Darul Fikri, 1993), hlm 556.

mereka cenderung imitasi perilaku atau kebiasaan yang ditemukan maupun dirasakan di dalam keluarganya, sebab anak semacam radar yang akan menangkap perilaku-perilaku di lingkup sekitarnya. Jika hal buruk yang ditangkap maka hasilnya akan mengikuti hal yang ditangkap itu, walaupun hakikatnya anak itu dilahirkan suci.⁵³

Pendidikan orang tua dalam keluarga pada dasarnya merupakan proses penyadaran kepada orang tua akan status dan eksistensi keberadaannya dalam keluarga sebagai pendidik. Peran orang tua sebagai pendidik dalam keluarga telah dijelaskan oleh Rohinah, bahwa Sebaik apapun lembaga pendidikan untuk anak, tetap orang tua lah yang menjadi pendidik terbaik bagi putra-putrinya (terlebih saat anak tersebut berusia dini). Sedangkan peranan orangtua dimasa serangkaian pembentukan karakter anak ini sangat erat kaitannya atas 2 hal yang dianggap penting yaitu pola asuh juga terkait hal pembelajaran kepada anak.⁵⁴

Gaya pengasuhan dan terkait hal pembelajaran kepada anak merupakan satu kesatuan utuh yang memiliki keterkaitan satu sama lain dengan kedua orangtua saat melakukan pendidikan terhadap anak-anaknya. hal ini ditegaskan oleh Padjrin bahwa pola asuh adalah cara yang digunakan dalam usaha membantu anak untuk tumbuh dan berkembang dengan merawat, membimbing dan mendidik, agar anak mencapai kemandiriannya. Adapun pada tataran empiris, pola asuh adalah suatu sikap dan praktek yang dilakukan oleh orang tua meliputi cara memberi makan pada anak, memberikan stimulasi, memberi kasih sayang agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.⁵⁵

Adapun pola asuh dalam Al-Qur'an sebagaimana proses pendidikan terhadap anak yang terinspirasi dari QS.Lukman ayat 12-19 yang telah diringkas oleh Zakiah Daradjat yakni sebagai berikut:

- 1) Menanamkan jiwa tauhid;
- 2) Menghargai dan menghormati orang tua;
- 3) Memelihara dan memperlakukan orang tua dengan baik;
- 4) Menanamkan nilai-nilai kejujuran;
- 5) Supaya mendirikan sembahyang (beribadah)
- 6) Mengajak kepada perbuatan yang baik dan mencegah dari perbuatan yang mungkar;
- 7) Supaya bersabar
- 8) Melarang keangkuhan dan kesombongan
- 9) Sederhana dalam bersikap, berjalan, dan berbicara.⁵⁶

Beberapa poin mendasar inilah yang menjadi tugas dan tanggungjawab orang tua sebagai pendidik dalam keluarga, untuk menyampaikan dan menanamkannya pada diri seorang anak. Hal ini dipahami sebagai amanah dari Allah swt kepada setiap orang tua untuk mendidik dan membina anak-anaknya, agar kelak menjadi generasi yang cerdas, unggul, dan berakhlakul karimah.

d. Pendidikan Anak

Pada dasarnya pendidikan anak dalam konteks pendidikan keluarga adalah suatu usaha penanaman norma kebaikan yang berkaitan erat dengan orantuanya, hasil

⁵³Yuni Setia Ningsih, "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Emosional Anak", *Insania*, Volume 13, Nomor 3, 2008, hlm 6.

⁵⁴Rohinah, "Parenting Education Sebagai Model Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Berbasis Keluarga", *Golden Age*, Volume 1, Nomor 1, 2016, hlm 29.

⁵⁵Padjrin, "Pola Asuh Anak Anak dalam Perspektif Pendidikan Islam", hlm 2.

⁵⁶Mantep Miharso, *Pendidikan Keluarga Qur'ani*, hlm 114.

yang diinginkan berupa lahirnya generasi yang shalih dan shalihah dalam keluarga. Intinya yakni berupaya memunculkan kesadaran komprehensif, sehingga sang anak akan memposisikan dirinya sebagaimana tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang anak dalam keluarga, yakni berbakti kepada orang tua.

Keluarga dengan peran pentingnya atas dasar pendidikan anak telah diekemukakan oleh Mufatihatus Taubah dengan tegas menjabarkan bahwa keluarga ialah basic utama pendidikan terhadap anak. Untuk pertama kalinya di dalam keluarga anak tersebut melaksanakan proses belajar mengetahui serta memberikan pemahaman atas diri sendiri dan lingkup sekelilingnya.⁵⁷ Hal ini menitikberatkan pada aspek keteladanan yang diberikan. Keteladanan yang oleh orangtua menjadi landasan bagi anak untuk mempelajari kehidupan dengan keyakinan hingga anak memiliki prinsip sendiri.

Berikut beberapa hal penting terkait pendidikan anak dalam keluarga demi terwujudnya anak yang shalih dan shalihah, berikut diantaranya:⁵⁸

- 1) Taat dan berbakti kepada orang tua;
- 2) Memberi nafkah orangtua dan memeliharannya;
- 3) Memberi nasehat kepada orang tua;
- 4) Mendo'akan orang tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dalam tulisan ini, dapat dipahami bahwa konsep dasar pendidikan keluarga secara umum bertujuan untuk melahirkan lingkungan pendidikan bagi anak sebagai peserta didik dalam keluarga, dimana orang tua (ayah dan ibu) berperan sebagai pendidik. Harapannya atas proses pendidikan tersebut yakni anak bisa memperoleh gambaran awal untuk hidupnya dengan baik. Representasi awal yang diperoleh serta dipercayai anak sebagai suatu kebenaran atas keluarga nya dapat membangun sebuah pola dasar hingga nantinya dapat menentukan karakter serta tingkah laku anak sampai dewasa di lingkup sosial nya. Sehingga inti yang paling dasar atas pendidikan keluarga yakni melangsungkan proses penanaman nilai (*Values*) yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya, sebagai proses regenerasi dalam keluarga.

Berdasar paradigma dari Al-Qur'an dan Hadis, terkait pendidikan keluarga ini dimaknai sebagai suatu bentuk proses dari pendidikan dengan akidah islam sebagai dasar seperti, pendidikan suami juga istri, orangtua, juga pendidikan anak dengan memegang prinsip dasar berupa rasa kasih dan sayang, kedisiplinan, kesabaran, kemanusiaan, kemandirian, dan demokratis.

DAFTAR PUSTAKA

- Daradjat Zakiah, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah*, Jakarta: Ruhana, 1995.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Lentera Abadi, 2011.
- Efendi Aprijon, "Eksistensi Wanita Dalam Perspektif Islam", *Muwazah*, Volume 2, Nomor 5, 2013.
- <http://www.kpai.go.id/berita/kpai-rptra-tekan-angka-kenakalan-remaja/>, diakses pada tanggal 12 September 2022, pukul 15.00 Wib.

⁵⁷Mufatihatus Taubah, "Pendidik Anak Dalam Keluarga Perspektif Islam", *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Volume 3, Nomor 1, 2015, hlm 110.

⁵⁸Mantep Miharso, *Pendidikan Keluarga Qur'ani*, hlm 130.

<https://www.bps.go.id/brs/view/1375> diakses pada tanggal 12 September 2022, pukul 15.35 Wib.

<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20161221090434-20-181158/survei-bps-25-persen-kdrt-istri-jadi-korban-pukul/> diakses pada tanggal 12 September 2022, pukul 16.15 Wib.

Istigfaroh, “Pendidikan Prenatal Dalam Perspektif Pendidikan Islam (Kajian Buku: Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan, Kado Buat Pengantin Baru, calon Ibu dan Ibu Hamil)”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012.

Lestari Dian, “Eksistensi Perempuan Dalam Keluarga”, *Muwazah*, Volume 8, Nomor 2, 2016.

Mar’atussholihah Siti, “Konsep Pendidikan Anak Prenatal Secara Islami Di Tinjau Dari Perspektif Biologi”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007.

Miharso Mantep, *Pendidikan Keluarga Qur’ani*, Yogyakarta: Safiria Insania Press, 2004.

Muslim Imam, *Shahih Muslim Juz II*, Beirut: Darul Fikri, 1993.

Musmualim dan Muhammad Miftah, “Pendidikan Islam Di Keluarga Dalam Perspektif Demokrasi (Studi Pemikiran Hasan Langgulung dan Abdurrahman an Nahlawi)”, *Jurnal Penelitian*, Volume 10, Nomor 2, 2016.

Ni’mah Eni Shofiatun, “Konsep Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Al-Quran”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.

Ningsih Yuni Setia, “Peran Keluarga Dalam Pendidikan Emosional Anak”, *Insania*, Volume 13, Nomor 3, 2008.

Padjrin, “Pola Asuh Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam”, *Intelektualita*, Volume 5, Nomor 1, 2016.

Rohinah, “*Parenting Education* Sebagai Model Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Berbasis Keluarga”, *Golden Age*, Volume 1, Nomor 1, 2016.

Shihab M.Quraish, *Tafsir Al-Misbah Volume 14*, Cet. III, Tangerang: Lentera Hati, 2005.

Srifariyati, “Pendidikan Keluarga dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik)”, *Jurnal Madaniyah*, Volume 2, Edisi XI, 2016.

Taubah Mufatihatus, “Pendidik Anak Dalam Keluarga Perspektif Islam”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Volume 3, Nomor 1, 2015.

Timizi At, *Sunan al-Tirmizi- Al Jami’ al-Shahih, Juz III*, Semarang: Toha Putra, 2003.

Wahyu Hasbi, “Keluarga Sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama”, *Jurnal Ilmiah Didaktika*, Volume 12, Nomor 2, 2012.

Yohana Neni, “Konsep Pendidikan Dalam Keluarga”, *OASIS*, Volume 2, Nomor 1, Tahun 2017.

Zuhairini, *Islam dan Pendidikan Keluarga Dalam Qou Vadis Pendidikan Islam Pembacaan Realitas Pendidikan Islam, Sosial Keagamaan*, Malang: UIN Malang Press, 2006.

WORK-FAMILY CONFLICT PADA IBU YANG BEKERJA DI SEKTOR FORMAL DAN MEMILIKI ANAK BALITA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Atalya tukang¹ & Anita Novianty²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana

¹atalya2018fpsi015@civitas.ukrida.ac.id

ABSTRAK.

Ibu yang bekerja digambarkan sebagai individu yang memiliki beban dua kali lebih berat dibandingkan ayah. Hal ini disebabkan karena adanya kesenjangan gender dan peran ganda yang dijalannya. Ketidakmampuan ibu dalam membagi waktu, mengatasi ketegangan dan mengatur perilaku dapat menimbulkan *work family conflict* yang kemudian mengganggu salah satu peran yang dijalani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *work family conflict* pada ibu yang bekerja di sektor formal dan memiliki anak balita selama masa pandemi COVID-19. Alat ukur yang digunakan adalah *Work Family Conflict Scale* yang dikembangkan oleh Carlson *et al.* (2000). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria yaitu; 1) perempuan; 2) bekerja di sektor formal; 3) memiliki balita, sehingga diperoleh sampel penelitian sebanyak 94 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *work family conflict* pada ibu yang bekerja di sektor formal dan memiliki anak balita selama masa pandemi COVID-19 adalah sedang.

Kata kunci: konflik peran ganda, ibu yang bekerja, sektor formal, balita, pandemi COVID-19

PENDAHULUAN

Sejak 2 Maret 2020 hingga saat ini, Indonesia masih dihadapkan dengan persebaran kasus COVID-19. Guna mencegah penyebaran kasus tersebut, pemerintah menerapkan berbagai kebijakan seperti pembatasan sosial berupa sistem *work from home* (Vibriyanti, 2020). Kebijakan ini semakin diperketat ketika diberlakukannya PPKM darurat sehingga individu harus melakukan pekerjaannya dari dalam rumah guna mencegah terjadinya kerumunan massa. Badan Pusat Statistik (BPS) melakukan survei terbaru pada 13-20 Juli 2021 terhadap 212.762 jiwa dengan mayoritas responden adalah perempuan bekerja yang sudah menikah. Survei ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan kebijakan yang diterapkan di kantor responden ketika sebelum dan saat PPKM darurat diberlakukan oleh pemerintah. Berdasarkan hasil survei tersebut, diketahui bahwa jumlah responden yang bekerja di kantor dengan kebijakan *full WFH* mengalami peningkatan sebesar 7,3%, responden yang bekerja di kantor dengan kebijakan 75% WFH dan 25% WFO juga turut meningkat sebesar 8,1% dan responden yang bekerja di kantor dengan kebijakan WFO menurun sebanyak 8,1%.

Pola bekerja dari rumah membuat individu mengalami peningkatan beban pekerjaan karena harus terlibat dengan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah tangga seperti mengurus anak secara bersamaan (Morelli *et al.*, 2020). Kedua orang tua, baik ayah maupun ibu memiliki beban pekerjaan yang meningkat selama melaksanakan *work from home*. Akan tetapi, menurut Dunatchik *et al.* (2021) kesenjangan gender tetap tidak dapat dihindarkan. Ibu yang melakukan *work from home* melaporkan beban dua kali lipat lebih banyak daripada ayah. Beban yang dialami dari peran ganda yang dijalankan oleh seorang ibu akan

menimbulkan sebuah konflik peran ganda (*work family conflict*). *Work family conflict* adalah sebuah konflik yang muncul karena individu harus menjalankan peran dalam pekerjaan dan urusan keluarga secara bersamaan sehingga kesulitan untuk memilih mana yang harus didahulukan. Selain itu, konflik ini juga dapat muncul ketika pasangan dalam keluarga berniat untuk mengambil sebuah keputusan yang berhubungan dengan pekerjaan dan keluarga, baik itu keputusan besar maupun keputusan sederhana (Molina, 2021).

Work family conflict telah menjadi sorotan dalam berbagai penelitian selama beberapa dekade terakhir karena dianggap memiliki dampak yang besar dan luas (Ma *et al.*, 2021). Fenomena ini semakin menjadi isu penelitian sejak adanya kebijakan *Work from Home* (Powell, 2020). Temuan dalam studi terdahulu menunjukkan bahwa *work-family conflict* dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik (Ode-Desseu *et al.*, 2018), *psychological distress* (Huffman *et al.*, 2017) dan *emotional exhaustion* (Mansour & Tremblay, 2018). Menurut Dwiyantri & Rahardjo (2016) tingkat *work family conflict* lebih parah dialami oleh ibu yang bekerja di sektor formal dibandingkan dengan ibu yang bekerja di sektor informal. Hasil penelitian Dwiyantri (2014) menunjukkan bahwa beban yang dimiliki oleh wanita pekerja formal lebih besar dibandingkan pekerja informal, tetapi manajemen konflik yang dimiliki hanya berada dalam kategori cukup (45,4%). Beban yang besar tersebut timbul karena faktor jam kerja yang lebih panjang, jam lembur yang tidak menentu, tanggungjawab penuh juga target pekerjaan yang tinggi. Sementara kemampuan manajemen konflik yang berada dalam kategori cukup disebabkan karena wanita pekerja masih belum mampu menjalani peran di keluarga dan di pekerjaan secara seimbang karena beratnya beban peran yang dimiliki dalam lingkungan pekerjaan.

Beberapa peneliti telah mengkaji fenomena *work family conflict* ini dengan subjek penelitian yang beragam, seperti dari segi gender dan jenis pekerjaan. Penelitian *work family conflict* pada laki-laki dilakukan oleh beberapa peneliti seperti Wahyuningsih *et al.* (2018), Islam *et al.* (2020) dan Obrenovic (2020). Pada penelitian mereka dijelaskan bahwa laki-laki dianggap lebih sering menghabiskan waktu di tempat kerja sehingga tidak memiliki peran yang cukup dalam lingkup keluarga. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Retnaningrum & Musadieq (2016), Wahab *et al.* (2019) dan Ginanjar *et al.* (2020) meneliti *work family conflict* pada perempuan karena perempuan dianggap sudah memiliki banyak peran di dalam rumah, kemudian akan semakin bertambah dengan perannya di dalam pekerjaan. Sedangkan penelitian *work family conflict* berdasarkan jenis pekerjaan telah diteliti oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti pada PNS dan Marketer (Dhaniheswara, 2018), pegawai kontrak (Divara & Rahyuda, 2016), pekerja formal & informal (Dwiyantri & Rahardjo, 2016), guru honorer (Asbari, 2020) dan tenaga kesehatan (Hidayati, 2019).

Menurut Pluut *et al.* (2018) penelitian mengenai *work family conflict* masih perlu dikaji secara lebih luas dengan mempertimbangkan *background* keadaan suatu wilayah dan subjek penelitiannya. Oleh sebab itu, penulis akan memfokuskan penelitian ini dalam konteks pandemi COVID-19 yang sedang terjadi di Indonesia. Kondisi ini telah membawa perubahan dalam berbagai aktivitas masyarakat, terutama dalam hal pekerjaan. Dampak pandemi COVID-19 ini tidak hanya dialami oleh sektor informal sebagai sektor yang dianggap rentan terhadap krisis, tetapi juga dialami oleh sektor formal yang lebih stabil (Dewi *et al.*, 2020). Menurut data ketenagakerjaan, terdapat perbandingan yang signifikan antara jumlah pekerja sektor formal dan informal yang terkena dampak pandemi. Temuan ini menunjukkan bahwa jumlah pekerja sektor informal yang terdampak pandemi sehingga kehilangan usaha adalah sebanyak 633.421 jiwa, sementara jumlah pekerja sektor formal yang terdampak sehingga harus di PHK dan dirumahkan adalah sebanyak 1.542.507 jiwa (Wirawan *et al.*, 2021). Pekerja formal harus mengikuti setiap peraturan yang telah

diterapkan oleh perusahaan karena terikat perjanjian/kontrak. Menurut Yoshio (2020) sebanyak 91,7% pekerja sektor formal yang tidak di PHK diwajibkan untuk menjalankan WFH.

Pelaksanaan *work from home* menjadi penyebab munculnya konflik peran ganda (*work family conflict*). Magadley (2021) mengungkapkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan akan tetap mengalami *work-family conflict* ini, akan tetapi perempuan akan mengalami *work-family conflict* yang lebih tinggi karena stigma masyarakat mengenai gender. Perempuan kerap dituntut untuk mampu menyelesaikan segala urusan rumah tangga meskipun menjadi pekerja, sementara laki-laki dianggap hanya memiliki kewajiban untuk bekerja saja. Lebih lanjut, Magadley (2021) menjelaskan jika penelitian *work-family conflict* ini harus turut memperhitungkan adanya anak balita (*toddler*) dalam keluarga. Faktor anak balita dianggap akan turut berperan dalam beban besar yang dimiliki oleh ibu sehingga akan memicu *work family conflict* yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Simatupang & Ricky (2021) yang menjelaskan jika selama masa pandemi COVID-19, ibu dengan anak balita memiliki beban yang lebih tinggi. Hasil wawancara dalam penelitiannya menemukan bahwa ibu dengan anak balita cenderung merasa lelah karena anak balita mereka tidak bisa diam, mudah rewel, membuat rumah berantakan, dan lain sebagainya sehingga membuat ibu merasa emosi, stres, dan mudah marah. Kondisi ini kemudian berujung pada tidak selesainya pekerjaan yang dimiliki.

Tingkat *work-family conflict* yang dialami oleh ibu akan sangat mempengaruhi mereka dalam menjalankan peran ganda yang dimilikinya. Beberapa penelitian menemukan bahwa tingkat *work-family conflict* yang dimiliki oleh seorang ibu akan berdampak negatif pada *psychological well-being* (Anggarawati & Thamrin, 2020), kepuasan hidup (Christy & Yan, 2020), kebahagiaan (Anugrahany, 2020), hingga kinerjanya sebagai pegawai (Sandini et al., 2021). Artinya semakin tinggi tingkat *work family conflict* yang dialami oleh ibu yang bekerja, maka aspek-aspek penting dalam kehidupannya akan menurun. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penulis akan meneliti kembali mengenai tingkat *work family conflict* dalam konteks pandemi COVID-19 dengan memfokuskan pada subjek ibu yang bekerja pada sektor formal dan memiliki anak balita. Berdasarkan pemaparan yang ada, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: apa tingkat *work family conflict* yang dialami oleh ibu yang bekerja di sektor formal dan memiliki anak balita selama masa pandemi COVID-19?

TINJAUAN PUSTAKA

Pada penelitian ini, penulis akan mengacu pada teori Greenhaus & Beutell (1985) yang mengungkapkan bahwa untuk mengukur tingkat *work family conflict* pada wanita yang bekerja maka perlu memperhatikan aspek *time-based conflict*, *strain-based conflict* dan *behavior-based conflict*. Carlson et al. (2000) kemudian mengembangkan teori ini dan menganggap bahwa *work family conflict* dapat terjadi dari dua arah. Artinya peran individu baik dalam keluarga maupun dalam pekerjaan dapat saling mempengaruhi, baik peran dalam keluarga mempengaruhi urusan pekerjaan maupun peran dalam pekerjaan mempengaruhi urusan keluarga. Berdasarkan pendapatnya tersebut, Carlson et al. (2000) kemudian mengembangkan ketiga aspek yang dicetuskan oleh Greenhaus & Beutell (1985) tersebut menjadi enam dimensi *work family conflict*. Beberapa peneliti terdahulu telah menggunakan teori ini untuk mengkaji tingkat *work-family conflict* pada ibu yang bekerja. Adapun enam dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

Time-based Work Interference with Family

Merupakan penggunaan waktu yang berlebihan untuk peran wanita dalam pekerjaan. Contohnya waktu lembur yang tinggi maupun shift yang tidak teratur sehingga berdampak minimnya peran dalam keluarga.

Time-based Family Interference with Work

Merupakan tuntutan peran wanita dalam keluarga yang berlebihan, sehingga waktu yang dimiliki hanya habis untuk menyelesaikan tugas-tugasnya di dalam lingkup keluarga. Contohnya kesibukan untuk mengurus anak balita yang sulit untuk ditinggal, sehingga wanita kesulitan untuk menjalankan perannya sebagai pekerja.

Strain-based Work Interference with Family

Merupakan beratnya beban pekerjaan yang kemudian menimbulkan ketegangan seperti rasa cemas ataupun stres yang berlebihan. Kondisi ini kemudian dibawa hingga ke lingkungan keluarga dan mendorong terjadinya konflik. Contohnya ketika kegiatan kerja seharian menimbulkan kelelahan dan stres, kemudian membuat ibu kesulitan untuk mengurus pekerjaan rumah.

Strain-based Family Interference with Work

Merupakan konflik yang muncul karena adanya ketegangan yang berasal dari permasalahan rumah tangga yang kemudian mempengaruhi perannya sebagai pekerja. Contohnya ketegangan akibat perselisihan dengan pasangan atau ketika mengatur anak-anak, kemudian perasaan tersebut dibawa hingga ke lingkungan pekerjaan.

Behavior-based Work Interference with Family

Merupakan konflik yang muncul karena wanita membawa perilaku di tempat kerja ke dalam lingkungan keluarga. Contohnya ketika berperilaku terlalu tegas dan menerapkan sifat kompetitif di dalam lingkungan keluarga yang kemudian menimbulkan konflik.

Behavior-based Family Interference with Work

Merupakan konflik yang muncul karena perilaku wanita yang harusnya hanya diterapkan di dalam rumah dibawa ke dalam lingkungan pekerjaan. Contohnya sikap hangat dan lemah lembut terbawa ke dalam lingkungan pekerjaan sehingga menimbulkan konflik baru seperti kesulitan dalam mengejar target pekerjaan.

METODE

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pada penelitian ini, penulis menetapkan beberapa kriteria dari suatu populasi yang akan dijadikan sampel penelitian. Pengambilan sampel akan dilakukan dengan teknik *purposive* sampling. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) Perempuan; (2) Memiliki anak balita; (3) Bekerja di Sektor Formal. Sementara kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: (1) Laki-laki; (2) Tidak memiliki anak balita; (3) Tidak bekerja; (4) bekerja di sektor informal. Pada penelitian ini digunakan metode survei dengan instrumen penelitian berupa kuesioner online yang dibuat melalui *Google Form* sebagai metode pengumpulan data. Adapun kuesioner akan berisikan alat ukur *Work-Family Conflict Scale* yang dikembangkan oleh Carlson *et al.* (2000) dan setelahnya diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Pradita (2016). Alat ukur ini terdiri dari enam dimensi dengan total item pernyataan 18. Hasil dari jawaban responden akan diolah melalui analisis

deskriptif untuk memperoleh nilai *mean* dan standar deviasi guna menentukan kategori tingkat *work-family conflict*. Pada awalnya penulis menyajikan *form* berisi alat ukur WFCS dengan Bahasa Inggris yang dikembangkan oleh Carlson *et al.* (2000) dan alat ukur WFCS dengan Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Pradita (2016), kemudian dinilai oleh tiga orang *expert* untuk melihat kesesuaian aitem. Setelah revisi, seluruh aitem dinyatakan valid. Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan korelasi aitem total, maka secara keseluruhan aitem yang ada di dalam alat ukur WFCS juga dinyatakan valid dengan rentang 0,540-0,768.

Uji reliabilitas pada alat ukur *Work Family Conflict* (WFCS) menggunakan *internal consistency reliability*. Hasil uji reliabilitas secara keseluruhan alat ukur WFCS adalah 0.932, artinya keseluruhan alat ukur bersifat reliabel dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan jika dilihat berdasarkan masing-masing dimensi, diketahui bahwa keenam dimensi dalam WFCS juga reliabel dengan hasil pada dimensi *time-based work interference with family* ($\alpha = 0.825$), *time-based family interference with work* ($\alpha = 0.793$), *strain-based work interference with family* ($\alpha = 0.809$), *strain-based family interference with work* ($\alpha = 0.877$), *behavior-based work interference with family* ($\alpha = 0.814$) dan *behavior-based family interference with work* ($\alpha = 0.785$). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa alat ukur WFCS baik secara keseluruhan maupun per dimensi dapat dipercaya.

HASIL

Pada penelitian ini dilakukan uji statistik deskriptif terhadap total data yang diperoleh. Jumlah akhir dari partisipan penelitian ini adalah sebanyak 94 partisipan. Adapun data demografi dari partisipan penelitian dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografi Partisipan (n = 94)

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
18-40 tahun	94	100.0
Pendidikan terakhir		
SMA/Sederajat	27	28.7
Diploma	8	8.5
Sarjana	56	59.6
Pascasarjana	3	3.2
Status saat ini		
Belum Menikah	4	4.3
Menikah	90	95.7
Mengurus anak & menyelesaikan pekerjaan rumah sendiri tanpa bantuan <i>baby sitter</i>/pembantu/orang tua/mertua		
Tidak	21	22.3
Ya	73	77.7
Jumlah anak		
1	62	66.0
2	26	27.7
3	6	6.4
Cara bekerja selama pandemi COVID-19		
Sebagian besar saya bekerja dari Kantor	20	21.3
Sebagian besar saya bekerja dari Rumah	39	41.5
Terkadang saya bekerja dari Rumah atau Kantor	35	37.2

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rata-rata total jam kerja per hari		
≤ 8 jam/hari	79	84.0
≥ 9 jam/hari	15	16.0
Rata-rata total jam lembur per minggu		
≤ 20 jam/minggu	83	88.3
≥ 21 jam/minggu	11	11.7

Untuk memberikan gambaran umum atau deskripsi singkat mengenai alat ukur WFCS secara keseluruhan dan tiap dimensinya, maka peneliti menggunakan statistik hipotetik dan empirik yang dibentuk dari skor minimum, skor maksimum, mean dan standar deviasi.

Tabel 2. Hasil Deskripsi Statistik Alat Ukur Work-Family Conflict Scale (WFCS)

Alat Ukur/Dimensi	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	$\bar{x}$	σ	Min	Max	$\bar{x}$	σ
<i>Work Family Conflict Scale</i>	18	90	54	12	30	90	61.11	14.222
<i>Time-based work interference with family</i>	3	15	9	2	3	15	10.03	3.014
<i>Time-based family interference with work</i>	3	15	9	2	3	15	9.12	3.152
<i>Strain-based work interference with family</i>	3	15	9	2	3	15	10.59	3.060
<i>Strain-based family interference with work</i>	3	15	9	2	3	15	10.29	3.215
<i>Behavior-based work interference with family</i>	3	15	9	2	3	15	10.27	2.915
<i>Behavior-based family interference with work</i>	3	15	9	2	6	15	10.82	2.510

Keterangan: Max= skor maksimum; Min= skor minimum; $\bar{x}$ = rata-rata; σ =standar deviasi

Dari penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa partisipan mengalami *work family conflict* pada tingkat sedang. Rincian dari hasil perhitungan statistik deskriptif untuk tingkat *work family conflict* dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3. Perhitungan Tingkat Work Family Conflict

Tingkat Work Family Conflict (WFC)	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
	rendah	$X < 42$	9	9.6
	sedang	$42 \leq X < 66$	47	50.0
	tinggi	$X \geq 66$	38	40.4
	Jumlah		94	100.0

Selain itu, peneliti juga melakukan perhitungan statistik terhadap dimensi-dimensi *work family conflict* untuk mengetahui kategori dari masing-masing dimensi yang dirasakan oleh partisipan. Adapun hasil perhitungan statistik deskriptif dari masing-masing dimensi *work family conflict* dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4. Perhitungan Dimensi Work Family Conflict

Dimensi	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Time-based work interference with family</i>	rendah	$X < 7$	19	19.1
	sedang	$7 \leq X < 11$	28	28.7
	tinggi	$X \geq 11$	49	52.1
	total		94	100.0
<i>Time-based family interference with work</i>	rendah	$X < 7$	25	26.6
	sedang	$7 \leq X < 11$	39	41.5
	tinggi	$X \geq 11$	30	31.9
	total		94	100.0
<i>Strain-based work interference with family</i>	rendah	$X < 7$	10	10.6
	sedang	$7 \leq X < 11$	34	36.2
	tinggi	$X \geq 11$	50	53.2
	total		94	100.0
<i>Strain-based family interference with work</i>	rendah	$X < 7$	15	16.0
	sedang	$7 \leq X < 11$	31	33.0
	tinggi	$X \geq 11$	48	51.1
	total		94	100.0
<i>Behavior-based work interference with family</i>	rendah	$X < 7$	12	12.8
	sedang	$7 \leq X < 11$	37	39.4
	tinggi	$X \geq 11$	45	47.9
	total		94	100.0
<i>Behavior-based family interference with work</i>	rendah	$X < 7$	7	7.4
	sedang	$7 \leq X < 11$	31	33.0
	tinggi	$X \geq 11$	56	59.6
	total		94	100.0

Peneliti juga menyajikan analisis per aitem untuk melihat aitem yang paling tidak disetujui hingga paling disetujui (Lihat Tabel 4). Analisis ini menggunakan perhitungan tinggi rendahnya hasil statistik deskriptif dalam bentuk *mean* (rata-rata).

Tabel 5. Analisis Aitem

Dimensi	Aitem	Mean
Time-based work interference with family	Aitem 1	3.23
	Aitem 2	3.30
	Aitem 3	3.50
Time-based family interference with work	Aitem 4	2.99
	Aitem 5	2.94
	Aitem 6	3.19

Strain-based work interference with family	Aitem 7	3.77
	Aitem 8	3.11
	Aitem 9	3.71
Strain-based family interference with work	Aitem 10	3.27
	Aitem 11	3.49
	Aitem 12	3.53
Behavioral-based work interference with family	Aitem 13	3.56
	Aitem 14	3.65
	Aitem 15	3.05
Behavioral-based family interference with work	Aitem 16	3.57
	Aitem 17	3.62
	Aitem 18	3.63

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa secara keseluruhan *work-family conflict* yang dimiliki oleh partisipan penelitian berada dalam kategori sedang. Artinya partisipan cukup merasakan adanya konflik peran ganda yang muncul dari kegiatannya selama masa pandemi. Kategori sedang yang dihasilkan dari penelitian ini tidak berarti partisipan terlepas dari konflik sepenuhnya dan bukan juga mengalami konflik yang begitu besar hingga mengganggu kehidupannya sehari-hari. Kategori sedang mengindikasikan bahwa konflik peran ganda yang dirasakan oleh partisipan cukup mempengaruhi kegiatannya. Jika dilihat dari frekuensinya, jumlah partisipan dalam penelitian ini lebih banyak berada dalam kategori sedang dan tinggi. Sementara jumlah partisipan dalam kategori rendah sangat kecil. Sehingga *work family conflict* yang dirasakan oleh partisipan cenderung menimbulkan gangguan pada aktivitasnya. Bila dilihat dari dimensi-dimensi yang ada, *work family conflict* yang dirasakan oleh partisipan dibentuk oleh lima dimensi dengan kategori tinggi dan satu dimensi lainnya berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan kelima dimensi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pada dimensi strain-based dan behavior-based kedua peran dapat saling mengganggu satu sama lain. Pada dimensi strain-based, tekanan yang muncul dari salah satu peran akan membebani partisipan ketika menjalani peran lainnya. Misalnya ketika partisipan mengalami kelelahan dan stres akibat kerja sehingga beban tersebut membuatnya kesulitan untuk mengurus pekerjaan rumah. Hal yang sebaliknya juga dapat terjadi ketika partisipan mengalami tekanan akibat perselisihan dengan pasangan atau ketika mengatur anak-anak. Beban tersebut akan membuat partisipan kesulitan menjalani perannya sebagai pekerja.

Begitu juga dengan dimensi *behavior-based*, akan muncul konflik baru jika perilaku yang biasa dilakukan pada satu peran terbawa pada peran yang lainnya. Misalnya ketika partisipan berperilaku terlalu tegas dan menerapkan sifat kompetitif di dalam lingkungan keluarga yang kemudian menimbulkan konflik baru. Kemudian sikap hangat dan lemah lembut yang biasa dilakukan di lingkungan keluarga terbawa ke dalam pekerjaan sehingga menimbulkan konflik baru seperti kesulitan dalam mengejar target pekerjaan.

Sementara pada dimensi waktu hanya pada aspek *work interference with family* saja yang memiliki kategori tinggi. Artinya jam kerja yang lebih panjang akan menyita waktu partisipan untuk menjalankan peran dalam keluarga. Akan tetapi pada aspek *family interference with work* hanya pada level cukup mengganggu. Artinya partisipan merasa bahwa waktu yang dihabiskan untuk menjalani peran di keluarga cukup menyita waktunya untuk menjalani peran sebagai pekerja.

Jika dilihat dari analisis aitem pada dimensi *time-based work interference with family*, partisipan menganggap bahwa panjangnya waktu untuk bekerja membuat mereka harus mengorbankan waktu berkumpul dengan keluarga. Hal ini dilakukan demi menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai pekerja. Oleh sebab itu, waktu yang digunakan untuk menjalankan perannya sebagai pekerja mengganggu peran ibu di lingkungan keluarga. Sementara pada dimensi *time-based family interference with work* partisipan mengungkapkan bahwa mereka sampai harus mengurangi beberapa kegiatan dalam pekerjaan mereka karena terlalu banyak waktu yang habis untuk menjalankan perannya di rumah.

Pada dimensi *strain-based work interference with family* analisis aitem menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengungkapkan bahwa ketegangan yang dialami saat bekerja membuat mereka terlalu lelah untuk menjalankan perannya di rumah. Sementara pada dimensi *strain-based family interference with work* yang paling dirasakan oleh partisipan adalah kecemasan dan ketegangan yang muncul dari keluarga membuat kinerjanya menurun.

Sementara pada dimensi *behavior-based work interference with family* dan *behavior-based family interference with work* analisis aitem menunjukkan bahwa kendala yang kerap timbul adalah terbawanya perilaku yang harusnya hanya ada satu peran terbawa ke peran yang lainnya karena peran ganda yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan, terutama bagi mereka yang bekerja dengan sistem work from home selama masa pandemi COVID-19. Perilaku-perilaku yang tidak sesuai tersebut akan mempengaruhi peran ibu

Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ibu dalam kategori usia dewasa awal (22-40 tahun) dengan pendidikan terakhir sarjana, memiliki satu anak, mengurus anak dan pekerjaan rumah sendiri, memiliki jam kerja normal ≤ 8 jam/hari dan rata-rata jam lembur per minggu kurang dari 20 jam mengalami *work-family conflict* dalam kategori sedang. Dengan adanya dimensi tekanan yang membebani partisipan dalam menjalani peran ganda yang dimilikinya dan dimensi perilaku yang mampu menimbulkan konflik baru jika terbawa ke peran yang lainnya. Sementara dari dimensi waktu, panjangnya waktu yang dihabiskan untuk bekerja telah menyita waktu partisipan untuk keluarganya.

Adapun hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu diantaranya Rahayuningsih (2013) yang menunjukkan bahwa wanita yang bekerja sebagai buruh pabrik mengalami *work family conflict* pada kategori sedang, penelitian Masita (2019) yang menunjukkan bahwa wanita yang bekerja sebagai prajurit TNI AL mengalami *work family conflict* pada kategori sedang dan penelitian Dwianti & Rahardjo (2016) yang menunjukkan bahwa wanita yang bekerja pada sektor formal di wilayah Banyumas mengalami *work family conflict* pada kategori sedang.

Temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa tingkat *work family conflict* selama masa pandemi COVID-19 yang dialami oleh ibu yang bekerja pada sektor formal dan memiliki anak adalah pada kategori sedang atau cukup mempengaruhi keseimbangan peran partisipan. Oleh karena itu penelitian ini dapat memberikan referensi dan pemahaman kepada ibu khususnya yang berada pada usia dewasa awal untuk memperhatikan aspek waktu, tekanan dan perilaku dalam menjalani peran ganda yang dimiliki dan mencapai kehidupan yang seimbang. Jika dilihat dari aspek waktu, mayoritas ibu dengan usia dewasa awal memiliki jam kerja yang normal dan jam lembur yang relatif singkat. Akan tetapi aspek ini saja tidak cukup untuk menciptakan kehidupan yang seimbang antara pekerjaan dan keluarga. Adanya tekanan yang berlebihan dan perilaku yang mudah terbawa ke peran yang lainnya juga patut diperhatikan sehingga dapat menjalankan kedua perannya dengan baik dan beriringan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu ketika menyebarkan kuesioner peneliti tidak menanyakan ukuran beban kerja atau tekanan pekerjaan. Adanya perbedaan beban atau tekanan pekerjaan yang dimiliki oleh partisipan dapat dilihat lebih lanjut untuk mengetahui tingkat *work family conflict* yang dialami. Selain itu, untuk ibu yang single parent juga tidak menjadi sasaran penelitian ini. Kriteria partisipan ini juga akan menarik untuk diteliti karena seluruh peran ganda yang dimilikinya dijalankan sendiri tanpa ada bantuan atau dukungan dari suami. Selain itu, ibu yang bekerja di sektor informal tidak menjadi target penelitian ini. Adanya perbedaan peraturan, bobot pekerjaan dan jam kerja dengan sektor formal dapat diteliti lebih lanjut untuk mengetahui perbedaan tingkat *work family conflict* yang dialami oleh partisipan dari sektor tersebut. Hal-hal tersebut dapat menjadi lanjutan untuk para peneliti selanjutnya untuk memperkaya hasil penelitian mengenai topik work family conflict.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat work family conflict pada ibu yang bekerja dan memiliki anak balita selama masa pandemi COVID-19 yang diukur dengan *Work Family Conflict Scale* (Carlson et al., 2000). Pandemi COVID-19 telah mengubah cara kerja masyarakat khususnya di sektor formal. Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa selama masa pandemi COVID-19 mayoritas partisipan menjadi bekerja dari rumah (*work from home*). Kondisi ini membuat partisipan mengalami benturan peran ganda karena kegiatan pekerjaan menyatu dengan aktivitas rumah tangga yang dijalani. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *work family conflict* yang dialami oleh ibu yang bekerja di sektor formal dan memiliki anak balita selama masa pandemi COVID-19 berada pada kategori sedang. Artinya peran ganda yang dijalani oleh partisipan cukup mempengaruhi satu sama lainnya pada dimensi waktu, tekanan dan perilaku.

Dari enam dimensi yang ada, terdapat lima dimensi yang berada pada kategori tinggi dan satu dimensi berada pada kategori sedang. Kelima dimensi tersebut berasal dari tekanan yaitu ketika pekerjaan menimbulkan kelelahan dan stres dan membuat ibu kesulitan untuk mengurus pekerjaan rumah atau ketika muncul perselisihan di keluarga yang akhirnya membebani partisipan dalam bekerja. Perilaku yaitu ketika sikap tegas dan kompetitif yang harusnya ada dilingkungan pekerjaan terbawa hingga ke rumah atau ketika sikap hangat dan lemah lembut yang harusnya ada di rumah, terbawa hingga ke tempat kerja sehingga menimbulkan konflik baru. Kemudian dimensi waktu yang lebih panjang dan berlebihan untuk bekerja dan membuat partisipan kesulitan dalam menjalankan perannya dalam keluarga. Sementara kategori sedang berasal dari dimensi waktu yang dihabiskan untuk keluarga contohnya terlalu sibuk untuk mengurus keluarga sehingga kesulitan untuk menjalankan peran sebagai pekerja.

Saran

Berdasar penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil yakni, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan, yaitu: 1) Pada dimensi *time-based work interference with family* penelitian ini ditemukan dalam kategori tinggi, sedangkan jam kerja dan jam lembur yang dilaporkan partisipan dikategorikan normal. Maka dari itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang mungkin menyebabkan hal tersebut seperti faktor beban kerja dan tekanan pekerjaan, 2) Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat memperluas penelitian dengan melibatkan partisipan yang berbeda seperti *single parent* dan pekerjaan di sektor yang berbeda. 3) Digunakannya metode penelitian lain seperti metode observasi dan wawancara pun perlu untuk dilakukan, sehingga akan memperoleh gambaran

lebih rinci terkait *work-family conflict* dengan mempertimbangkan variabel demografi lainnya, antara lain jumlah anggota keluarga dalam rumah. 4) Penulis memberikan saran untuk anggota keluarga, untuk senantiasa membantu dalam penyelesaian terkait tugas keluarga terkhusus dalam hal pengasuhan anak pada saat ditinggal kerja. Suami pun perlu mewujudkan suasana kondusif seperti memberikan dukungan, berkomunikasi dengan baik, dan saling membantu untuk mengurangi ketegangan emosi tenaga kerja perempuan. Ibu yang bekerja juga perlu mendekatkan diri dengan keluarganya agar diberi dukungan dan semangat, sehingga waktu antara pekerjaan dan keluarga dapat terbagi dengan baik. 5) Untuk perusahaan sektor formal diharapkan dapat membuat serangkaian aturan yang ramah untuk wanita karir yang berkeluarga, misal dengan penyediaan fasilitas terkait kebutuhan karyawan wanita yang telah berkeluarga, ruang laktasi, penitipan anak serta keringanan waktu bekerja lebih fleksibel teruntuk karyawan yang sedang hamil atau melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. Q., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Work-Family Conflict Pada Pegawai Wanita Unit Pelaksana Tugas Penunjang di Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia (BPK RI). *Jurnal Empati*, 8(4), 824-835.
- Agustin, V. R. (2020). Konflik Peran Ganda Polisi Wanita dan Komitmen dalam Organisasi di Kepolisian Resor Kulon Progo. *Acta Psychologia*, 2(2), 191-198.
- Akbar, D. A. (2017). Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja. *Jurnal An-Nisa*, 12(1), 33-48
- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2020). Work Family-Conflict dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200-212.
- Anugrahany, A. A. (2020). Studi Korelasi Happiness Pada Ibu Yang Bekerja Ditinjau Dari Work Family Conflict. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 168-176.
- Arfidianingrum, D. (2013). Hubungan antara adversity intelligence dengan work-family conflict pada ibu yang bekerja sebagai perawat. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Liem, J., Alamsyah, V. U., Imelda, D., ... & Purwanto, A. (2020). Studi Fenomenologi Work-Family Conflict Dalam Kehidupan Guru Honorer Wanita. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 180-201.
- Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- BPS. (2021). Analisis Hasil Survei Dampak Covid-19 Terhadap Pelaku Usaha. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249-276.
- Christy, S., & Yan, K. (2020). Work Family Conflict Dan Subjective Well-Being Pada Polisi Wanita. *Jurnal Humanitas*, 4(1), 1-14
- Dhaniheswara, A. I. A. (2018). Perbedaan Tingkat Work Family Conflict Pada Pegawai Negeri Sipil Dan Marketer Berdasarkan Jadwal Kerja. *Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Divara, I. G. . G. K., & Rahyuda, A. G. (2016). Pengaruh Work Family Conflict terhadap Stres Kerja Dan Komitmen Organisasional Pegawai Kontrak Dinas kebudayaan Provinsi Bali. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 5(11), 6994-7021
- Duli N. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan Spss Edisi Pertama. Yogyakarta: Deepublish

- Dunatchik, A., Gerson, K., Glass, J., Jacobs, J. A., & Stritzel, H. (2021). Gender, Parenting, And The Rise Of Remote Work During The Pandemic: Implications For Domestic Inequality In The United States. *Gender & Society Journal*, 35(2), 194-205.
- Dwiyanti, R., & Rahardjo, P. (2016). Strategi Coping Wanita Pekerja Formal Dan Informal Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda Di Banyumas. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 72-82.
- Dwiyanti. (2014). Perbedaan Manajemen Konflik Antara Wanita Pekerja Formal Dengan Wanita Pekerja Informal Di Purwokerto. *Prosiding Seminar Nasional Lppm. Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Fadila, D., & Pratiwi, M. (2020). Work Family Conflict dan Psychological Well Being Pada Nakes Yang Melanjutkan Pendidikan. *Psychology Journal Of Mental Health*, 2(1), 22-36.
- Fassa, A. A. (2015). Pengaruh work-family conflict, self-efficacy dan faktor demografik terhadap burnout. 20(5), 27-41.
- Ginanjari, A. S., Primasari, I., Rahmadini, R., & Astuti, R. W. (2020). Hubungan Antara Work-Family Conflict Dan Work-Family Balance Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Yang Menjalani Dual-Earner Family. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 13(2), 112-124.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources Of Conflict Between Work And Family Roles. *Academy Of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Hartika, L. D., Lukitasari, N. M. D., & Andhini, L. P. R. (2021, January). Perbedaan Tingkat Work Family Conflict Self-Efficacy Dan Tingkat Work Family Conflict Pada Wanita Bali Yang Bekerja Pada Level Middle Management Dan Level Low Management Di Hotel X. In *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (Sintesa)*. 163-170
- Hasanah, S. F. & Ni'matuzahroh (2017).“. Work Family Conflict, 381-398.
- Hidayati, N. (2019). Pengaruh Work-Family Conflict Terhadap Komitmen Organisasi Melalui Stres Kerja Dengan Religiusitas Sebagai Variabel Moderating Pada Tenaga Kesehatan RSUD Letersia Binjai. *Skripsi. Universitas Sumatra Utara*.
- Huffman, A. H., Matthews, R. A., & Irving, L. H. (2017). Family Fairness And Cohesion In Marital Dyads: Mediating Processes Between Work-Family Conflict And Couple Psychological Distress. *Journal Of Occupational And Organizational Psychology*, 90(1), 95-116.
- Ilmiah Ocampo, A. C. G., Restubog, S. L. D., Liwag, M. E., Wang, L., & Petelczyc, C. (2018). My spouse is my strength: Interactive effects of perceived organizational and spousal support in predicting career adaptability and career outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 108, 165-177
- Islam, T., Khan, M. M., Ahmed, I., Usman, A., & Ali, M. (2020). Work-Family Conflict And Job Dissatisfaction Among Police Officers: Mediation Of Threat To Family Role And Moderation Of Role Segmentation Enhancement. *Policing: An International Journal*. 43(2), 403-415.
- Jatmika, D., & Suryadi, C. K. (2021). Hubungan Work Family Conflict Dan Family Work Conflict Terhadap Keterlibatan Kerja Pada Ibu Bekerja Di Rumah (Work From Home) Di Masa Pandemi Covid-19. *Psychopreneur Journal*, 5(1), 37-45.
- Ma, J., Tu, H., Zhang, P., Fan, L., Cheng, B., & Ma, J. (2021). Can Work-Family Conflict Influence Purchase Preference? Experiential Vs. Material Consumption. *Journal Of Business Research*, 135, 620-632.

- Magadley, W. (2021). Moonlighting In Academia: A Study Of Gender Differences In Work-Family Conflict Among Academics. *Community, Work & Family Journal*, 24(3), 237-256.
- Mansour, S., & Tremblay, D. G. (2018). Work-Family Conflict/Family-Work Conflict, Job Stress, Burnout And Intention To Leave In The Hotel Industry In Quebec (Canada): Moderating Role Of Need For Family Friendly Practices As “Resource Passageways”. *The International Journal Of Human Resource Management*, 29(16), 2399-2430.
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Handayani, S. (2021). Optimisme Ibu Bekerja Di Indonesia Ditinjau Dari Work-Family Conflict Dan Kepemilikan Asisten Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2).
- Masita, T. S., Delyara, D. A., Fernando, M. L., Himmawan, G., & Claudianty, G. S. (2019). Work-family conflict dan work-life balance pada prajurit wanita TNI AL di Surabaya. *FENOMENA*, 28(1), 39-44.
- Molina, J. A. (2021). The Work-Family Conflict: Evidence From The Recent Decade And Lines Of Future Research. *Journal Of Family And Economic Issues*, 42(1), 4-10.
- Morelli, M., Cattelino, E., Baiocco, R., Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., & Chirumbolo, A. (2020). Parents And Children During The Covid-19 Lockdown: The Influence Of Parenting Distress And Parenting Self-Efficacy On Children’s Emotional Well-Being. *Frontiers In Psychology*, 11, 2584.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (2020). Work-Family Conflict Impact On Psychological Safety And Psychological Well-Being: A Job Performance Model. *Frontiers In Psychology*, 11, 475.
- Odle-Dusseau, H. N., Matthews, R. A., & Wayne, J. H. (2018). Employees’ Financial Insecurity And Health: The Underlying Role Of Stress And Work-Family Conflict Appraisals. *Journal Of Occupational And Organizational Psychology*, 91(3), 546-568.
- Pamintaningtiyas, I. D., & Soetjningsih, C. H. (2020). Hubungan Antara Work Family Conflict Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Di Rumah Sakit Sumber Kasih Cirebon. *Psikologi Konseling*, 16(1), 581-589.
- Pluut, H., Ilies, R., Curşeu, P. L., & Liu, Y. (2018). Social Support At Work And At Home: Dual-Buffering Effects In The Work-Family Conflict Process. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 146, 1-13
- Powell, G. N. (2020). Work-Family Lockdown: Implications For A Post-Pandemic Research Agenda. *Gender In Management: An International Journal*, 35(7), 639-646.
- Pradita, A. C. (2016). *Work-Family Conflict Dengan Komitmen Organisasi Pada Karyawan*. Skripsi. University Of Muhammadiyah Malang.
- Prasetya, E. S. (2022). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi, Konflik Pekerjaan-Keluarga, Dan Konflik Keluarga-Pekerjaan Terhadap Perilaku Presenteeism*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Purwanto. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Rahayuningsih, I. (2013). Konflik peran ganda pada tenaga kerja perempuan. *Jurnal Psikososial*, 5(1), 73-86.

- Rahman, M. A., Kusuma A. D. Z., & Arfyanto, H. (2020). Situasi Ketenagakerjaan Di Lapangan Usaha Yang Terdampak Pandemi COVID- 19. Smeru Research Institute.
- Ramdhani, A. S. (2018). Pengaruh work to family conflict dan family to work conflict terhadap kepuasan kerja karyawan di bank jateng. Doctoral dissertation. Unika Soegijapranata Semarang).
- Retnaningrum, A. K., & Al Musadieg, M. (2016). Pengaruh Work-Family Conflict Terhadap Kepuasan Kerja Dan Kinerja (Studi Pada Perawat Wanita Rsud Wonosari Yogyakarta). Jurnal Administrasi Bisnis, 36(1), 72-81.
- Rizqi, M. A., Fadlilah, M., & Santoso, R. A. (2021, September). Peran ganda wanita pada tenaga kependidikan perguruan tinggi swasta kabupaten gresik. Dalam Universitas Muhammadiyah Magelang Conference Series (pp. 118-125).
- Sandini, D., Hariyanti, I., & Maulyan, F. F. (2021). Dampak Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Work Family Conflict Dan Stres Kerja Selama Pandemic Covid-19. Jurnal Sain Manajemen, 3(2), 76-82.
- Silaen, S. (2018). Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis. Bogor: Penerbit In Media
- Simatupang, I. P., & Ricky, D. Tingkat Stres Ibu Dengan Balita Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Parongpong. Jurnal Kesehatan Surya Nusantara, 9(2), 258-269.
- Sujarweni, W., Dan Utami, L.R. (2019). The Master Book of SPSS. Yogyakarta: Penerbit Anak Hebat Indonesia
- Susanti, I. H., & Kurniawan, W. E. (2017). Analisis work family conflict dan burnout perawat wanita di rsud dr. r. goeteng taroenadibrata purbalingga. Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E- Journal), 8(2) 9-9.
- Tarjo. (2019). Metode Penelitian Sistem 3x Baca. Yogyakarta: Deepublish
- Vibriyanti, D. (2020). Work From Home: Cara Bekerja Baru Di Masa Pandemi Covid-19. Diakses melalui <https://kependudukan.lipi.go.id/id/berita/53-mencatatcovid19/856-work-from-home-cara-bekerja-baru-di-masa-pandemi-covid-19> pada 14 Oktober 2021
- Wahab, A., Yasrie, A., & Anwar, M. (2019). Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Melalui Stress Kerja Sebagai Moderator Pada Pegawai Wanita. Dinamika Ekonomi-Jurnal Ekonomi dan Bisnis, 12(2), 250-266.
- Wahyono, T. (2014). Analisis Statistik Mudah Dengan SPSS 20. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Wahyuningsih, B. W., Randa, F., & Pasoloran, O. (2018). Peran Mediasi Job Related Tension Pada Hubungan Work Family Conflict And Family Work Conflict. Jurnal Ajar, 1(1), 1-20.
- Wulandari, R. E. R. (2013). Hubungan Antara Work-Family Conflict Dan Big Five Personality Dengan Career Self-Efficacy. Calyptra, 1(1), 1-13.

STRATEGI COPING PADA IBU PASCA PERSALINAN UNTUK MENGANTISIPASI TERJADINYA BABY BLUES

Nanda Kusuma Verda , Anisa Nuraidha

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: kusumaverdananda@gmail.com

annisanuraidha07@gmail.com

ABSTRAK

Baby blues merupakan suatu keadaan depresi bersifat sementara biasa dialami oleh kebanyakan ibu yang baru melalui proses melahirkan karena perubahan tingkat hormon, tanggung jawab baru akibat perluasan keluarga dan pengasuhan terhadap bayi. Hingga 50-80 persen ibu yang baru lahir mengalami *baby blues*. Meskipun memiliki efek paling ringan, faktor-faktor seperti riwayat kejiwaan, stresor lingkungan, konteks budaya, menyusui, dan paritas dapat menyebabkan *baby blues* berkembang menjadi depresi yang lebih parah. Salah satu yang dapat meminimalisasi *baby blues* adalah menggunakan strategi coping baik itu secara behavioral maupun kognitif. Apabila strategi tersebut dapat dilakukan yang bahkan seimbang antar keduanya maka akan berpeluang lebih mudah meminimalisasi *baby blues* tersebut.

Kata kunci: *baby blues*, strategi coping, behavioral strategies, cognitive strategies

LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan bagi seorang perempuan kehamilan merupakan salah satu periode krisis yang harus dijalani hingga usai masanya. Secara biologis dari fungsi keibuan dan reproduksi, yakni sejak ada benih di rahim seorang ibu hingga saat bayi lahir terus di stimulisir atas pengaruh pengaruh psikis, dimana reaksi psikis timbul dikala proses kehamilan dan bervariasi (ada yang bahagia, takut, khawatir dll) yang disebabkan dari bumil itu sendiri, suami, rumah tangga hingga lingkup sekitarnya, dan pengaruh lebih luas lagi diperoleh bisa dari tradisi, adat, hingga kebudayaan yang terus berkaitan dari awal masa hamil hingga melahirkan baik itu keterkaitan secara fisik maupun psikis.

Gangguan emosi tak menutup kemungkinan dapat melanda wanita pasca persalinan dengan tingkat yang bervariasi. Periode *postpartum* berkedudukan kuat sebagai faktor risiko dari perkembangan dari gangguan mood serius. Diketahui 2 bentuk perubahan secara psikologis di masa ini diantaranya *Pascapartum Blues (Maternitas Blues atau Baby Blues)*, yakni depresi Pascapartum dan Psikosa Postpartum (Yusari, dan Risneni: 2016). Gangguan emosional yang paling sering muncul adalah *Baby Blues Syndrome*. *Baby Blues Syndrome* didefinisikan sebagai gangguan mood tergolong ringan hingga sering diabaikan oleh para ibu baru pasca persalinan, keluargam bahkan petugas kesehatan. Hingga *baby blues syndrome* terus tumbuh menjadi depresi bahkan psikosis yang berpengaruh negatif seperti menyebabkan ibu mengalami permasalahan atas hubungannya dnegan pasangan, keluarga, dan meluas ke anak. Adapun simptom terkait *baby blues syndrome* menurut Mansyur (2009) meliputi rasa cemas, kesepian, gairah seks menurun, menangis dan perubahan. Menurut Marni (dalam Lina Wahyu, 2016) adapun tanda-tanda *baby blues syndrome* diantaranya perasaan sedih berlebih, depresi, mudah cemas, tersinggung, cenderung terus merasa bersalah, mengalami gangguan tidur, dan makan. Hal ini secara umum dapat hilang dalam

kurun waktu beberapa jam atau hari, minggu, bahkan bulan, hingga dapat terus berkembang menjadi situasi yang lebih sulit dan berat.

Bahiyatun 2009 (Krisdiana: 2013) mengemukakan terkait *postpartum Blues* (*Baby Blues Syndrome*) dimaknai sebagai masa dimana kondisi emosional stress terjadi pada 80% ibu pasca melahirkan. Peristiwa ini di Indonesia tercatat sebanyak 50% - 70% dan diprediksi berkelanjutan hingga menjadi *Postpartum Depression* yang bervariasi mulai 5% hingga lebih dari 25% pasca persalinan. Gejalanya yang dialami dan dirasakan pun beraneka ragam. *Baby Blues* ditandai dengan reaksi diantaranya perasaan sedih berlebihan, depresi, mudah cemas, tersinggung, cenderung terus merasa bersalah, mengalami gangguan tidur, dan makan (Lina: 2016). Atas penelitian oleh Suryati diperoleh informasi bahwa seorang ibu dengan *Baby Blues Syndrome* setelah melahirkan akan mengalami emosi yang berlebihan, perasaan sedih mendalam disertai tangisan tanpa jelas alasannya. Sebagian ibu merasa cemas, khawatir, merasa tidak nyaman, tidak enak, nyeri di berbagai bagian, sakit, hingga merasa tidak ada obat yang dapat menolong, hal ini dirasakan pasca melahirkan. Banyak dari para ibu merasa sangat lelah, lesu, malah, sulit tidur, bahkan sulit tidur, atau tidak bisa tidur sama sekali.

Di Asia sendiri peristiwa *Baby Blues Syndrome* atau *Postpartum Blues* ini menyentuh angka yang tergolong tinggi yakni berkisar di 50-70% dari wanita pasca persalinan (Lina: 2016). Fenomena *Baby Blues Syndrome* termasuk sekuel umum kelahiran bayi biasanya terjadi di angka 70% wanita dalam setahun. Penelitian lain yang selaras yakni penelitian di RSUD TK IV Sariningsih Kota Bandung memperlihatkan bahwasannya hampir setengah dari ibu nifas di Rumah Sakit tersebut mengalami *Baby Blues Syndrome* ringan dan berat (Lina: 2005). Atas studi pendahuluan dengan metode wawancara oleh Krisdiana (2003) di wilayah kerja puskesmas Blora pada 10 orang ibu pasca persalinan mengenai gambaran perasaan yang dialami setelah persalinan. Tujuh dari 10 ibu menyatakan adanya perasaan cemas, takut, cemas, khawatir, was-was, sulit tidur, sering menangis pasca melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu mengalami *Baby Blues Syndrome*.

Tanpa disadari gangguan ini sudah mulai mencapai presentase cukup besar sehingga sangat penting adanya ketersediaan bahan literatur yang mudah dipahami oleh para pembaca. Harapannya adalah mereka akan dengan mudah dapat memahami sehingga terhindarkan dari *baby blues*. Adapun tujuan dari penulisan artikel psikologi ini adalah untuk memberikan informasi kepada para pembaca terkait kasus *baby blues* yang dapat diminimalisasi dengan strategi *coping*. Adapun manfaat dari penulisan artikel psikologi ini adalah:

1. Memberikan informasi kepada para pembaca dan tentunya penulis terkait kasus *baby blues*.
2. Memberikan informasi kepada para pembaca dan tentunya penulis terkait penanganan kasus *baby blues* yang dapat diminimalisasi dengan strategi *coping*.

KAJIAN TEORI

Pengertian *Baby Blues*

Menurut Rahmandani (2007) *baby blues* suatu keadaan depresi bersifat sementara biasa dialami oleh kebanyakan ibu yang baru melalui proses melahirkan karena perubahan tingkat hormon, tanggung jawab baru akibat perluasan keluarga dan pengasuhan terhadap bayi. Sedih juga depresi kerap hadir pasca melahirkan sementara gejalanya muncul sekitar 2 atau 3 hari pasca persalinan, kemudian akan hilang dalam rentang waktu selama 1 hingga 2 minggu.

Baby blues syndrome ini adalah sindroma gangguan afek ringan yang kerap terlihat di awal minggu pertama pasca melahirkan, dan di hari ketiga hingga kelima sebagai puncaknya, kemudian akan menyerang di 14 hari sterhitung sejak setelah persalinan (Susanti dan Sulistiyan, 2017).

Baby blues merupakan situasi psikologis pasca persalinan yang bersifat sementara kerap dialami para ibu baru dengan gejala yang muncul seperti sedih maupaun depresi dihari ketiga atau keempat serta akan segera menghilang dalam 2 minggu pasca persalinan. Tingkat depresi ringan terdapat kemungkinan muncul gangguan lebih berat akibat adanya perubahan tingkat hormon, serta tanggungjawab baru atas kelahiran bayi dan pengasuhan terhadap bayi.

Ciri dan Faktor Terjadinya *Baby Blues*

Menurut Young dan Ehrhardt dalam Rahmandani (2007), ciri-ciri dari *baby blues* sebagai berikut:

- a. Perubahan suasana hati ibu seperti menangis, rasa lelah, mudah tersinggung, kebingungan ringan, mudah lupa secara bergantian sukar ditebak keadaan dan suasana hati ibu yang bergantian dan sulit diprediksi.
- b. Pola tidur tidak teratur karena kebutuhan bayi, rasa tidak nyaman atas kelahiran anak, perasaan asing atas lingkungan tempat bersalin.
- c. Kesepian, jauh dari keluarga, terus menyalahkan diri sendiri karena perubahan suasana hati yang signifikan.
- d. Hilangnya kontrol atas kehidupan akibat ketergantungan dari bayinya.

Young dan Ehrhardt dalam Rahmandani (2007) membagi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *Baby Blues* yaitu sebagai berikut:

- a. Biologis, yakni secara fisik terdapat tekanan akibat menurunnya hormon tertentu dalam jumlah banyak dan tiba-tiba, kekurangan cairan, kehilangan sejumlah darah, serta faktor fisik lainnya yang menurunkan stamina ibu.
- b. Psikologis, yakni konflik atas kemampuan seorang perempuan menjadi ibu, kebingungan atas penerimaan serta penolakan terhadap peran baru, masalah komunikasi dengan bayi maupun pasangan.
- c. Sosial, yakni keadaan sosial pada saat bayi dilahirkan, terlebih ketika bayi memerlukan emosional serta finansial lebih.

Jenis-Jenis Strategi *Coping*

Menurut Rahmandani (2007) strategi *coping* dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah merupakan cara secara sadar dan penuh pertimbangan dalam mengatur situasi *stress* dan mengatasinya secara langsung. Jenis-jenis strateginya sebagai berikut:

- a. *Direct Action/Active Coping*, yakni suatu perlakuan secara *direct* guna menghadapi maupun memperbaiki stressor serta pengaruhnya.
- b. *Seeking Information*, yakni pencarian informasi terkait keadaan *stress* tersebut guna memberikan bantuan untuk penyelesaian masalah secara langsung.
- c. *Turning to Others*, yakni pencarian bantuan kepada orang lain seperti mendapatkan saran, informasi, dan bantuan finansial.

Strategi *coping* yang berfokus pada emosi merupakan respon spontan terhadap stress untuk mengurangi ketegangan dari stress yang terjadi tetapi tidak merubah keadaan stress menyeluruh. Jenis-jenis strateginya sebagai berikut: a. *Behavioral strategies*

- 1) *Direct Action*, yakni mengatasi permasalahan langsung guna mengatur emosi seperti menghindar, menghukum, serta membantah seseorang.
- 2) *Seeking information*, yakni pencarian informasi guna membantu mengatur emosi.
- 3) *Turning to Others*, yakni pencarian dukungan moral, simpati, pemahaman, jaminan rasa aman, dan kenyamanan dari keluarga, teman atau yang lain, seperti berdoa, meminta bantuan dari Tuhan, mencari ketenangan dalam beribadah, melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan perhatian dari kondisi stressful.
- 4) *Emotional Discharge*, fokus akan sesuatu yang membuat sedih kemudian diungkapkan hingga ketegangan berkurang, dapat dilakukan dengan jalan-jalan di alam terbuka, menagis sejadinya, berteriak, berbagi cerita kepada orang lain.

b. *Cognitive Strategies*

- 1) *Resigned Acceptance*, mengatasi kondisi stress dengan penerimaan apa adanya. Cara ini efektif digunakan ketika keadaan stressor berada di luar kendali atau tidak dapat diubah.
- 2) *Intrapsychic Processes*, yakni proses pengaturan serta pengendalian atas perasaan serta emosi yang diamali pada saat stress dengan memberdayakan daya pikir, mengatur strategi mekanisme pertahanan, dilakukan dengan dua cara yaitu:
 - a) *Cognitive Redefinition*, merupakan proses yang dilalui atas percobaan pemaknaan kembali kondisi dengan cara lebih positif. Misalnya membandingkan situasi yang terjadi dengan situasi orang lain yang lebih buruk, dan melihat dampak positif dari kondisi tersebut.
 - b) *Defense Mechanism*, merupakan suatu cara untuk mengatasi permasalahan terkait perasaan cemas tanpa sadar, menyamppingkan kenyataan, ingatan, menggunakan beragam cara.

ANALISIS KRITIS

Kehadiran seorang anak telah dinanti-nantikan orangtua sehingga apabila mereka telah hadir tentu akan membuat bahagia, namun terkadang memunculkan perasaan cemas atas dari orangtua. Jika hal ini dirasakan secara terus menerus dikhawatirkan akan menimbulkan *baby blues*. *Baby blues* dialami oleh ibu pasca melahirkan pada hari ketiga atau keempat dengan durasi waktu satu hingga dua minggu.

Baby blues dapat terjadi ketika orangtua tidak atau kurang mengetahui informasi mengenai persalinan dengan benar sehingga mereka mengalami kecemasan. Selain itu, disebabkan karena lingkungan dari calon orangtua yang tidak mendukung secara sosial maupun psikologis. *Baby blues* dapat mengakibatkan terganggunya fungsi psikologis dari ibu. Ketika pasca persalinan banyak perubahan yang dialami oleh ibu, misalnya kondisi kesehatan fisik yang kurang stabil akibat dari proses persalinan dan juga kondisi psikologis dari ibu.

Strategi *coping* yang dapat dilakukan oleh seorang ibu ketika mengalami *baby blues* yaitu dengan *behavioral* dan *cognitive strategies*. Bahkan ketika dua strategi coping tersebut dapat dilaksanakan maka akan lebih berpeluang terminimalisasi dari *baby blues*. Untuk menyeimbangkannya memang membutuhkan *effort* lebih dan pastinya dukungan, sehingga peran serta suami akan sangat diperlukan untuk keberhasilannya.

Adapun hal yang dapat dilakukan agar terhindar dari *baby blues* antara lain:

- a. Selalu berpikir positif, contohnya saja dengan menanamkan mindset bahwa hamil, melahirkan, dan memiliki seorang anak merupakan karunia dari Tuhan yang harus dijaga. Bahwa realitanya tidak semua perempuan dapat dengan mudah diberikan sebuah kepercayaan oleh Tuhan untuk memiliki anak.
- b. Memperkuat ibadah dengan Tuhan agar mendapatkan ketenangan dalam diri.
- c. Meningkatkan komunikasi baik itu dengan suami ataupun dengan orang-orang terdekat
- d. Tanamkan dalam diri bahwa janganlah kekeh untuk berkeinginan menjadi orang tua yang sempurna, karena ketika tidak dapat melakukan segalanya dengan benar maka yang terjadi adalah merasa bersalah. Sehingga sangat diperlukan untuk berpikir dan berharap secara realistis.
- e. Menyempatkan diri untuk berolahraga ringan dengan memfokuskan untuk memperlancar aliran darah bukan untuk membakar kalori hingga mengencangkan otot perut.
- f. Memperbanyak asupan makanan yang mengandung omega 3, sebagaimana sesuai dengan sejumlah penelitian yang telah membuktikan bahwa dengan mengonsumsi asam lemak omega3 (EPA dan DHA) nyatanya dapat menekan risiko kelahiran prematur dan mencegah terjadinya *baby blues* pada ibu baru.
- g. Membagi tugas dengan suami dal berbagai hal mengurus anak sehingga dapat dijalankan dengan nyaman dan tidak ada yang merasa keberatan.
- h. Mencari informasi terkait perawatan bayi dan parenting

SARAN

- a. Sangat penting untuk kedua orang tua bayi telah mempersiapkan semuanya dengan baik sehingga lebih siap menerima situasi yang serba baru
- b. Menggali informasi yang berkaitan dengan bayi dan parenting
- c. Melakukan diskusi antara suami dan istri dalam hal mengurus rumah tangga sehingga pembagiannya jelas dan lebih terarah
- d. Meyakinkan pada masing-masing bahwa mampu untuk menyambut hingga merawat bayi tersebut sehingga saling mendukung satu sama lain dan menguatkan

KESIMPULAN

Baby blues merupakan suatu keadaan psikologis setelah melahirkan yang sifatnya sementara dan kebanyakan dialami oleh ibu baru, gejala akan muncul pada hari ketiga atau keempat dan akan menghilang dalam dua minggu setelah persalinan, dengan gejala muncul perasaan sedih dan depresi. Tingkat depresi ringan terdapat kemungkinan muncul gangguan yang lebih berat karena perubahan tingkat hormon, tanggung jawab baru akibat kehadiran bayi dan pengasuhan terhadap bayi.

Terdapat beberapa strategi *coping* yang dapat dilakukan untuk menghadapi *baby blues* yaitu selalu berpikir positif, meningkatkan komunikasi yang baik dengan orang sekitar, melakukan aktivitas fisik, mempelajari parenting, mengonsumsi makanan dengan kandungan omega 3, membagi tugas dengan pasangan, dan meningkatkan kualitas beribadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Oktiriani, I. (2017). Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati.

Rahmandani, Amalia. (2007). Strategi Penanggulangan (*Coping*) pada Ibu yang Mengalami Postpartum Blues di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. Universitas Diponegoro: Semarang.

Wati, Eva Lina dan Herman. (2019). *Baby Blues: Husband's Support in Form of Communication. International Journal of Global Community*. 2 (2): 197 - 210.

Wulansari, P. S., Istiaji, E., & Ririanty, M. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Baby Blues, Proses Persalinan Dan Paritas Dengan Baby Blues Di RSIA Srikandi Ibu Kabupaten Jember.

PERANAN PENDIDIKAN KELUARGA TERHADAP REHABILITASI MENTAL PELAKU PSIKOPATIK

Arlita Puji Astuti , Ratna Ganda Puspaningrum

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: arlitapujiastuti@gmail.com

Ratnaganda64@gmail.com

ABSTRAK

Dalam upaya untuk memulihkan kembali individu yang merupakan pelaku psikopatik, diperlukan adanya pendidikan keluarga dan juga rehabilitasi mental sebagai upaya untuk dapat mengembalikan kehidupan sosial pelaku psikopatik seperti pada masyarakat pada umumnya. dalam hal ini orang tua sebagai dasar dari setiap keluarga harus melakukan tanggung jawabnya untuk dapat menanamkan akhlak, akidah, serta nilai-nilai hukum dan norma yang berlaku di masyarakat. Berbeda pada pelaku psikopatik dimana kurang memiliki empati dan rasa bertanggung jawab atas hal buruk yang telah dilakukan, yang mana dari setiap perilaku psikopatik ini tidak mencerminkan pendidikan-pendidikan yang telah diberikan oleh keluarga. Oleh sebab itu dibutuhkan rehabilitasi mental guna mengembalikan kemampuan-kemampuan individu agar dapat hidup di lingkungan masyarakat sesuai dengan norma hukum dan norma yang berlaku.

LATAR BELAKANG

Keluarga dianggap sebagai miniatur negara adalah sarana berjalannya proses pendidikan pertama serta utama bagi anak dari kecil hingga dewasa. Hal tersebut berdasarkan fakta bahwa untuk pertama kali anak memperoleh pendidikan serta bimbingan dari orangtua kemudian mulai belajar mengenali lingkup sekelilingnya. Sementara keluarga yang dianggap sebagai madrasah awal dikarenakan secara internal keluarga anak dapat memperoleh pendidikan dasar yang membantu proses pengembangan potensi diri. Orang tua dengan peran penting nya sebagai pendidik utama dan pertama secara detail melakukan penjangaan, pembinaan perkembangan anak dari satu fase hingga fase akhir terlebih pada saat tahun awal tumbuh kembang anak. Terlepas dari itu, kewajiban anak terkait asupan pemahaman, dasaran pendidikan agama di masa tumbuh kembang, yang membuat anak memiliki pengetahuan atas ajaran agamanya secara akidah serta ibadah pun termasuk sebagai kewajiban atas orang tua. Setelahnya anak akan mengenal agama Islam sebagai agamanya, Al-Qur'an sebagai imannya, dan Rasulullah Saw. sebagai pemimpin dan teladannya.

Suatu upaya secara sadar, terencana, demi mencapai proses, suasana pembelajaran agar secara aktif peserta didik mampu mengembangkan potensi diri guna mempunyai spiritualitas baik, bersifat keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, keterampilan, serta kepribadian baik yang dibutuhkan diri, masyarakat, bangsa, hingga negara merupakan makna secara mendalam dari pendidikan. Rehabilitasi merupakan proses pengembalian fungsi dan perkembangan penderita yang mengidap gangguan mental. Proses ini dilakukan guna menyembuhkan penderita dari gangguan mental dan dapat beradaptasi

dengan lingkungan sekitarnya. Rehabilitasi adalah kemungkinan penderita untuk menjalankan fungsi sosialnya atau berinteraksi dengan masyarakat dengan wajar dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bertujuan untuk memperbaiki kesadaran serta pemahaman. Selain itu dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan akibat ketidaksesuaian penderita terhadap lingkungan. (Goncalves et al., 2014 : 23).

Psikopat memiliki arti sebagai gangguan jiwa yang dianggap merugikan serta membahayakan masyarakat. Walaupun begitu, jika ditekaah sepias tetapi mempunyai sifat baik, atas kemampuan berbohong dan sikap manipulatif yang dimiliki disukai banyak orang namun tetap merugikan lingkup sekitar. Bentuk semacam ini lah yang ditilik para ahli sebagai psikopat dengan patologi (studi ilmiah terkait proses penyakit). Tujuan dari kepenulisan ini adalah Untuk mengetahui peran keluarga bagi penderita psikopat?, Untuk mengetahui apa manfaat rehabilitas mental bagi penderita psikopat? Dan Untuk mengetahui perilaku pada penderita psikopatik? Adapun manfaatnya adalah Mengetahui Peran Keluarga Pada Penderita Psikopat. Mengetahui Apa Manfaat Rehabilitas Mental Bagi Penderita Psikopat. Mengetahui perilaku pada penderita psikopatik.

KAJIAN TEORI

Pendidikan keluarga

Ki Hajar Dewantara dalam Jailani (2014), mendefinisikan keluarga sebagai kumpulan orang dengan perasaan mengabdikan kepada satu sama lain tanpa adanya pamrih baik bagi kepentingan siapapun yang berada didalamnya. Tentunya dalam keluarga terdapat orang tua yang memiliki peranan penting seperti memberikan bimbingan, ajakan, contoh yang baik dalam berperilaku di masyarakat, mengajarkan agar taat sebagai hamba-Nya, serta memberikan sanksi atas kesalahan yang dilakukan. Hal ini untuk mendidik anaknya.

Dalam perspektif islam pendidikan keluarga merupakan tanggung jawab orang tua agar senantiasa menanamkan nilai-nilai pendidikan yang baik karena keluarga merupakan pendidik pertama bagi anak agar dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang dapat bermanfaat secara positif bagi masyarakat (Adi, 2022). Atas penjabaran gagasan tersebut, diasumsikan bahwa keluarga memiliki peranan aktif sebagai pendidik dasar dalam membentuk karakter seseorang. Menurut Syahraeni (2015) tanggung jawab besar dipegang oleh orangtua perihal pendidikan didalam keluarga, beberapa tanggung jawab tersebut adalah:

1. Tanggung jawab pendidikan dan pembinaan akidah

Orang tua memiliki tanggung jawab untuk mengikat anak dengan dasar-dasar keimanan sejak saat anak dapat mengerti dan memahami sesuatu.

2. Tanggung jawab pendidikan dan pembinaan akhlak

Akhlak merupakan implementasi dari iman dalam segala bentuk tingkah laku. Orang tua bertanggung jawab untuk mengajarkan kepada anak mengenai dasardasar moral dan tabiat yang harus dimiliki oleh anak.

3. Tanggung jawab pemeliharaan kesehatan anak

Orang tua bertanggung jawab atas sesuatu yang berkaitan dengan pengembangan fisik anak agar dapat menjadi pribadi yang sehat akal, sehat badan dan tumbuh menjadi anak yang pemberani.

4. Tanggung jawab pendidikan dan pembinaan intelektual

Orang tua bertanggung jawab dalam pembinaan maupun pembentukan cara anak dalam berpikir agar anak dapat menggunakan akal pikirannya untuk

suatu hal yang mampu mendatangkan manfaat baik juga terkait kesadaran dalam berpikir juga berbudaya.

5. Tanggung jawab kepribadian dan sosial anak

Kewajiban orang tua dalam hal penanaman adab sosial juga pergaulan yang ada dalam lingkungan sosial kepada anak agar terbiasa dengan kehidupannya sebagai masyarakat sosial.

Rehabilitasi mental

Rehabilitasi adalah pemulihan seperti semula seperti saat sebelum adanya gangguan, atau rehabilitasi adalah upaya pemulihan pada orang yang memiliki penyakit kronis baik secara fisik maupun psikologisnya (Rysamsiwi, 2020). Sedangkan rehabilitasi mental adalah suatu upaya atau usaha yang berupa proses kegiatan yang memiliki tujuan untuk memperkuat ketahanan mental seseorang dalam menghadapi berbagai macam masalah yang dimiliki agar dapat tetap bertahan, tidak merasa putus asa serta memiliki harapan-harapan untuk mengatasi masalah yang menimpa (Nurdin, 2018).

Rehabilitasi memiliki beberapa tujuan, menurut Rysamsiwi (2020) tujuan dari rehabilitasi antara lain:

1. Menumbuhkan kembali harga diri, kepercayaan diri, serta kesadaran atas tanggungjawab akan masa depan diri juga tanggung jawab terhadap keluarga, masyarakat dan lingkungan sosialnya.
2. Mengembalikan kemampuan untuk dapat melakukan fungsi sosialnya secara wajar.
3. Menyembuhkan keadaan fisik maupun sosial secara menyeluruh.
4. Mencapai kemandirian mental, sosial, psikologism dan fisik.

Psikopat

Psikopat atau psikopatik merupakan bentuk perilaku penyimpangan dimana individu mengalami kekalutan mental sehingga menyebabkan penderita melakukan hal-hal yang melanggar aturan baik aturan secara norma sosial maupun nilai-nilai hukum yang berlaku di masyarakat (Gotama, 2015). Perilaku seorang psikopatik antara lain adalah pengabaian tentang hak-hak orang lain dan kecenderungan untuk berperilaku seperti predator dan bertindak melakukan kekerasan tanpa adanya rasa bersalah. Seorang individu yang memiliki perilaku psikopatik dapat mengeksploitasi orang lain demi keuntungan pribadi (Hare, 2011 dalam Utomo, 2016). Menurut Hare (dalam Utomo, 2016) seorang psikopatik memiliki ciri-ciri:

1. Kurangnya empati terhadap sesama

Seorang psikopatik memiliki rasa empati yang rendah, hal ini karena seorang psikopatik kurang bisa memahami situasi orang lain saat ketakutan.

2. Kurangnya rasa tanggung jawab

Seorang psikopat seringkali tidak bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan orang lain atas perbuatan atau kesalahan yang dilakukannya.

3. Berbohong

Psikopat sering melakukan kebohongan untuk menutupi kebohongan yang sebelumnya, hal ini dilakukan dengan terus menerus memberikan alasan-alasan dan memanipulasi cerita agar sesuai dengan situasi yang dikehendaki.

4. Memperdayakan orang lain

Seorang psikopat memperdayakan orang lain dengan tujuan untuk melampiaskan kekalutan mentalnya.

ANALISIS KRITIS

Judul artikel yang digunakan sebagai dukungan teori pada penulisan artikel ini antara lain: Adi, L. (2022). Pendidikan Keluarga dalam Perspektif Islam. Yang memiliki hasil penelitian Bahwa hakikat pendidikan keluarga merupakan tanggungjawab tiap-tiap individu yakni menjaga diri sendiri beserta keluarga dari api neraka. Maknanya, bahwa adanya tuntutan atas manusia mengerjakan perintah tuhan dan menjauhi larangan yang telah ditetapkan, bukan sekedar untuk diri sendiri melainkan menyebarluaskan pengajaran, pengetahuan, serta pendidikan kepada sesama makhluk, terlebih sebagai orantua penting untuk menanamkan serta menumbuhkan nilai-nilai gama kepada anak. Artikel lain dalam penelitian ini yaitu milik Syahraeni, A. (2015) dengan judul Tanggung Jawab Keluarga dalam Pendidikan Anak yang memiliki hasil penelitian diperlukan adanya usaha yang konsisten dan kontinu dari orang tua di dalam melaksanakan tugas memelihara, agar menghasilkan generasi penerus yang tangguh dan berkualitas. mengasuh dan mendidik anak-anak mereka baik lahir maupun batin sampai anak tersebut dewasa dan/atau mampu berdiri sendiri, dimana tugas ini merupakan kewajiban orang tua. Jailani, Syahrani. (2014). Teori Pendidikan Keluarga dan Tanggung Jawab Orang Tua dalam Pendidikan Anak Usia Dini dengan hasil penelitian. Keluarga merupakan madrasah pertama bagi awal pendidikan anak demi mewujudkan pengembangan potensi, kepribadian diri ke arah lebih positif serta baik. Ayah dan ibu sebagai orangtua bertanggungjawab atas pendidikan anak. peran juga fungsi dari orangtua bukan semata dalam pemenuhan kebutuhan secara fisik namun juga dalam hal kasih dan sayang, bimbingan, perhatian, dorongan penanaman nilai-nilai, serta pendidikan..

Karlina Rahadatul Aisy, A. (2020). Analisis Tipomorfologi Pusat Rehabilitasi Mental Disorder yang memiliki hasil penelitian sebagai berikut yaitu, berdasar hasil dari kajian dan juga analisis penelitian ini adalah: 1. Tipologi dan Morfologi bangunan panti rehabilitasi mental disorder dilakukan analisa dengan melakukan pengamatan kegiatan juga kebutuhan pasien. 2. Kegiatan pemilik panti mempengaruhi tingkah laku pasien seperti memantik kemajuan agar mencapai kesembuhan. 3. Merangsang pasien agar melakukan interaksi dengan sesamanya melalui aktivitas atau games secara berkelompok. Kegiatan tersebut dirasa mampu membantu dalam mengasah keberanian pasien agar tidak histeris ataupun tantrum ketika bertemu dengan oranglain. Adapun penelitian dari Waseso, m. g. (1999, agustus). peranan pendidikan keluarga dalam rehabilitasi mental penderita psikopat yang mendapatkan hasil penelitian bahwa keluarga memiliki peranan penting atas kesembuhan penderita sakit jiwa, hal ini karena keluarga sebagai pihak yang membantu rehabilitasi mental bagi mantan penderita sakit jiwa khususnya dengan pendidikan keluarga. Hal-hal yang dapat dilakukan keluarga anatara lain adalah memperlakukan mantan penderita secara wajar, turut membangun konsep diri mantan penderita sakit jiwa serta melatih dan menanamkan pendidikan agama, serta mendorong penderita untuk tetepa melakukan aktivitas yang produktif dan menjadi pribadi yang positif.

KESIMPULAN

Dapat diasumsikan bahwasannya perilaku psikopatik merupakan kebalikan dari cerminan pendidikan keluarga yang seharusnya menjadikan individu sebagai orang yang patuh terhadap aturan, memiliki batasan perbuatan agar tidak melanggar norma, serta kehidupan sosial yang baik. Oleh sebab itu, pendidikan keluarga memiliki peranan penting

dalam rehabilitasi mental psikopat, hal ini didasari oleh peranan keluarga sebagai penanggung jawab dalam akidah, akhlak, kesehatan baik fisik maupun psikis, intelektual, kepribadian dan sosial individu. Pada keluarga yang melakukan tanggung jawab sebagai pendidik utama dan pertama biasanya setiap individu dalam keluarga akan memiliki keseimbangan dalam emosi yang baik sehingga menjadikan adanya rasa terpenuhi segala kebutuhan fisik maupun psikisnya yang akan menjadikan individu itu bertingka-laku tidak melenceng, sesuai dengan norma juga hukum yang berlaku di masyarakat. Manfaat dari rehabilitasi sendiri memberikan sumbangan yang baik bagi kelangsungan kehidupan pelaku psikopatik saat sudah kembali bermasyarakat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan keluarga sebagai dasar pendidikan moral dan sosial serta pemberi motivasi bagi mantan pelaku psikopatik serta rehabilitasi mental sebagai sarana mengembalikan fungsi-fungsi pada kehidupan bermasyarakat memberikan dampak yang cukup besar pada perubahan perilaku mantan pelaku psikopatik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, L. (2022). Pendidikan Keluarga dalam Perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid*, Vol. 7, No. 1.
- Gotama, R. Y. S. (2015). Analisis Perilaku Psikopatik Tokoh Utama dalam Dongeng La Barbe Bleue Karya Charles Perrault. *garuda.kemendikbud.go.id*. 22.20 WIB.
- Jailani, Syahrani. (2014). Teori Pendidikan Keluarga dan Tanggung Jawab Orang Tua dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 2.
- Karlina Rahadatul Aisy, A. (2020). ANALISIS TIPOMORFOLOGI PUSAT REHABILITASI MENTAL DISORDER. *Seminar Ilmiah Arsitektur*(ISSN: 2721-8686 (online)).
- Nurdin, M. A. (2018). Program rehabilitasi mental pasien gangguan mental pada panti rehabilitasi sosial jiwa dan narkoba Purbalingga Jawa Tengah. *Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah*. Skripsi.
- Rysamsiwi. (2020). Konsepsi Rehabilitasi. <https://malut.bnn.go.id>. 22.10 WIB.
- Syahrani, A. (2015). Tanggung Jawab Keluarga dalam Pendidikan Anak . *Open Journal Systems*, Vol. 2, No. 1.
- Siti Makhmudah, M. (2018, Desember). PENGUATAN PERAN KELUARGA DALAM PENDIDIKAN ANAK. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, Vol. 2.
- Waseso, m. g. (1999, agustus). peranan pendidikan keluarga dalam rehabilitasi mental penderita psikopat. *ilmu pendidikan*.

PENGARUH HELICOPTER PARENTING TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK: STUDI LITERATUR

Sindy Alfiana Dewi

Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: dewisindyalfiana@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan yakni memberikan pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh dari helicopter parenting pada kesehatan mental anak. Adapun penelitian ini dilakukan guna memberikan manfaat bagi pembaca terutama kalangan orang tua dalam menerapkan pola asuh kepada anaknya dan memberikan pengertian mengenai pengaruh dari pola asuh helicopter parenting. Metode yang digunakan adalah studi literatur pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengaruh helicopter parenting terhadap kesehatan mental anak sebagai berikut: helicopter parenting memiliki dampak beragam pada anak dimulai dari muncul perasaan takut gagal, minim rasa percaya diri, dan kecemasan berlebihan. Pada kesehatan mental anak terkait permasalahan tingkah laku anak yang berkelanjutan menjadi gangguan psikologis lebih berat pada saat dewasa, jika tidak diberikan penanganan. Berdasar kepentingan itu, keluarga sekalipun masyarakat perlu untuk memperoleh pengetahuan serta paham akan deteksi dini atas gangguan mental terkhusus pada kanak-kanak.

Kata kunci: helicopter, parenting, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Sebagai kelompok terkecil, keluarga menjadi wadah pembelajaran pertama kali bagi anak. Berarti, keluarga sebagai lingkungan pertama kali yang diketahui anak sehingga diharapkan mampu menjadi tempat tumbuh kembang secara fisik, kognisi, juga psikososial, sesuai dengan tahap perkembangan diusianya. Menjadi orangtua yang cakap adalah sebuah keinginan sebagian besar pasutri dan dikaruniai anak (Lidiawati, 2021).

Di lingkup remaja kini isu terkait kesehatan mental semakin naik-naiknya, terlebih pada isu stres, bipolar, depresi, kian hari kian sering terdengar. Hingga tak dapat dipungkiri berita mengenai remaja bunuh diri pun marak sebab orangtua atau lingkungan sekitar yang tidak mengenali gangguan tersebut sedari awal. Maka dari itu, pentingnya bagi orangtua untuk mengetahui dan menambah wawasan terkait persoalan kesehatan mental. bagi orangtua memang penting untuk memberikan perhatian khusus faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan psikologis anak. Misalnya, faktor lingkungan, perhatian, cara berinteraksi, pemberian kasih sayang, pola asuh. Anak dengan kesehatan mental baik mampu menampilkan karakter positif, seperti kemampuan adaptasi baik, penanganan stres, relasi baik, bisa bangkit dari kesulitan begitupun sebaliknya (Ulio & Saskara, 2020).

Beragam jenis pola asuh di masyarakat, salah satunya helicopter parenting. Pola asuh helicopter parenting ini orangtua terlibat secara langsung dalam proses penyelesaian permasalahan kehidupan anak, menjadi lebih protektif demi perlindungan serta tak membiarkan anak berada pada situasi sulit (Manoppo, 2020).

Fenomena pola pengasuhan orangtua yang mengontrol dan menunjukkan keterlibatan yang terlalu mendalam disebut helicopter parenting (Schiffrin dkk., 2014). Cline dan Fay memberikan gagasan bahwasannya dengan menetapkan helicopter parenting untuk diterapkan dianalogijab dengan senantiasa “terbang dengan jarak dekat dan mengitari anaknya” bermaksud memberikan perlindungan atas masalah-masalah, mencampuradukkan antara cinta, perhatian serta perlindungan dengan tidak membiarkan anak mereka gagal dalam menjalani kehidupan (dalam Fatmasari, dkk 2020).

Menurut Odenweller dalam Kan, dkk (2021) *helicopter parenting* adalah keterlibatan serta pemberian perlindungan oleh orangtua terhadap anaknya secara ketat, seperti secara pribadi ikut mengurus urusan anak, menentukan keputusan, bahkan menyingkirkan hambatan yang dihadapi oleh anak. Menurut Odenweller, Butterfield & Weber, (2014) menunjukkan dampak negatif pola asuh helikopter diantaranya adalah berkurangnya kemandirian dan krisis identitas menjelang dewasa. Berbagai penelitian terkait pola asuh helikopter menunjukkan perbedaan dampak terhadap anak. Hasil penelitian oleh Ulutas dan Aksoy (2014) terhadap 422 mahasiswa di Turki menunjukkan bahwa pola asuh helikopter dapat meningkatkan kecemasan pada anak. Sedangkan, Odenwall, Butterfield dan Weber mengemukakan bahwa pola asuh helikopter berasosiasi positif dengan gaya pengasuhan otoriter, kecenderungan neurotik pada generasi milenial serta menghambat pengambilan keputusan secara efektif (Arwing, 2022). Oleh sebab itu, peneliti mengambil judul “Pengaruh Helicopter Parenting Terhadap Kesehatan Mental Anak”. Yang mana bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh dari helicopter parenting pada kesehatan mental anak.

Adapun penelitian ini dilakukan guna memberikan manfaat bagi pembaca terutama kalangan orang tua dalam menerapkan pola asuh kepada anaknya dan memberikan pengertian mengenai pengaruh dari pola asuh helicopter parenting itu sendiri.

KAJIAN TEORI

A. Helicopter Parenting adalah pola asuh dengan fokus ketat atas pemantauan terhadap anak oleh orangtua setiap waktu. Memiliki dampak beragram yakni muncul rasa takut gagal, rasa apercaya diri minim, cemas berlebih. Ciri-cirinya yakni terus menjadi bayang-bayang anak terkait hal apapun tanpa memberi ruang dan waktu untuk anak mengenal dirinya sendiri.

Dampak helicopter parenting terhadap anak

Pola asuh ini cenderung memberikan konsekuensi negatif untuk anak. Tidak salah jika perhatian pada anak secara detil namun perlu seimbang. Konsekuensi tersebut ialah:

a) Anak tidak bisa menghadapi kegagalan

Orang tua yang terus menjadi bayang-bayang membuat anak sulit mengenal perasaan kecewa atau gagal. Kemungkinan bisa mengarah menjadi pribadi yang tidak mamou menghadapi kegagalan akibat terus mendapat bantuan.

b) Kepercayaan diri rendah *Helicopter parenting* dapat menjadi bumerang ketika anak menjadi tidak percaya diri. Keterlibatan yang berlebih menjadikan anak percaya bahwa orangtuanya tidajj yakin atas potensi yang dimiliki dirinya sebagai anak, hal ini menimbulkan rasa percaya diri rendah.

c) Cemas berlebih

Rasa cemas yang berlebihan orangtua bisa mneurun, apabila semakin parah rentan untuk anak terkena depresi.

d) Life skill rendah

agar dapat bertahan hidup perlu menguasai yang namanya *life skill*. Mulai dari hal dasar seperti mengikat tali sepatu sendiri hingga merampungkan tugas atau pekerjaan dengan baik. Bayang-bayang orangtua *helicopter parenting* berpotensi membuat anak menjadi sulit menguasai banyak *skill* penting.

e) Mengganggu hubungan antara anak dan orangtua

Very Well Family menyatakan arti dari *helicopter parenting* yakni pola asuh yang memiliki potensi menjadi pengganggu relasi keluarga, sebab membuat orang tua terus mengomeli anak hingga anak menjadi jauh.

f) Membuat anak ketergantungan pada orangtua

Pola asuh jenis ini dianggap menjadikan anak akan ketergantungan berlebih pada orangtua nya seperti terus menerus meminta anak melakukan suatu hal. Ini berdampak pada terhambatnya proses belajar anak atas sesuatu untuk diselesaikan sendiri. Padahal, disarankan bagi orangtua untuk membimbing anak agar mampu hidup mandiri.

g) Membuat anak jadi jahat dan agresif, dilansir dari International School

Parenting, *helicopter parenting* ini merupakan pola asuh yang ditilik mampu menjadikan anak jahat dan berperilaku agresif, hal ini terjadi sebagai respon atas pola asuh yang ekstrem, selain itu anak menjadi gampang tersinggung, tidak sabar saat bersosialisasi dengan sekelilingnya.

B. Kesehatan Mental Anak

Kesehatan mental merupakan dasar bagi individu untuk berfungsi optimal sebagai seorang manusia dan menjalankan perannya di keluarga, lingkungan kerja, dan komunitas adalah. Makna kesehatan mental sangat luas hingga dapat berupa penyakit fisik yang berdampak ketidakberfungsian psikologis manusia dalam banyak spektrum kehidupannya.

Keseimbangan antara kesehatan fisik, sosial, budaya, psikologis, dan faktor personal lain-nya seperti pemahaman terhadap diri sendiri merupakan makna dari kesehatan mental (Kurniawan dalam Mayasari, 2022).

Intervensi masalah kesehatan mental pada ranah komunitas/masyarakat harus dilakukan. Studi yang dilakukan oleh Waddell, McEwan, Shepherd, Offord dan Hua (2005) di Kanada menunjukkan bahwa anak berusia 7-14 tahun yang mengalami gangguan perilaku dan stres disebabkan oleh masalah di keluarga, sekolah, dan masyarakat. Masalah perilaku pada anak akan berlanjut menjadi gangguan psikologis yang lebih berat di masa dewasa, apabila tidak ada intervensi. Berdasarkan urgensi tersebut, keluarga dan masyarakat perlu mendapatkan edukasi dan memahami deteksi dini gangguan mental, khususnya pada anak-anak (Mayasari, 2022).

Gangguan kesehatan mental terjadi karena kombinasi antara berbagai faktor. Berikut ini adalah beberapa kondisi yang bisa menjadi penyebab mental disorder : 1. Faktor genetik. 2. Faktor biologis, seperti ketidakseimbangan kimiawi di otak, cedera otak traumatik, atau epilepsi. 3. Faktor psikologis dari trauma yang signifikan, seperti pelecehan, pertempuran militer, kecelakaan, kejahatan dan kekerasan yang pernah dialami, atau isolasi sosial atau kesepian. 4. Faktor paparan lingkungan saat di dalam kandungan, seperti zat kimia, alkohol, atau obat-obatan. 5. Faktor lingkungan lainnya, seperti kematian seseorang yang dekat dengan Anda, kehilangan pekerjaan, atau kemiskinan dan terlilit utang. 6. Gangguan jiwa juga bisa disebabkan dari faktor Biologis, Psikoedukasi, Pengalaman Traumatis, Pengalaman., Stressor Psikososial., Koping tidak Konstruktif dan Pemahaman dan keyakinan agama kurang (Melizsa, 2021).

ANALISIS KRITIS

Berdasarkan hasil dari beberapa jurnal Kesehatan seringkali dilihat hanya sebatas kesehatan fisik saja. Padahal, pada kenyataannya kesehatan bukan hanya jasmani tetapi juga rohani. Sayangnya, kesehatan jiwa ini acapkali dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. WHO mengatakan anak muda di zaman milenial ini sangat rentan terkena gangguan mental. Adapun permasalahan kesehatan mental pada anak didasarkan pada beberapa faktor dan salah satunya adalah keluarga, dimana mengacu kepada pola asuh dari orang tua. Berdasarkan tata bahasanya, pola asuh terdiri dari kata pola dan asuh. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, kata pola berarti model, sistem, cara kerja, bentuk (struktur yang tetap), sedangkan kata asuh mengandung arti menjaga, merawat, mendidik anak agar dapat berdiri sendiri.

Helicopter parenting adalah adalah pola asuh dengan fokus ketat atas pemantauan terhadap anak oleh orangtua setiap waktu. Memiliki dampak beragram yakni muncul rasa takut gagal, rasa apercaya diri minim, cemas berlebih, hingga permasalahan pada kesehatan mental anak. Seharusnya orang tua mampu memberikan pola asuh yang baik bagi anaknya. Setiap pola asuh yang diterapkan orang tua tentu memiliki tujuannya, tetapi orang tua juga tidak boleh berlebihan dalam memberikan suatu pola asuh yang menurutnya baik. Anak juga memiliki hak untuk memilih akan bagaimana dan seperti apa.

KESIMPULAN

Helicopter parenting bisa dipandang sebagai hal positif dan negatif berdasarkan pola asuh orangtua, bisa dipandang sebagai hal positif apabila dengan gaya pengasuhan otoriter. Tetapi jika dibandingkan dengan hal positif dan negatif helicopter parenting lebih banyak memiliki dampak dari sisi negatifnya seperti kecenderungan neurotik pada generasi milenial serta menghambat pengambilan keputusan secara efektif, anak tidak bisa menghadapi kegagalan, kepercayaan diri rendah, cemas berlebih, life skill yang rendah, mengganggu hubungan antara anak dan orang tua, membuat anak ketergantungan pada orang tua, membuat anak menjadi jahat dan agresif. Sehingga helicopter parenting memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental anak seperti : tidak percaya diri, cemas berlebih jika terlalu parah, anak bahkan juga rentan mengalami depresi, terus-menerus dibayangi orangtua, takut disalahkan sehingga tidak mau berbicara dan menjauh dari orangtuanya, kurang mandiri, mudah tersinggung dan tidak sabar saat bersosialisasi dengan teman-teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, R. (2017). Pola asuh orang tua dan implikasinya terhadap pendidikan anak: Studi pada Masyarakat Dayak di Kecamatan Halong Kabupaten Balangan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7(1), 33-48.
- Arwing, N. A., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Gambaran Persepsi Pola Asuh Helikopter Pada Generasi Milenial di Masa Emerging Adulthood. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(3).
- Kan, J. V., Sugoto, S., & Elisabeth, M. P. PERAN HELICOPTER PARENTING DALAM MENINGKATKAN SELF EFFICACY MAHASISWA UNIVERSITAS SURABAYA. *Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, 1(1).
- Lidiawati, K. R. (2021). Psikoedukasi Parenting dan Kesehatan Mental Secara Online di Masa Pandemi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 309-319.

- Mayasari, E. D., Anggadewi, B. E. T., Evanjeli, L. A., Purnomo, P., & Saktiawati, A. M. I. (2022). MERAWAT KESEHATAN MENTAL ANAK. *Share: Journal of Service Learning*, 8(1), 1-8.
- Melizsa, M., Sopian, A., Dewantoro, A., Wijanarko, D. A. W., Rahajeng, S. K., Senjaya, A., ... & Al-anshory, Z. M. (2021). PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL PADA ANAK DAN REMAJA DI DESA INPRES PARAKAN TANGERANG SELATAN. *JAM: JURNAL ABDI MASYARAKAT*, 2(2), 115-123.
- Salma, S. Book Chapter C1_Salma Psikologi. Saskara, I. P. A., & Ulio, S. M. (2020). PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTSEBAGI KESEHATAN MENTAL ANAK. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 125-134.

TANTANGAN PENGASUHAN ANAK DI ERA DIGITAL PASCA PANDEMI COVID-19

Rika Fitriyana¹, Adi Fahrudin², Diah Ayu³

^{1,2,3}, Fakultas Psikologi

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ABSTRAK

Pengasuhan merupakan tugas yang dijalani oleh semua orang tua di dunia. Kondisi pandemi selama dua tahun terakhir membawa perubahan dalam banyak aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, cara berinteraksi dengan lingkungan, dan juga aktivitas di dunia maya. Baik orang tua maupun anak dipaksa untuk melakukan aktivitas di rumah akibat ditutupnya perkantoran dan juga sekolah yang pada akhirnya berujung pada stress yang dialami oleh kedua belah pihak. Meningkatnya penggunaan teknologi di rumah menuntut orang tua untuk dapat melakukan pengawasan ekstra. Belum lagi maraknya penggunaan media sosial sedikit banyak memengaruhi kelekatan antara orang tua dan anak. Tujuan dari kajian ini adalah merumuskan berbagai tantangan baru pengasuhan yang dihadapi orang tua di era digital pasca pandemic covid-19. Perubahan telah terjadi, Anak-anak tidak bisa dipisahkan seluruhnya dari gawai karena banyak aktivitas keseharian yang melibatkan penggunaan gawai. Menggunakan metode kepustakaan, penulis berusaha memaparkan kondisi terkini dengan memotret berbagai riset dengan tema selaras. Riset menunjukkan terdapat peningkatan stres orang tua selama pengasuhan di masa pandemi. Selain itu terdapat hubungan antara pengasuhan dengan durasi *screen-time* selama pandemi berlangsung. Diharapkan kajian ini dapat memberikan perspektif baru mengenai berbagai tantangan pengasuhan di era digital dan juga bagaimana pengawasan terhadap teknologi yang memungkinkan untuk dijalani orang tua bagi anak berdasarkan bidang kajian psikologi.

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia telah digemparkan oleh munculnya sebuah infeksi virus yang dinamakan covid-19. Menurut WHO virus ini awalnya dikonfirmasi sejak 31 Desember 2019 pertama kali di kota Wuhan, Cina. Virus ini berkembang dengan pesat sehingga dapat menyebarkan infeksinya secara meluas ke beberapa wilayah serta beberapa negara. Adanya virus ini sangat berdampak bagi kelangsungan hidup individu dalam berbagai sektor seperti perekonomian hingga sektor pendidikan diberbagai penjuru dunia, termasuk Indonesia.

Dunia mengalami perubahan besar sejak awal tahun 2020 karena terjadi peningkatan jumlah kasus covid-19 di beberapa negara. Indonesia juga turut merasakan hal tersebut di mana kasus terkonfirmasi covid-19 mengalami peningkatan yang signifikan (Satgas Covid-19, 2022). Hal ini berlangsung selama kurang lebih dua tahun terakhir dan memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan. Sebut saja sektor ekonomi yang pada tahun 2021 mengalami penurunan pertumbuhan hingga 2,07% jika dibandingkan dengan data tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2021).

Terhitung sejak bulan Maret tahun 2020, akibat yang diberikan covid-19 pada kegiatan belajar mengajar cukup banyak dan kita dapat lihat dari beberapa pembelajaran yang semestinya dilakukan secara langsung serta tatap muka disekolah bersama dengan guru sekarang hanya dapat dilakukan secara daring atau dengan *work from home* dari rumah bersama dengan orang tua. Sehingga orang tua memiliki tugas tambahan dalam bekerja,

mengasuh dan mendampingi anaknya ketika pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut dapat menjadi faktor pemicu stres pada orang tua (Dewi & Khotimah, 2020).

Seiring perjalanan waktu, Indonesia mulai beradaptasi dengan baik. Situasi seperti ini dinamakan *new normal*. Menurut professor Wiku menjelaskan bahwa *new normal* merupakan sebuah kehidupan yang dapat kembali normal setelah ditemukannya vaksin corona yang artinya akan ada kemungkinan perubahan baru bagi kehidupan (Kominfo, 2020). Kemudian terminologi *new normal* ini digunakan dalam berbagai aktivitas terkait dengan suatu perbedaan yang sebelumnya dianggap tidak normal. *New normal* juga dianggap sebagai perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal dengan mengenakan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan covid19. Prinsip dari *new normal* sendiri ialah penyesuaian diri terhadap pola hidup (Ahmad Rosidi & Edy Nurcahyo, 2020).

Kesehatan Mental

Berbicara mengenai kesehatan mental tidak terlepas dari sejarah awal gerakan "*mental hygiene*" yang bertujuan untuk melindungi para pasien dengan diagnosa gangguan mental agar mendapatkan perawatan yang bisa mendatangkan perkembangan (Beers, 1929). Pada perjalanannya, hal ini mendorong terbentuknya cikal bakal *World Federation of Mental Health* yang memiliki kepedulian pada tindakan pencegahan karena gangguan mental ternyata banyak dimulai sejak masa kanak dan remaja (Bertolote, 2008). Di sinilah keluarga memainkan peranan penting dalam menjaga kesehatan mental anggotanya, secara spesifik orang tua berperan dalam pengasuhan terhadap anak yang ada dalam pengawasannya.

Pengasuhan dan pendidikan sejauh ini terus berevolusi sepanjang masa yang dapat kita ketahui. Mulai dari pola yang keras dan tidak menghasilkan perkembangan berarti terutama pada anak yang mengalami gangguan mental. Hingga saat ini kondisi sudah jauh lebih baik dengan mengedepankan perlakuan yang lebih manusiawi serta mendukung proses pelayanan kesehatan mental bagi anak (Steele & Roberts, 2005). Sebagaimana tercantum di dalam dokumen *World Health Organization (WHO)* bahwa sehat adalah kondisi lengkap secara fisik, mental, dan sejahtera secara sosial melebihi kondisi tidak adanya sakit atau kelemahan mental seseorang (World Health Organization, 2014).

Ketika pandemi berlangsung terutama di awal tahun 2020, banyak masyarakat yang masih memiliki stigma negatif terhadap mereka yang terkonfirmasi positif covid-19. Banyak cerita yang kita lihat dan alami sendiri bagaimana isolasi sosial diterapkan terhadap keluarga yang memiliki anggota keluarga terpapar covid-19. Hal ini berdampak pada kesehatan mental yang terlihat dari munculnya stress dan kecenderungan untuk menutupi status suatu penyakit karena takut dengan reaksi masyarakat (Pragholapati, 2020).

Keluarga seharusnya mampu menyediakan kenyamanan saat melakukan berbagai aktivitas di rumah. Namun hal ini menjadi tantangan tersendiri saat diterapkannya pola *work from home (wfh)* karena setiap orang tua memiliki pola pengasuhan yang berbeda-beda yang tentunya berdampak pada perkembangan anak. Menurut Anrilla pola-pola dalam mempertahankan kesehatan mental dalam era *new normal* orang tua harus menyadari pola tumbuh kembang anak dan sama-sama menjaga kesehatan mental satu dengan yang lain (Kemen PPPA, 2020). Apabila tidak terjadi kesinambungan antara orang tua dan anak maka dapat menimbulkan stress yang berkepanjangan. Hal ini diperkuat oleh riset yang menunjukkan peningkatan stress orang tua dan resiko *maltreatment* pada anak selama pandemic berlangsung (Wu & Xu, 2020). Hal lain yang juga menjadi permasalahan adalah peningkatan penggunaan teknologi sehingga menuntut perubahan dalam pola pengasuhan orang tua terhadap anak.

Era Digital

Kini, pesatnya perkembangan teknologi digital kian marak, sehingga meluasnya gaya hidup baru yang tak terlepas dari perangkat elektronik (Setiawan, 2017). Pada penggunaan teknologi digital di Indonesia sendiri menurut data kementerian komunikasi dan informatika terdapat jumlah pengguna mencapai 167 juta atau 89% dari jumlah total penduduk Indonesia (Zubaedah Hanum, 2021). Menurut data yang dilansir oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terdapat peningkatan persentase penetrasi internet di Indonesia sejak 2018-2022 dari rentang 64,80% sampai dengan 77,02% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Hal ini merupakan efek dari berkembangnya teknologi.

Era digital adalah masa ketika dunia sudah dikuasai oleh beberapa perubahan teknologi, dimana perubahan tersebut dapat berimplikasi positif dan juga negatif. Satu sisi berbagai macam teknologi digital baru yang bermunculan dengan pesat. Informasi bertebaran di dunia maya dan siapapun bisa mengaksesnya, tidak hanya orang dewasa namun juga anak-anak yang telah diberi fasilitas gawai oleh orang tuanya. Akan tetapi hal ini tidak dibersamai dengan adanya kesadaran orang tua untuk menjaga keselamatan dan kesehatan mental anak saat melakukan aktivitas secara daring (Adelman, 2018).

Karakteristik dari era digital ialah adanya transformasi dalam berbagai bentuk media massa. Perkembangan paling pesat terlihat dari maraknya penggunaan sosial media sebagai alat bagi masyarakat untuk memperoleh informasi. Data survey APJII menunjukkan sebanyak 98,02% alasan orang menggunakan internet adalah untuk mengakses sosial media (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Selain itu berbagai layanan publik, layanan keuangan, transportasi *online* juga sudah dapat diakses secara daring. Maka dapat dibayangkan betapa banyak hal berubah sebagai dampak dari era digital yang kita jalani saat ini.

Tantangan Pengasuhan

Saat ini orang tua tidak hanya dituntut untuk dapat melakukan pengawasan secara fisik kepada anak. Menghadapi generasi digital, orang tua harus mampu menguasai literasi digital guna mengimbangi perkembangan yang terjadi saat ini (Wahyuningrum et al., 2020). Namun tidak semua orang tua memiliki kesadaran ataupun inisiatif untuk membekali diri dengan keterampilan tersebut. Kebanyakan orang tua masih awam terhadap bagaimana cara yang efektif untuk menyediakan keamanan dan kesehatan mental anak ketika berselancar di dunia maya.

Berbagai permasalahan kerap timbul sebagai akibat dari penggunaan teknologi - khususnya internet yang berlebihan bagi anak dan remaja. Sebagai contoh, kecanduan internet merupakan salah satu permasalahan yang banyak ditemukan akibat penggunaan internet yang berlebihan (Tam & Walter, 2013). Problem kesehatan lain yang muncul berkaitan dengan kesehatan mata anak juga banyak dilaporkan oleh orang tua, sebagian besar karena durasi terpapar gawai yang berlebihan. Hal lain yang juga menarik perhatian adalah tingginya temuan kasus kecanduan *games* akibat peningkatan aktivitas penetrasi internet di rumah (Supartiwi et al., 2020).

Tantangan pengasuhan lainnya yang dihadapi oleh orang tua, ternyata tidak selalu berasal dari anak. Akan tetapi berupa interaksi orang tua dengan media sosial yang ternyata juga menjadi isu yang banyak diperbincangkan saat ini. Ketika orang tua lebih banyak menggunakan waktunya untuk mengakses media sosial melalui gawai, terjadi penurunan interaksi dengan anak seperti hilangnya kontak mata, perhatian yang terbagi sehingga beresiko menurunkan kemungkinan terciptanya kelekatan yang aman antara orang tua dengan anak (Ante-Contreras, 2016).

SOLUSI

Di beberapa negara maju, pola pengasuhan di era digital menerapkan adanya mediasi orang tua sehingga memungkinkan anak dan remaja dapat memunculkan perilaku berinternet yang sehat. Sementara di beberapa negara dengan tingkat sosial-ekonomi yang rendah, para orang tua lebih memilih cara yang cenderung restriktif dengan melarang anak dan remaja mengakses internet atau menggunakan gawai tanpa pengawasan orang tua (Livingstone & Byrne, 2018). Di Indonesia sendiri, menurut hasil pengamatan penulis, pola orang tua terbagi menjadi dua. Sebagian menerapkan pola mediasi dengan mengedepankan pola pengasuhan positif. Sementara sebagian lainnya memilih pola restriktif atau bahkan membiarkan secara sengaja anak dan remaja mengakses internet tanpa pengawasan berarti.

Muncul pertanyaan berikut: apa yang dimaksud dengan pengasuhan positif? Berdasarkan beberapa literatur ditemukan beberapa indikator seperti memerhatikan tahapan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Selain itu pola komunikasi dan penanaman rasa percaya terhadap anak, tingkat pendidikan dan penurunan resiko kekerasan yang dialami remaja juga termasuk di dalam penerapan pola pengasuhan positif (Mascheroni et al., 2018).

Terdapat beberapa strategi yang bisa diterapkan orang tua dalam melakukan pengasuhan di era digital bagi anak-anak. Setidaknya ada tiga strategi yaitu mediasi aktif, mediasi restriktif, dan menggunakan media dengan pendampingan adalah pilihan bagi orang tua. Tentunya semua pilihan membutuhkan waktu untuk berproses dari penanaman kepercayaan terhadap anak hingga akhirnya orang tua dapat menerapkan pola mediasi terhadap penggunaan teknologi oleh anak (Naab, T. 2018).

KESIMPULAN

Model pengasuhan orang tua terhadap anak terus mengalami perkembangan dari masa ke masa. Menghadapi generasi digital, orang tua perlu dibekali dengan berbagai keterampilan khususnya yang berhubungan dengan literasi digital guna menunjang pengawasan terhadap anak. Situasi pandemic selama dua tahun terakhir membawa banyak perubahan, khususnya ketika sekolah ditutup dan anak dipaksa menjalani pembelajaran jarak jauh yang pada akhirnya membuat anak mengalami durasi paparan internet yang lebih tinggi dari sebelumnya.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan orang tua adalah mediasi pengasuhan dan penerapan pola asuh yang positif. Dengan begitu diharapkan dapat membantu dalam mengatasi berbagai tantangan yang muncul di era digital pasca pandemic covid-19.

REFERENSI

- Adelman, A. J. (2018). What is lost, what is gained in the digital age. In *Psychoanalytic Reflections on Parenting Teens and Young Adults*. Routledge.
- Ante-Contreras, D. (2016). Distracted Parenting: How Social Media Affects Parent-Child Attachment. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. <https://apjii.or.id/survei2022x/kirimlink>
- Badan Pusat Statistik. (2021, May 5). Tingkat Pengangguran Terbuka Sebesar 6.26 Persen. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815/februari-2021--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-6-26-persen.html>
- Beers, C. W. (1929). A Mind That Found Itself . In *An Outline of Abnormal Psychology*. (pp. 33–45). Modern Library. <https://doi.org/10.1037/11438-005>
- Bertolote, J. M. (2008). The roots of the concept of mental health.

- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). The Challenges of Parental Responsibility in Comparative Perspective . www.nordicom.gu.se/clearinghouse
- Mascheroni, G., Ponte, C., & Jorge, A. (2018). Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age (Yearbook 2018). In Yearbook. www.nordicom.gu.se/clearinghouse
- Naab, T. (2018). From media trusteeship to parental mediation: The parental development of parental mediation.
- Pragholapati, A. (2020). MENTAL_HEALTH_IN_COVID-1920200514-101394-1vh1m0f-with-cover-page-v2. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63305338/MENTAL_HEALTH_IN_COVID-1920200514-101394-1vh1m0f-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1663731061&Signature=WmHk0XzOabUDguvQXpAxTWZ8QeNkX9y3ZpWweHyaiR4-2amvi2b4TLHmcvJlu3NNz2zKoIgcEsja~qMzo4gcQlXwKkFz6LU~n2mJt4YRuZ0YSIWWh6fMZuqFxlOia4nT4Xm73jx1UmnfQama0hz1xkLcFNnKbd2L8iz1sxEn6Pm4DKnOM6jPauriFhCR9AhVBf2SVFDxNxRTNcdLO66n13g724qbUIITEVXY024Bo9KGmquOTSQfthhC4BRZc4kuOSd5rFpB7j3gWXX3mtkhve4-PfK9TClSaRMEL5I1S~TZJRAHzF8Flg6JxKjtW2r7I41OQQiAerYKkOFN0v0FkVA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Satgas Covid-19. (2022, April 8). Peta Sebaran Kasus Covid-19 di Indonesia.
- Steele, R. G., & Roberts, M. C. (2005). Mental Health Services for Children, Adolescents, and Families.
- Supartiwi, M., Agustina, L. S. S., & Fitriani, A. (2020). Parenting in Digital Era: Issues and Challenges in Educating Digital Natives. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.12756>
- Tam, P., & Walter, G. (2013). Problematic internet use in childhood and youth: evolution of a 21 st century affliction. *Australasian Psychiatry*, 21(6), 533–536. <https://doi.org/10.1177/1039856213509911>
- Wahyuningrum, E., Suryanto, & Suminar, D. R. (2020). Parenting in digital era a systematic literature review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3).
- World Health Organization. (2014). Basic documents. (48th ed.). World Health Organization. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf>
- Wu, Q., & Xu, Y. (2020). Parenting stress and risk of child maltreatment during the COVID-19 pandemic: A family stress theory-informed perspective. *Developmental Child Welfare*, 2(3), 180–196. <https://doi.org/10.1177/2516103220967937>

HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN KEMANDIRIAN PADA MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA

Siti Rahmawati¹ Arisma Husnul K²

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: sittyr212@gmail.com arismahusnul08@gmail.com

Abstrak

Belajar di perguruan tinggi tak dipungkiri bahwasannya anak benar-benar mandiri, sebab mereka masih bergantung dalam hal finansial pada orang tua mereka. Apalagi jika mata pelajaran utama berbeda nyata dengan pelajaran sebelumnya di gimnasium, maka kesulitan materi akan meningkat selama proses pembelajaran. Permasalahan sosial dan emosional dalam situasi belajar baru ini juga dapat mempengaruhi pentingnya keberadaan fisik. Terdapat 5 macam keterlibatan tertinggi adalah dukungan finansial (27,67%), dukungan emosional (25,79%), observasi penelitian (16,98%), konseling (11,32%), dan dukungan materi (8,18%). Partisipasi ekonomi yang tinggi dapat dijelaskan oleh tingginya biaya pendidikan tinggi. Dukungan secara finansial merupakan salah satu syarat utama untuk bisa kuliah di universitas, terutama di universitas mandiri. Dukungan secara finansial diperlukan untuk biaya pendaftaran, pembelian buku, pekerjaan nyata, transportasi, dalam beberapa kasus biaya hidup orang-orang yang tinggal jauh dari orang tua mereka (Alfikalia, 2017).

Kata kunci: Kelekatan orangtua dan kemandirian anak

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menetap dalam jangka waktu tertentu dari daerah asalnya disebut mahasiswa rantau. Ketika Anda mantap memilih menjadi mahasiswa perantau, Anda pasti akan menghadapi tantangan baru dalam hidup. Tentu saja menjadi mahasiswa perantau bukanlah tugas yang mudah, harus beradaptasi dari awal, semuanya dimulai dari awal, seperti belajar terkait budaya, kebiasaan, teman, juga lingkungan baru (Nina, 2014). Di awal-awal bulan pertama kuliah itu penting, dan selain menantang dan membuat stres, ada banyak penyesuaian psikologis. Beberapa siswa mungkin tinggal jauh dari keluarga dan teman untuk pertama kalinya, dan mereka sering merasa sulit untuk menyesuaikan diri (McLafferty et al., 2017).

Menurut Steinberg (Wulandari & Rustika, 2016), kemandirian berarti kemampuan untuk melangsungkan tindakan yang diambil, bertanggung jawab, dan membangun hubungan yang adil dengan orang lain. Kemandirian bukanlah keterampilan yang sebenarnya dibentuk, tetapi harus dilatih dan diekspos kepada individu agar dapat mengembangkan kepribadian yang mandiri. Ketika orang mandiri, mereka tidak lagi bergantung pada orang lain dan cenderung percaya pada kemampuan mereka untuk memecahkan dan mengatasi masalah. Siswa internasional harus mandiri untuk berhenti bergantung pada orang lain. Karena biasanya semuanya sudah diurus saat di rumah. Di kota-kota asing, Anda harus mengurus semuanya sendiri, tanpa bergantung pada keluarga Anda. Hal tersebut berkaitan dengan wawancara peneliti dengan mahasiswa rantau yang berinisial

DA berasal dari Kalimantan timur mengatakan bahwa hidup merantau itu merasa lebih mandiri, karena dari makan saja kita harus masak sendiri atau bisa membeli di luar, semua serba sendiri.

Kemandirian merupakan salah satu ciri utama orang dewasa (Irene, 2013). Fuhrman menjelaskan bahwa kemampuan pengembangan akan kemandirian remaja memiliki keterkaitan dengan pengalaman keluarga. Relasi yang trejalin bagus antar orang-remaja dapat menyokong kemandirian oleh remaja, sehingga perkembangan kemandirian remaja tidak mengarah pada penolakan terhadap pengaruh orang tua, melainkan remaja mencari masukan dari orang tua untuk mengambil keputusan (Irene, 2013).

Saat wabah covid-19 telah menyebar secara signifikan di Indonesia, dan aturan oleh pemerintah atas pembatasan sosial berskala besar (PSBB) telah membuat sebagian mahasiswa perantau tidak bisa pulang kampung, untuk akses kebutuhan sehari-hari pun sulit, ditambah lagi riuhnya informasi media, kasus positif Covid-19 terus bertambah dan naik menimbulkan penambahan beban psikologis mahasiswa perantau seperti, kebijakan untuk perkuliahan jarak jauh dimana dalam kondisi yang sulit mahasiswa tetap merampungkan kewajiban menjalani kuliah online beserta tugas-tugas, sendiri, jauh dari orang tua, keluarga, sehingga seringkali merasa dituntut untuk berjuang sendiri dan bertahan hidup. Belum lagi rasa rindu yang tak terbendung memaksa harus terus bertahan dalam kondisi penuh tekanan.[1]

Berdasarkan fenomena diatas menunjukkan bahwa kelekatan terhadap orangtua sangatlah penting walaupun hanya berbagi kabar dengan jarak jauh, sebagaimana dijelaskan pada penelitian dengan judul *Attachment to Parents during Adolescence and Social Adjustment* dari Singh (2015) Singh (2015), menyatakan bahwasannya fondasi terpenting masa depan seorang anak ialah hubungan dengan parental attachment. Selain itu, didalam penelitian Widyastuti (2018) juga menjelaskan bahwa orang tua selalu dapat menjadikan anak merasa nyaman, aman berada di lingkungan keluarga. Bersikaplah egois, selalu terbuka, selalu menghormati orang lain, dan bekerja dengan baik dengan orang lain. Pelajaran pertama dalam menjalani kehidupan bermasyarakat adalah menjadi keluarga dan menggali diri individu untuk menjadi lebih baik di masa depan.

Orang tua tidak hanya mendengarkan saat berkomunikasi dengan anaknya, tetapi juga bereaksi positif agar mereka merasa berharga dan saling berhadapan” (S Maulida, NA Mashabi, U Hasana 2017). Hal tersebut sangatlah penting untuk mahasiswa rantau, karena berdasarkan wawancara dengan mahasiswa rantau berinisial WNA yang berasal dari Kalimantan Timur mengatakan bahwa dirinya sering merasa sedih karna harus jauh sama keluarga terutama orang tua. Dan hal yang dibutuhkan oleh mahasiswa tersebut adalah kelekatan terhadap orangtua sangat berpengaruh saat dirinya merantau di Yogyakarta, sebab kondisi orang tua yang cukup sibuk dengan pekerjaannya hingga berakibat pada komunikasi jarak jauh itu tidak dilakukan setiap hari. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan antara kelekatan orangtua dengan kemandirian pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta dengan menggunakan metode yang deskriptif dan kuantitatif. Dapat membantu para mahasiswa rantau untuk mempererat kelekatan pada orangtua guna meningkatkan diri dalam kemandiriannya selama merantau dan dapat menambah wawasan bagi orangtua untuk terus menjalin kelekatan terhadap anaknya yang sedang merantau diluar kota jauh dari tempat tinggal, karena mereka sedang mengembangkan kemandiriannya di tempat perantauannya.

KAJIAN TEORI

Kelekatan Orangtua

Berdasarkan penelitian yang berjudul *Attachment to Parents during Adolescence and Social Adjustment* dari Singh (2015) Singh (2015), menyatakan bahwa fondasi terpenting masa depan seorang anak adalah hubungan dengan parental attachment. Selain itu, didalam penelitian Widyastuti (2018) juga menjelaskan bahwa orang tua selalu dapat membuat anaknya merasa nyaman dan aman selama anak merasa nyaman berada di lingkungan keluarga. Bersikaplah egois, selalu terbuka, selalu menghormati orang lain, dan bekerja dengan baik dengan orang lain. Pelajaran pertama dalam menjalani kehidupan bermasyarakat adalah menjadi keluarga dan menggali diri individu untuk menjadi lebih baik di masa depan.

Orang tua tidak hanya mendengarkan saat berkomunikasi dengan anaknya, tetapi juga bereaksi positif agar mereka merasa berharga dan saling berhadapan” (S Maulida, NA Mashabi, U Hasana 2017). Hal tersebut sangatlah penting untuk mahasiswa rantau, karena berdasarkan wawancara dengan mahasiswa rantau berinisial WNA yang berasal dari Kalimantan Timur mengatakan bahwa dirinya sering merasa sedih karna harus jauh sama keluarga terutama orang tua. Dan hal yang dibutuhkan oleh mahasiswa tersebut adalah kelekatan terhadap orangtua sangat berpengaruh saat dirinya merantau di Yogyakarta, karena orang tua yang cukup sibuk dengan pekerjaannya sehingga membuat komunikasi jarak jauh itu tidak dilakukan setiap hari.

Kemandirian Mahasiswa Rantau

Menurut Steinberg (Wulandari & Rustika, 2016), kemandirian adalah kemampuan untuk melakukan tindakan yang diambil, bertanggung jawab, dan membangun hubungan yang adil dengan orang lain. Kemandirian bukanlah keterampilan yang sebenarnya dibentuk, tetapi harus dilatih dan diekspos kepada individu agar dapat mengembangkan kepribadian yang mandiri. Ketika orang mandiri, mereka tidak lagi bergantung pada orang lain dan cenderung percaya pada kemampuan mereka untuk memecahkan dan mengatasi masalah. Siswa internasional harus mandiri untuk berhenti bergantung pada orang lain. Karena biasanya semuanya sudah diurus saat di rumah. Di kota-kota asing, Anda harus mengurus semuanya sendiri, tanpa bergantung pada keluarga Anda. Hal tersebut berkaitan dengan wawancara peneliti dengan mahasiswa rantau yang berinisial DA berasal dari Kalimantan timur mengatakan bahwa hidup merantau itu merasa lebih mandiri, karena dari makan saja kita harus masak sendiri atau bisa membeli di luar, semua serba sendiri.

Kemandirian merupakan salah satu ciri utama orang dewasa (Irene, 2013). Fuhrman menjelaskan bahwa kemampuan membentuk kemandirian remaja berkesinambungan pada pengalaman keluarga. Relasi baik antar orang tua-remaja mendukung kemandirian remaja, sehingga perkembangan kemandirian remaja tidak mengarah pada penolakan terhadap pengaruh orang tua, melainkan pencarian saran dan kritik dari orang tua dalam proses pengambilan keputusan (Irene, 2013).

ANALISIS KRITIS

Berdasarkan hasil literatur yang kami lakukan analisis kritis yang dapat kami berikan yaitu apakah kelekatan orang tua akan mempengaruhi tingkat kemandirian anak, selain itu hal apa saja yang bisa membuat anak bisa lebih mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tulisan di atas maka dapat kami simpulkan bahwa kelekatan orang tua dan kemandirian anak akan saling berkaitan. karena tingkat kemandirian anak diukur dari seberapa besar kelekatan orang tua terhadap anaknya. Karena seperti kita ketahui bersama kemandirian merupakan salah satu ciri utama orang dewasa dan kelekatan orang tua akan berdampak pada masa depan anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Nur Salamah, A., Lestari, S., & Psi, S. (2022). Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Anggreani, R., & Ramadhani, A. (2021). Kelekatan Orangtua dan Kemandirian Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Universitas Mulawarman. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(2), 310-322.
- Darsono, D. (2020). Pengaruh Kemandirian Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Mahasiswa Pendidikan Sejarah FKIP UPY. *KARMAWIBANGGA: Historical Studies Journal*, 2(1).
- Yu, S., & Setyaningrum, A. (2019). Studi Mengenai City Branding Kota Yogyakarta sebagai Kota Pelajar di Indonesia. *Matrik: Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis dan Kewirausahaan*, 13(1), 31-46.
- Prasetyowati, A. D., Hakim, S. N., & Psi, S. (2018). Kemandirian mahasiswa rantau ditinjau dari kecerdasan emosi dan adversity quotient (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Amirza, A. V. P. (2017). Hubungan antara kemandirian dan kebahagiaan pada mahasiswa rantau tahun pertama.
- Anggraini, E. (2014). Hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau di Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).

KUALITAS PERKAWINAN ORANG TUA DAN KEPUASAN HIDUP REMAJA

Erisa Oksanda¹, Raden Roro Rifqi Pramesi Kumaralalita², M Fadhilah Fairuz Azhar³, Latifatul Laili⁴

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya korelasi positif antara kualitas perkawinan orang tua dan kepuasan hidup remaja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik purposive sampling melibatkan responden sebanyak 103 remaja berusia 18 - 22 tahun. Pengukuran data pada penelitian ini menggunakan Satisfaction with Life Scale untuk mengukur variabel kepuasan hidup dan Parental Marital Quality Scale untuk mengukur kualitas perkawinan orangtua. Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan analisis lebih lanjut menggunakan regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas perkawinan orangtua dan kepuasan hidup remaja.

Kata kunci: Kualitas perkawinan orangtua, kepuasan hidup, remaja

PENDAHULUAN

Kepuasan hidup dapat dipandang sebagai kekuatan psikologis yang penting dan dapat memfasilitasi perkembangan adaptif. Reviu dari riset terdahulu menyebutkan bahwa kualitas hidup menjadi kunci penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan secara positif berkaitan dengan aspek emosi, perilaku, dan sosial remaja (Proctor, Linley, & Maltby, 2009). Ng, Huebner dan Hills (2015) menemukan adanya hubungan resiprokal antara kualitas hidup dengan performa akademik remaja di sekolah. Riset lain menunjukkan bahwa rendahnya kualitas hidup menjadi anteseden meningkatnya perilaku maladaptif pada remaja, kualitas hidup menjadi faktor protektif dari perilaku *internalizing* dan *externalizing* (Lyons et al., 2014).

Remaja adalah fase ketika seseorang dapat memiliki aspek kehidupan yang jauh lebih besar dibandingkan fase kehidupan lainnya seperti fase anak-anak, dewasa, maupun lansia (Antaramian et al., 2008). Apabila masa remaja dapat mencapai kepuasan hidup yang maksimal, maka mereka akan mencapai kondisi psikologis yang sejahtera. Selain itu, kondisi ini juga dapat berdampak besar untuk masa dewasanya kelak. Terdapat banyak manfaat lainnya bagi para remaja yang mempunyai tingkat kepuasan hidup tinggi, diantaranya yaitu akan berdampak baik untuk kesehatan fisik dan mentalnya, serta remaja juga akan memiliki hubungan interpersonal yang baik (Raharja & Indati, 2019).

Meski demikian, hasil riset longitudinal membuktikan bahwa terdapat penurunan kualitas hidup yang signifikan pada remaja akhir dibandingkan pada fase perkembangan sebelumnya (Willroth, Atherton, & Robins, 2021). Studi lain juga memberikan hasil serupa bahwa terjadi penurunan kualitas hidup secara global pada usia remaja secara signifikan dibandingkan usia dewasa (Orben, 2022). Oleh karena itu, penelitian mengenai kualitas hidup remaja penting untuk dilakukan.

Keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam kepuasan hidup remaja (Diener et al., 2013). Pengalaman awal kehidupan dalam keluarga yang positif membantu anak untuk mencegah timbulnya masalah psikologis yang lebih serius di kemudian hari (Cong et al., 2020; Rosales et al., 2019). Sumber daya keluarga menjadi prediktor dalam meningkatkan kepuasan hidup anak-anak mereka (Antaramian et al., 2008). Tidak hanya peran orang tua, kualitas pernikahan yang ditunjukkan orang tua dalam sebuah keluarga akan mempengaruhi perilaku anak (Elam et al., 2017). Kualitas pernikahan orang tua ditemukan berkorelasi positif kepada kemampuan anak untuk berperilaku dengan sopan dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, sehingga mampu membantu anak untuk mencapai kepuasan hidupnya (Elam et al., 2017). Berdasarkan paparan tersebut, peneliti tertarik untuk menguji adanya korelasi positif antara kualitas perkawinan orangtua dan kepuasan hidup remaja.

KAJIAN TEORI

Parental Marital Quality

Secara konseptual, kualitas perkawinan dapat dijelaskan dalam berbagai istilah. Kualitas perkawinan seringkali dikaitkan dengan kebahagiaan dalam perkawinan, kepuasan perkawinan, penyesuaian perkawinan, hingga stabilitas perkawinan. Wahyuningsih (2013) menjabarkan kualitas perkawinan berdasar teori Fowers dan Owenz adalah evaluasi subjektif atas perkawinan dimana tujuan perkawinan digunakan sebagai acuan evaluasi objektif. Menurut Tyas dan Herawati (2017) kualitas pernikahan ini bisa ditilik dari tingkat kepuasan serta kebahagiaan yang meliputi berbagai aspek seperti kepribadian pasangan, komitmen, komunikasi, adaptasi serta cinta kasih dan sayang. Kualitas perkawinan tidak jarang diartikan multidimensi serta bisa diukur pada dimensi yang positif seperti kebahagiaan dan kepuasan, dan dimensi negatif yaitu konflik (Lucas, 2016). Terdapat tiga aspek kualitas perkawinan menurut Wahyuningsih (2012), yaitu persahabatan, keharmonisan, dan kepuasan terhadap anak.

Kualitas perkawinan menjadi pembahasan yang menarik bagi para remaja dalam studi pernikahan, karena perkawinan memiliki pengaruh secara signifikan akan kepuasan hidup seseorang dalam sebuah keluarga pada umumnya. Peran orangtua dalam menjalani perkawinan mempunyai pengaruh yang penting terhadap kehidupan anak mereka. Semakin baik kualitas pernikahan orang tua akan meningkatkan ketercapaian kepuasan hidup anak. Terlebih pada masa remaja adalah masa bereksplorasi dengan berbagai peran untuk mencapai tujuan tertentu sesuai dengan perkembangan dan pergaulan remaja (Raharja & Indati, 2019).

Adapun aspek yang mempengaruhi kualitas perkawinan orang tua menurut Fowers dan Olson dalam (Wahyuningsih, 2013) adalah kepribadian pasangan dimana aspek ini merupakan persepsi masing-masing individu terhadap tingkah laku dan sifat pasangannya serta bagaimana pasangan dapat mengungkapkan kasih sayang dan ketertarikan pada pasangan masing-masing. Aspek lain yang mempengaruhi kualitas perkawinan orang tua adalah komunikasi yang aspek ini memiliki fokus pada tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh suami istri dalam menerima informasi secara emosional dan kognitif. Adapun aspek lainnya adalah cara pengelolaan keuangan, orientasi agama, dan hubungan seksual.

Kualitas perkawinan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Shenan (2003) beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya latar belakang atau masa lalu dimana dalam merencanakan perkawinan seseorang akan cenderung mencari pasangan dengan kesamaan karakteristik dan kesamaan pribadinya. Kesamaan tersebut biasanya

mencakup agama, pendidikan, ekonomi, serta masa lalunya. Lalu faktor lain adalah penerimaan serta dukungan dari lingkungan, dimana dengan adanya dukungan dan penerimaan dari lingkungan diyakini mampu meningkatkan kualitas perkawinan dan hal ini dapat didapatkan dari dukungan yang berasal dari keluarga, tetangga, atau teman. Shenan (2003) juga mengatakan bahwa usia perkawinan dan kehadiran anak juga menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas perkawinan seseorang dimana pada penelitian Shenan (2003) mengatakan bahwa kualitas perkawinan akan meningkat seiring berjalannya waktu dan ketika anak sudah memasuki usia remaja akhir.

Life Satisfaction

Masa remaja seringkali menimbulkan berbagai permasalahan, karena pada masa remaja sering menuntut untuk menyelesaikan permasalahan sendiri walaupun masih terbatas pengalaman yang dimilikinya (Raharja dan Indati, 2018). Selain itu, pada masa remaja ini individu seringkali menuntut dirinya untuk mendapatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kepuasan atas hidup merupakan bentuk kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. (Santrock, 2011). Menurut Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) kepuasan hidup adalah hasil dari evaluasi kognitif yang memiliki sifat subjektif terhadap kehidupan individu secara keseluruhan. Sifat dari kepuasan hidup yang bersifat individu ini membuat standar yang digunakan untuk melakukan evaluasi kepuasan hidup sangat tergantung pada penilaian yang individu tentukan untuk dirinya sendiri.

Menurut Huebner dan Diener (2008) terdapat dua ukuran model kepuasan hidup, unidimensional dan multidimensional. Model unidimensional memberikan kebebasan pada individu untuk menentukan kepuasan hidup secara keseluruhan. Sedangkan, model multidimensional menuntut individu untuk melakukan evaluasi pada dimensi yang dianggap penting. Gilman dan Huebner (2006) memaparkan bahwa terdapat beberapa dimensi tentang kepuasan hidup yaitu, keluarga, teman, diri sendiri, sekolah, dan lingkungan tempat tinggal. Sedangkan menurut Diener et al (2013) faktor yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup adalah pendapatan, usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, pendidikan, agama, pernikahan dan keluarga, kepribadian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui korelasi positif antara kualitas perkawinan orang tua dan kepuasan hidup remaja. Penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive dengan target responden sebanyak 100 remaja. Adapun variabel yang digunakan adalah kualitas perkawinan orang tua dan kepuasan hidup remaja.

Pada penelitian ini digunakan dua instrumen penelitian. Pertama, *Parental Marital Quality* yang dikembangkan oleh Wahyuningsih, Kusumaningrum, dan Novitasari (2020) dan memiliki 13 item dengan reliabilitas koefisien alpha sebesar 0.884 dengan daya beda aitem 0.431 sampai 0.692). Kedua, *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener dkk (1985) dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala ini terdiri dari 5 item dengan reliabilitas koefisien alpha sebesar 0.828.

Adapun kriteria partisipan yang ditentukan adalah remaja lelaki atau perempuan berusia 18 sampai 22 tahun. Sampel diperoleh melalui teknik purposive sampling. Jumlah responden yang diperoleh adalah 103 remaja. Untuk mengumpulkan data digunakan media berupa kuesioner dengan jenis *rating scale* melalui *google form* yang disebarluaskan melalui sosial media seperti *whatsapp* dan *instagram story*.

HASIL PENELITIAN

Data deskriptif dapat dilihat di Tabel 1 yang memuat informasi mengenai nilai rata-rata (mean), median, dan standar deviasi.

Tabel 1. Deskriptif Data

Descriptives

Descriptives		
	Life Satisfaction	Parental Marital Quality
N	103	103
Missing	0	0
Mean	27.5	45.8
Median	28.0	48.0
Standard deviation	5.54	10.9
Minimum	13.0	22.0
Maximum	38.0	65.0

Tabel 2. Uji Korelasi

Correlation Matrix

Correlation Matrix			
		Parental Marital Quality	Life Satisfaction
Parental Marital Quality	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	N	—	
Life Satisfaction	Pearson's r	0.582 ***	—
	p-value	< .001	—
	N	102	—

Note. H_a is positive correlation

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001, one-tailed

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui terdapat korelasi positif yang signifikan antara kualitas perkawinan orangtua dengan kualitas hidup remaja. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa sebesar 33, 7% varians dari kualitas hidup remaja dapat dijelaskan oleh kualitas perkawinan orangtua. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima.

PEMBAHASAN

Riset ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas perkawinan orangtua dengan kualitas hidup remaja. Perihal ini selaras dengan riset sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat kaitan antara lingkungan keluarga dengan kualitas hidup remaja (Ni, Li, & Wang, 2021). Keluarga adalah lingkungan pertama yang dikenal oleh anak dan merupakan pondasi awal untuk perkembangan dirinya (Djayadin & Munastiwi, 2020). Oleh karena itu, hubungan orang tua dan anak adalah modal utama dalam pembentukan definisi keluarga bagi anak.

Selama masa pertumbuhan anak melihat interaksi kedua orang tua dan menyimpannya di dalam memori (Ifdil, 2018). Anak yang tumbuh dengan persepsi bahwa orang tuanya

memiliki kualitas hubungan perkawinan yang tinggi maka kesejahteraan dan kepuasan hidupnya akan tinggi juga (McLanahan et.al., (2013) sebaliknya, jika anak diasuh oleh orangtua yang memiliki kualitas pernikahan rendah ada kemungkinan anak akan merasakan rasa tidak bahagia, kontrol diri minim, bahkan tidak memiliki kepuasan hidup (Amato & Sobolewski, 2001). Lalu, anak yang memiliki orang tua dengan konflik sedang dan tinggi menunjukkan kepuasan hidup yang lebih rendah daripada anak-anak yang mempunyai orang tua dengan konflik yang rendah (James et al., 2021).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa persepsi adanya konflik antara orangtua dapat mempengaruhi rendahnya kualitas hidup remaja (Chappel, Suldo, & Ogg, 2012). Konflik antara orangtua menjadi *stressor* bagi remaja sehingga hal tersebut mempengaruhi kualitas hidupnya. Sementara itu, persepsi kualitas perkawinan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kualitas hidup remaja dibandingkan status perkawinan orangtua (Gohm et al., 1998). Hal ini menunjukkan peran kualitas perkawinan orangtua yang lebih tinggi dibandingkan struktur keluarga. Dengan demikian, dari riset yang telah dilaksanakan diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas perkawinan orang tua dan kepuasan hidup remaja. Namun demikian, terdapat keterbatasan penelitian. Penelitian ini hanya mengukur kepuasan perkawinan dari persepsi remaja, namun tidak mengukur kepuasan perkawinan dari sudut pandang orangtua.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan ada korelasi positif antara kualitas perkawinan orang tua dan kepuasan hidup remaja. Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin baik kualitas perkawinan orang tua maka semakin baik kepuasan hidup remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menjaga kualitas perkawinannya untuk menjaga kepuasan hidup remaja di kemudian hari. Riset lain dapat turut mengukur kualitas perkawinan dari sudut pandang orang tua sehingga data yang diperoleh menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Amato, P. R. & Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 66(6), 900- 921.
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology*, 57(SUPPL. 1), 112–126. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>
- Asia, S. T., Setiawan, J. L. (2020). Peran komunikasi dan kepuasan pernikahan terhadap coparenting pada orang tua yang memiliki anak usia remaja. *Psychopreneur Journal*, 4(2), 81-89. <https://doi.org/10.37715/psy.v4i2.1761>
- Chappel, A.M., Suldo, S.M. & Ogg, J.A. (2014). Associations between adolescents' family stressors and life satisfaction. *J Child Fam Stud* 23, 76–84. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9687-9>
- Cong, X., Hosler, A. S., Tracy, M., & Appleton, A. A. (2020). The relationship between parental involvement in childhood and depression in early adulthood. *Journal of*

- Affective Disorders*, 273(May 2019), 173-182.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.108>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *J Pers Assess.* (1985). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Inglehart, R. & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.
- Elam, K. K., Chassin, L., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2017). Marital stress and children's externalizing behavior as predictors of mothers' and fathers' parenting. *Development and Psychopathology*, 29(4), 1305-1318.
<https://doi.org/10.1017/S0954579416001322>
- Fowers, B.J., & Owenz, M.B. (2010). A eudaimonic theory of marital quality. *Journal of Family Theory and Review*, 2(4), 334-352, <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311–319.
<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Huebner, E. S. & Diener, C. (2008). Research on Life Satisfaction of Children and Youth: Implications for the Delivery of School-Related Services. Dalam M. Eid & R. J. Larsen (Editor), *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guildford Press.
- James, S. L., Nelson, D. A., Jorgensen-Wells, M. A., & Calder, D. (2021). Marital quality over the life course and child well-being from childhood to early adolescence. *Development and Psychopathology*, 1–14.
<https://doi.org/10.1017/S0954579421000122>
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1980). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (Vol. 1, pp. 268-294). New York: Free Press.
- Lucas, A. (2016). Marital Quality. *Encyclopedia of Family Studies*.
<https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosm029>
- Lyons, M. D., Otis, K. L., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2014). Life satisfaction and maladaptive behaviors in early adolescents. *School Psychology Quarterly*, 29(4), 553–566. <https://doi.org/10.1037/spq0000061>
- McLanahan, S., Tach, L., & Schneider, D. (2013). The causal effects of father absence. *Annual Review of Sociology*, 39, 399–427. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-071312-145704>
- Ng, Z.J., Huebner, S.E., & Hills, K.J. (2015). Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of School Psychology*, 53(6), 479-491. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2015.09.004>
- Ni, X., Li, X., & Wang, Y. (2021). The impact of family environment on the life satisfaction among young adults with personality as a mediator. *Children and Youth Services Review*, 120(105653). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105653>

- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(5), 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Orben, A., Lucas, R.E., Delia, F., & Kievit, R.A. (2022). Trajectories of adolescent life satisfaction. *R. Soc. Open Sci*, 9: 211808211808. <http://doi.org/10.1098/rsos.211808>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijakan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Rakhmawati, I. (2015). Peran Keluarga dalam Pengasuhan Anak. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1–18.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup: Edisi Tiga Belas Jilid II*. Alih Bahasa: Achmad Chusairi, S. Psi. Jakarta: Erlangga.
- Shehan, C. L. (2003). *Marriage and Families*. Pearson Education, Inc
- Tyas, F. P. S., & Herawati, T. (2017). Kualitas pernikahan dan kesejahteraan keluarga menentukan kualitas lingkungan pengasuhan anak pada pasangan yang menikah usia muda. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.1>
- Wahyuningsih, H. (2012). Model psikologis kualitas perkawinan pasangan suami isteri. *Disertasi* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Wahyuningsih, H., Kusumaningrum, F.A., & Novitasari, R. (2020). Model konseptual penguatan kualitas perkawinan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. *Laporan Penelitian*. Tidak dipublikasikan.
- Wahyuningsih, H., Nuryoto, S., Afiatin, T., & Helmi, A. (2013). The indonesian moslem marital quality scale: development, validation, and reliability. *The Asian Conference on Psychology dan the Behavioral Sciences 2013*, 450–461. <http://iafor.org/proceedings/conference-proceedings-the-third-asian-conference-on-psychology-and-the-behavioral-sciences-2013/>
- Willroth, E. C., Atherton, O. E., & Robins, R. W. (2021). Life satisfaction trajectories during adolescence and the transition to young adulthood: Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(1), 192–205. <https://doi.org/10.1037/pspp0000294>

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA

Nur Anisa Safitri¹, Komarudin²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: 1sanisa735@gmail.com, 2komarudin_psi@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa di perguruan tinggi dituntut agar sesegera mungkin mampu untuk merampungkan masa studinya. Umumnya sebagai mahasiswa memiliki kewajiban tugas akhir yang perlu diselesaikan di akhir masa studi yang dikenal dengan skripsi. Selain sebagai persyaratan di akhir pendidikan, tugas akhir mahasiswa atau skripsi ini menjadi salah satu bukti atas kemampuan akademik oleh mahasiswa juga sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana. Kerap kali skripsi ini dipersepsikan sebagai kewajiban yang berat, suatu beban yang tidak menyenangkan, sebagai sesuatu yang untuk menyelesaikannya membutuhkan jangka waktu lama. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan yakni metode korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan rentan usia 21-25 tahun. Pada penelitian ini digunakan sampel sejumlah 111 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk teknik analisis data digunakan teknik analisis korelasi *product moment pearson*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan stres dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan antara dukungan keluarga dan stres yang dialami oleh mahasiswa dengan arah hubungan negatif yang dapat diasumsikan dimana semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sehingga jika semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya jika semakin rendah dukungan keluarga yang diterima maka semakin tinggi stres yang dialami oleh mahasiswa.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Stres, Mahasiswa, Skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa diartikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu sebagai siswa yang mengampu pembelajaran pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa ini berperan penting dalam usaha mengaktualkan aspirasi pembangunan nasional, sementara Perguruan Tinggi itu sendiri adalah sebuah lembaga pendidikan secara formal mengampu tugas serta tanggung jawab dalam proses persiapan oleh mahasiswa dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi akan terwujud bilamana Tridharma Perguruan Tinggi mampu tercapai, yakni berupaya melancarkan pendidikan, melaksanakan penelitian serta melaksanakan pengabdian di masyarakat (UU RI Nomor 12 tahun 2012).

Mahasiswa di perguruan tinggi dituntut agar sesegera mungkin mampu untuk merampungkan masa studinya. Umumnya sebagai mahasiswa memiliki kewajiban tugas akhir yang perlu diselesaikan di akhir masa studi yang dikenal dengan skripsi. Skripsi adalah sebuah karangan yang ditulis secara ilmiah oleh mahasiswa tingkat akhir dan bersifat wajib guna proses penyelesaian masa studi. Selain sebagai persyaratan di akhir pendidikan, tugas akhir mahasiswa atau skripsi ini menjadi salah satu bukti atas kemampuan akademik oleh mahasiswa juga sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana. Pada proses penyusunan skripsi inipun membutuhkan berbagai sumber yang dapat diperoleh mahasiswa dengan literasi sehingga membantu memperoleh wawasan dan pengetahuan mengenai apa yang sedang diteliti dan dikerjakan, motivasi dan semangat juga perlu tertanam dalam proses penyelesaian skripsi ini (Rahmi & Marnola, 2020).

Stress seringkali dialami oleh mahasiswa dalam proses merampungkan tugas akhir atau skripsi, sehingga individu tersebut akan beranggapan bahwasannya situasi yang membuat tertekan sebagai ancaman penyebab timbulnya rasa cemas, sedangkan jika individu beranggapan bahwa situasi tersebut terjadi secara konsisten dan berkesinambungan, stres tersebut akan nyata terasa (Safaria & Saputra, 2012).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sipayung (2016) di Fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma mengenai *coping stress* pada mahasiswa mengemukakan bahwasannya terdapat sejumlah 33 mahasiswa dengan persentase 62% yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi, sejumlah 20 mahasiswa dengan persentase 38% berada pada kategori rendah. Hermawan (2016) melangsungkan penelitian pada 41 orang mahasiswa yang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menampilkan bahwa sebanyak 51,2% mahasiswa berada pada tingkat stres sedang, 17,1% berada pada tingkat stres rendah dan 31,7% berada pada tingkat stres tinggi.

Stres membawa dampak negatif terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalaminya, adapun empat aspek yang mampu menimbulkan stres dari pada mahasiswa yakni terkait adanya gejala secara fisik, emosional, kognitif, serta berdampak pada interpersonal. Selain itu, terkait faktor penyebab stres pada mahasiswa ini secara internal meliputi kemampuan individu dan secara eksternal seperti faktor adanya tuntutan dari kampus, pihak keluarga, juga lingkungan sekeliling (Giyarto, 2018).

Friedman (2013) mengemukakan bahwasannya bentuk dukungan keluarga adalah adanya dukungan secara sikap, adanya penerimaan, dukungan secara informasional, instrumental, penilaian, serta emosional. Maka, diketahui bahwa dukungan keluarga merupakan sebuah hubungan atau relasi interpersonal berkaitan dengan tindakan sikap yang mendukung, penerimaan dan perhatian antar anggota keluarga. Dukungan keluarga dianggap mampu menyangga efek kesehatan mental individu, oleh karenanya individu yang berada didalam lingkungan sosial yang suportif, secara umum mampu mewujudkan kondisi diri lebih baik dibandingkan dengan individu dengan lingkungan yang kurang atau bahkan tidak suportif.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi ilmiah yang baru dalam ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi orang tua diharapkan agar tidak hanya menuntut sebuah harapan yang besar kepada anak akan tetapi seharusnya juga bisa memberikan motivasi yaitu berupa dukungan dengan cara memberikan nasehat.
- b. Bagi Mahasiswa
Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa tentang Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

KAJIAN TEORI

Stres

Stres merupakan respon maladaptif dari seseorang karena mendapatkan stresor (Stuart, 2016). Representasi stres sebagai suatu keadaan dimana adanya bisa digambarkan sebagai situasi dimana tuntutan lingkungan yang melebihi kapasitas kemampuan dalam memanifestasikan respon efektif pada individu serta berpotensi atas konsekuensi secara fisik maupun psikologis (Bamuhair, 2015). Situasi dimana keseimbangan terkait pola respon oleh diri terganggu disebut stress. Dalam makna lain stres disebut sebagai serangkaian tuntutan dari luar oleh seseorang, seperti suatu stimuli yang secara objektif adalah berbahaya (Aryani, 2016). *American Psychological Association 2013* menyebutkan makna stres sebagai suatu ketegangan, tekanan yang berasal dari luar diri individu dan bersifat tidak menyenangkan.

Adapun tingkatan stres yakni dimulai dari stres normal (dialami secara alamiah oleh tiap-tiap individu), ringan (dimana stressor yang dihadapi dalam jangka waktu beberapa menit), sedang, dan berat (ketika stres terjadi dalam beberapa minggu sampai tahunan) (*Psychology Foundation of Australia, 2010*).

Dukungan Keluarga

Friedman (2013) mengemukakan bahwasannya bentuk dukungan keluarga adalah adanya dukungan secara sikap, adanya penerimaan, dukungan secara informasional, instrumental, penilaian, serta emosional. Maka, diketahui bahwa dukungan keluarga merupakan sebuah hubungan atau relasi interpersonal berkaitan dengan tindakan sikap yang mendukung, penerimaan dan perhatian antar anggota keluarga. Dukungan keluarga dianggap mampu menyangga efek kesehatan mental individu, oleh karenanya individu yang berada didalam lingkungan sosial yang suportif, secara umum mampu mewujudkan kondisi diri lebih baik dibandingkan dengan individu dengan lingkungan yang kurang atau bahkan tidak suportif. Dukungan keluarga secara tindakan, sikap serta penerimaan ampuh membantu individu yang sakit, keluarga memiliki peranan penting sebagai pendukung yang selalu siaga membantu, menderma bantuan dalam bentuk apapun jika diperlukan (Muhith & Siyoto, 2016).

Sebagai salah satu unsur penting, dukungan keluarga dapat memberikan bantuan kepada individu dalam melewati permasalahan juga ampuh meningkatkan kepercayaan diri (Tamher, 2011). Dukungan keluarga mampu membuat sebuah keluarga itu berfungsi secara baik sehingga mampu meningkatkan kesehatan (Harnilawati, 2013).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Karakteristik subjek yang digunakan didalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Unisa dan sedang

menyusun skripsi dengan rentang usia 21-25 tahun. Pengambilan data menggunakan sistem online dilakukan dengan menggunakan bantuan *google form*.

Google form yang dibuat berisi skala penelitian yang bertujuan untuk mengukur Dukungan Keluarga serta Stres pada responden. Penyebaran *google form* dilakukan dengan cara membagikan pesan teks kepada responden yang memenuhi kriteria sampel penelitian melalui *WhatsApp*.

Instrumen yang akan digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan variabel Dukungan Keluarga yaitu skala psikologi dengan model skala Likert untuk melihat kecenderungan seseorang mendapatkan dukungan keluarga. Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur variabel Dukungan Keluarga dibuat oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek Dukungan Keluarga yaitu aspek dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan penilaian, dan dukungan instrumental (Friedman, 2013).

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan, bahwa Dukungan Keluarga diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar .955 dengan jumlah aitem yang tidak gugur sebanyak 50 aitem dari 56 aitem.

Instrumen yang akan dilakukan untuk pengumpulan data pada penelitian ini mengenai variabel Stres dengan menggunakan skala *DASS 42*. Skala *DASS 42* merupakan pengukur skala stres yang telah terstandarisasi sehingga pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali.

Selanjutnya Peneliti melakukan uji asumsi, di antaranya uji normalitas, uji linieritas, uji koefisien determinasi, dan uji korelasi. Uji normalitas digunakan untuk menguji variabel bebas dan variabel terikat, model regresi atau keduanya berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah model regresi yang berdistribusi normal. Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan perhitungan *Kolmogorov-smirnov* dengan acuan jika nilai sig ($p\text{-value}$) ≥ 0.05 , maka data penelitian tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai sig ≤ 0.05 maka data penelitian tersebut tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel dari hasil ringkasan uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai sig ($p\text{-value}$) variabel Dukungan Keluarga dan variabel Stres didapatkan hasil sebesar 0,060 dengan taraf signifikansi $>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari variabel Dukungan keluarga dan Stres berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji data Linieritas terdapat nilai signifikan variabel Dukungan Keluarga dan Stres sebesar .238. Dari hasil tersebut terdapat nilai yang lebih tinggi dari 0,05. Maka dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa variabel Dukungan Keluarga dan Stres memiliki hubungan yang Linier.

Hasil analisis uji korelasi antar variabel independen dan variabel dependen mendapatkan koefisien korelasi sebesar -.502 yang mana hal ini berarti besaran koefisien korelasi antara variabel dukungan keluarga dan stres memiliki tingkat hubungan yang sedang dikarenakan - 0,502 berada pada kategori sedang dengan taraf negatif. Selain itu, angka koefisien korelasi yang bernilai negatif menandakan bahwa hubungan antara variabel independen yaitu stres dan variabel dependen yaitu dukungan keluarga memiliki hubungan yang negatif. Hal ini dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga, maka semakin rendah stres pada mahasiswa Unisa Yogyakarta. Dan sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh mahasiswa Unisa Yogyakarta.

Tujuan dari analisis deskripsi adalah untuk mengetahui nilai mean hipotetik dan mean empirik. Sehingga dapat dibandingkan data yang didapat secara hipotetik dan yang

dari lapangan (data empirik data). Data yang diperoleh akan dikategorisasikan dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 1

Skala	N	Hipotetik				Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Keluarga	111	50	200	125	25	104	168	141,86	15,810
Stres	111	42	168	105	21	54	154	99,59	23,434

Sumber data: Primer 2022

Berdasarkan perbandingan data hipotetik dan data empiric dari kedua skala, diketahui bahwa nilai mean empirik pada skala dukungan keluarga lebih besar dari pada mean hipotetik (μ empirik $>$ μ hipotetik) yaitu $141,86 > 125$, Sehingga dukungan keluarga yang diperoleh dari responden penelitian cenderung tinggi. Sedangkan pada skala stres, mean empirik pada skala stres juga lebih kecil daripada mean hipotetik (μ empirik $<$ μ hipotetik) yaitu $99,59 < 105$. Maka, stres yang dimiliki oleh responden juga cenderung rendah. Berkaitan dengan hal tersebut, berikut penjelasan lebih lanjut mengenai data deskripsi dari hasil penelitian yang telah dilakukan:

Tabel 2

No	Dukungan keluarga	Frekuensi	Persentase	Interval
1	Tinggi	41	36,9%	$X > 150$
2	Sedang	70	63,1%	$100 > X \leq 150$
3	Rendah	0	0%	$X \leq 100$
	Total	111	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat ketahu bahwa terdapat 70 orang responden yang memiliki dukungan keluarga yang sedang dengan persentase sebesar 63,1%, dan 41 orang responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi dengan persentase sebesar 36,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang.

Tabel 3

No	Stres	Frekuensi	Persentase	Interval
1	Tinggi	18	16,2%	$X > 126$
2	Sedang	60	54,1%	$84 > X \leq 126$
3	Rendah	33	29,7%	$X \leq 84$
	Total	111	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat ketahu bahwa terdapat 33 orang responden yang memiliki stres rendah dengan persentase sebesar 29,7%, 60 orang responden memiliki stres sedang dengan persentase sebesar 54,1% dan 18 orang responden yang memiliki stres tinggi dengan persentase sebesar 16,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasar pembahasan tersebut disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar subjek memiliki dukungan keluarga tinggi yaitu sebanyak 41 mahasiswa (36,9%), dan sedang sebanyak 70 mahasiswa (63,1%), maka dapat disimpulkan bahwa kategori dukungan keluarga berada pada kategori sedang.
2. Sebagian besar subjek memiliki stres yang tinggi yaitu sebanyak 18 mahasiswa (16,2%), sedang sebanyak 60 mahasiswa (54,1%), dan rendah sebanyak 33 mahasiswa (29,7%), maka dapat disimpulkan bahwa kategori stres berada pada kategori sedang.
3. Hubungan antara dukungan keluarga dengan stres memperoleh taraf signifikan 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,502, dukungan keluarga memiliki korelasi dengan stres. Hubungan antara dukungan keluarga dengan stres merupakan hubungan yang negatif, dan dapat diasumsikan bahwa semakin dukungan keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa maka semakin rendah stres yang akan dialami oleh mahasiswa tersebut.
4. Hasil uji (r^2) adalah bernilai 0,252 atau 25,2%. Maka, variabel independen yaitu dukungan keluarga mempengaruhi variabel dependen yaitu stres sebanyak 25,2%. Kemudian sebanyak 74,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2013). *Stres in America: missing the health care connection (Online Journal)*.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Bamuhair, S. S., dkk. (2015). Sources of Stres and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Vol 1 No 7.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Penerbit: Gramedia Pustaka Utama.
- Friedman. (2013). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Giyarto, G. & Uyun, Z. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Harnilawati. (2013). *Konsep dan proses Keperawatann Keluarga*. Sulawesi Selatan: Pustaka As Salam
- Muhith, A, & S, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Psychology Foundation of Australia. (2010). *Depression anxiety stres scale [Online Journal]* diunduh pada 8 Juni 2021.
- Rahmi, Y & Marnola, I. (2020). Peningkatan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Melalui Metode Pembelajaran Cooperative Integrated Reading and Compotion (CIRC). *Jurnal Basicedu*. Vol 4 No 3.
- Safaria, T & Nofrans, E, S. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sipayung, N. (2016). *Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan jiwa* stuart. singapura: Elsevier Inc.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Tamher & Noorkasiani. (2011). Kesehatan usia lanjut dan pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika

PENGARUH SHALAT LIMA WAKTU TERHADAP KEDISIPLINAN DIRI

M. Wahyu Irvan Maulana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: maulanaarjunanes@gmail.com

ABSTRAK

Sholat Fardhu yang lima waktu merupakan ibadah maktubah yang wajib dilaksanakan oleh seluruh umat muslim sebagai bukti kedari ketaatan, kepatuhan dan ketundukan pada perintah Allah SWT dengan syarat dan rukun yang melekat di dalamnya. Disisi lain difahami bahwa dasar dan tujuan penciptaan manusia di muka bumi ini adalah untuk mengabdikan, menyembah dan beribadah kepada Allah SWT selaku sang Khalik yang Maha Tunggal, Pemilik seluruh alam semesta. Sesungguhnya pelaksanaan sholat yang benar dan konsisten sangat mempengaruhi proses pembentukan karakter pelakunya dalam tindakan, ucapan maupun perilaku dalam kehidupan personal maupun sosialnya. Sedangkan kedisiplinan adalah suatu kegiatan untuk bisa mengatur waktunya jadi dari pengaruh sholat lima waktu nantinya akan bisa mempengaruhi kedisiplinan dalam diri seseorang karena dengan sholat yang tepat waktu maka seseorang akan bisa mengatur waktunya untuk menjadikan kedisiplinan diri atau Langkah dari kedisiplinan lainnya.

Kata kunci: sholat dan kedisiplinan diri.

PENDAHULUAN

Shalat lima waktu adalah ibadah wajib sebagai penyembahan kepada ALLAH SWT. Sebagai umat muslim. Ibadah merupakan suatu ketaatan yang dilakukan makhluknya dengan cara melaksanakan perintah dari sang penciptanya dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Memulai ibadah hendaknya dibiasakan semenjak usia dini, agar saat dewasa kelak anak sudah memiliki pondasi akidah yang kokoh. Ibadah yang tepat untuk diajarkan saat usia dini yaitu Shalat. Anak perlu diajarkan dan di didik untuk melaksanakan Shalat ketika masih beranjak di usia dini, karena jika Shalat ditanamkan saat usia dewasa akan sulit untuk menanamkan sikap disiplin mereka. Dari pembiasaan-pembiasaan yang sering di lakukan sejak usia dini ketika dewasa mereka akan terbiasa melakukan pembiasaan tersebut.

Ibadah sholat merupakan bukti penyembahan manusia pada Allah SWT. Sholat merupakan sarana percakapan manusia dengan Allah dan bila sesaat saja kita mau mentafakuri kehidupan ini maka akan kita dapati bahwa pada dasarnya sungguh indah kehidupan seorang muslim dan sungguh harmonis serta romantisnya hubungannya dengan sang khalik. Ruang lingkup ajaran Islam memiliki tiga dimensi antara lain Aqidah yang intinya meng-esa-kan akan Allah SWT yang terimplementasi dalam rukun iman, syariah yang dibagi menjadi dua bagian yaitu ibadah khusus (meliputi :syahadat, sholat,zakat,puasa dan haji) dan muamalah (meliputi (hukum publik dan hukum perdata) dan akhlak yang dibagi menjadi dua bagian yaitu akhlak kepada khalik dan akhlak kepada makhluk (meliputi akhlak pada diri sendiri,keluarga dan masyarakat serta akhlak makhluk ciptaan Allah SWT lainnya seperti tumbuhan dan juga hewan) Kajian Ibadah merupakan upaya mendekatkan

diri kepada Allah SWT. Sesungguhnya salah satu ibadah yang sangat penting dalam Islam adalah shalat. Shalat memiliki kedudukan istimewa baik dilihat dari cara memperoleh perintahnya yang dilakukan secara langsung dan sholat termasuk dalam syariah yang bersifat ibadah khusus. Secara etimologis sholat berasal dari bahasa Arab yang bermakna doa. Ini bermakna perkataan-perkataan yang ada di dalam shola berarti doa memohon kebajikan dan pujian. Secara hakikat sholat berarti berharap kepada Allah dan takut kepada-Nya serta menimbulkan keagungan, kebesaran dan kesempurnaan kepada Allah SWT.

Disiplin dalam arti luas seperti pengaruh yang dirancang untuk membantu anak agar mampu menghadapi tuntutan dari lingkungan. Atau biasa diartikan secara umum yaitu bisa mengatur waktu dengan sebaik-baiknya dan juga dapat mengatur nafsunya untuk mengetahui batasan-batasannya. Untuk mengetahui pengaruh shalat lima waktu terhadap kedisiplinan diri. Dari hasil penulisan ini bagi penulis dan pembaca dapat mengerti pentingnya shalat lima waktu, dan pengaruh shalat lima waktu bagi kedisiplinan diri.

KAJIAN TEORI

1. Pengertian Shalat

Imam Rafi'i mengemukakan arti kata sholat, dari segi bahasa berarti do'a, secara istilah syara' artinya ucapan, atau pekerjaan yang dimulai dengan takbir, ditutup dengan salam, atas syarat tertentu. Sehingga makna shalat yakni ibadah yang mencakup ucapan serta gerakan tubuh khusus dimulai dengan takbir dan di akhiri dengan salam (taslim).

Disimpulkan bahwa shalat ialah suatu pekerjaan dengan niat ibadah dengan berdasar syarat tertentu dimulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam. Shalat menjaidi penghubungan hamba kepada tuhan, sementara shalat merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah SWT.

Shalat merupakan sarana untuk mohon ampun, meminta pertolongan agar memudahkan dalam hidup. Dalam situasi bagaimanapun shalat tidak boleh ditinggalkan tetap dikerjangan walau dengan kesanggupan yang ada dalam menunaikannya, maka disyariatkan pula menunaikan shalat sunah sebagai nilai tambah dari shalat wajib.

Shalat merupakan tiang agama Islam maka banyak dari ayat Alquran yang memerintahkan kepada umat Islam untuk menjalankan ibadah shalat. Dimana setiap muslim yang mukallaf wajib melaksanakan shalat lima waktu dalam sehari semalam seperti firman Allah berikut ini :

فَإِذَا قُضِيَ إِلَيْكُمْ آلُ صَلَوةٌ فَادْكُرُوا ۝ قِيَامًا وَقَعُودًا وَعَلَى جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأَنَّوْا فَأَقِمْوْا آلُ صَلَوةً ۝ إِنِ آلُ صَلَوةُ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّقْشُورًا ۝ ١٠٣

Artinya : “Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sungguh, salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”

2. Syarat Shalat

Dalam menjalankan ibadah shalat terdapat beberapa syarat yang harus kita penuhi terlebih dahulu diantaranya adalah :

- a) Beragama Islam
- b) Memiliki akal yang sehat dan tidak gila
- c) Sudah dewasa (baligh)
- d) Bersih dan suci dari najis, haid, nifas dan sebagainya

Selain itu juga terdapat beberapa syarat agar sah shalat yang kita lakukan diantaranya adalah :

- a) Waktunya telah tiba
- b) Suci dari hadas besar dan hadas kecil
- c) Suci badan, pakaian, dan tempat shalat dari najis
- d) Menutup aurat
- e) Menghadap kiblat.

3. Pengertian kedisiplinan

Berdasar KBBI disiplin artinya ketaatan, kepatuhan peraturan yang dilakukan dengan sadar. Dengan demikian maka orang berdisiplin berarti orang yang dengan kesadaran sendiri taat dan patuh terhadap peraturan. Kedisiplinan berarti ketaatan atau kepatuhan seseorang terhadap peraturan perundangundangan, kaidah, norma-norma dan hukum yang berlaku.

Semua aturan dan tata tertib tentu mengandung nilai-nilai yang positif dan setiap orang dituntut untuk melaksanakannya dengan penuh disiplin. Disiplin diri artinya, kepatuhan dan ketaatan terhadap apa yang telah ditentukan dan disepakati oleh dirinya sendiri misalnya. Disiplin menggunakan waktu, disiplin melaksanakan ibadah dan disiplin belajar atau kerja.

a) Arti Disiplin

Linda dan Richard Eyre dalam bukunya dengan judul “Mengajarkan Nilai-nilai Kepada Anak” menyatakan banyaknya makna disiplin yaitu:

1. Kesanggupan mengatur diri dan waktu. Remaja yang disiplin ialah yang mampu mengatur diri dan waktunya tanpa diminta, sehingga penting memiliki pengaturan waktu yang baik agar terisi dengan hal-hal berguna.
2. Kesanggupan atas pengendalian emosi yakni suatu reaksi psikis dan fisik seperti, rasa gembira, sedih, senang, marah, berani, cinta, yang bersifat subjektif. Emosi juga dapat disebut sebagai luapan perasaan yang dapat pasang surut di waktu singkat.
3. Kesanggupan pengendalian nafsu. Pada remaja pengendalian nafsu perlu terjadi secara disiplin dan tau batas, dimana hal ini persis seperti kepingan uang logam dengan 2 sisi yakni satu disiplin sisi lainnya tau batas. Maka dari itu, disiplin tak lekang dari pengetahuan terkait batasan perilaku. Pengendalian nafsu dapat dilakukan dengan 5 cara yaitu:
 - a) Mempelajari teladan, bisa dari sikap disiplin dan tahu batas oleh orangtua
 - b) Berhitung sampai sepuluh ketika sedang marah sebelum mengatakan ataupun berbuat sesuatu.

- c) Membuat dan mentaati jadwal, dimana jadwal harian membantu dalam mengingat serta mengatur sejumlah kegiatan dalam kurun waktu tertentu.
 - d) Lebih sering menggunakan istilah “Disiplin” dan “Tahu Batas” dari biasanya agar semakin memahami istilah tersebut.
 - e) Buat “Kontrak” Untuk menambah motivasi dalam disiplin, membuat sasaran capaian dan reward atas capaian.
4. Manfaat shalat lima waktu terhadap kedisiplinan diri

Maanfaatnya adalah ketika kita melaksanakan shalat lima waktu secara tepat waktu maka kita akan bisa mengatur Waktu pelaksanaan shalat sudah ditentukan sehingga kita tidak boleh seenaknya mengganti, memajukan ataupun mengundurkan waktu pelaksanaannya, yang akan mengakibatkan batalnya shalat kita. Hal ini melatih kita untuk berdisiplin dan sekaligus menghargai waktu. Dengan senantiasa menjaga keteraturan ibadah dengan sungguh-sungguh, manusia akan terlatih untuk berdisiplin terhadap waktu (Toto Tasmara, 2001: 81), jadi ketika kita melaksanakan shalat dengan baik maka nantinya kedisiplinan juga akan terbentuk dalam diri kita.

PEMBAHASAN

Dari implementasi yang saya lakukan selama 14 hari dengan melakukan shalat wajib lima waktu maka melatih saya dalam bisa mengatur waktu dengan sebaik mungkin yang akhirnya bisa membagi waktu saya untuk berperilaku disiplin atas ibadah yang saya lakukan tersebut. Dari shalat saya belajar banyak hal dari mengatur waktu kedisiplinan dalam melakukan kegiatan dan juga bisa mengatur nafsu untuk bisa melakukan hal yang baik sebelum dan sesudah melakukan shalat lima waktu.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulannya yakni bahwa shalat lima waktu dapat mempengaruhi kedisiplinan kita dalam melakukan kegiatan sehari-hari karena shalat diwajibkan bagi kaum muslim atau muslimin yang beragama islam yang sudah baligh yang artinya ketika sudah berumur tujuh tahun keatas kita sudah diwajibkan berlatih shalat dan di umur Sembilan tahun sudah diwajibkan dalam pelaksanaan shalat lima waktu dengan tepat waktu dan tidak boleh meninggalkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Widi,Eggy Nararya Narendra, Putri Saraswati & Tri Dayakish. 2017. Kedisiplinan Siswa-Siswi Sma Ditinjau Dari Perilaku Shalat Wajib Lima Waktu. Jurnal Psikologi Islam. Vol. 4 No. 2. 135-150.
- Endahwati,Keke Putri, Tamsik Udin, dan Heru Mudiyanto. 2021 (April). Konsep Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Kedisiplinan Siswa Mi/Sd Dalam Melaksanakan Shalat Lima Waktu. Universal Journal of Educational Research. Vol 02 (01). 120-135.
- Zaitun & siti Habiba. 2013. Implementasi Sholat Fardhu Sebagai Sarana Pembentuk Karakter Mahasiswa Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjungpinang. Jurnal Pendidikan Agama Islam – Ta’lim. Vol. 11 No. 2. 15

PELAKSANAAN SHALAT DHUHA DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA RANTAU

Farah Shiddiqoh

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

farahshiddiqoh@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan psikis dengan keterkaitan atas pikiran negatif sesuai kondisi mahasiswa dalam menjalani kehidupan rantau. Peneliti menemukan upaya dalam meningkatkan berpikir positif bagi mahasiswa yakni salah satunya melalui kegiatan rutin ibadah shalat dhuha. Penelitian memiliki tujuan yaitu guna mengetahui bagaimana pelaksanaan shalat dhuha dalam meningkatkan berpikir positif pada mahasiswa rantau. Hasil yang diperoleh adalah bahwa ada hubungan yang baik antara shalat dengan berpikir positif. Semakin fokus (khusyu') dan istiqomah dalam menjalankan ibadah rutin tersebut, maka akan semakin meningkatkan perilaku berpikir positif. Dengan demikian, pelaksanaan ibadah secara rutin memberikan manfaat dengan hal-hal yang positif secara tidak sadar sering kita rasakan.

Kata Kunci: Pelaksanaan, Shalat Dhuha, Berpikir Positif

PENDAHULUAN

Berpikir positif ini berkaitan dengan jiwa, akal, juga hati. Berpikir positif ini dianggap sebagai suatu pola pikir yang sehat dari pengelolaan kecerdasan emosional. Berpikir positif dijadikan sebuah perilaku yang berarti bahwa pribadi dengan pikiran positif lebih sanggup menjalankan aktivitas dari permasalahan yang dihadapi dengan tekad dan keyakinan penuh.

Pola pikir yang sehat dianggap sebagai sudut pandang yang menjadikan manusia berharga dengan kemampuannya untuk mencicipikan rasa bahagia, rasa senang, kesehatan juga keberhasilan untuk apapun itu. Hal ini menunjukkan bahwasannya manusia diciptakan sempurna dengan akal sehat sebagai pembeda dengan makhluk lain. Namun, perkembangan yang terus maju memberi perubahan-perubahan perilaku, karakter positif menjadi negatif. Sehingga, kepribadian menjadi tidak terintegrasi antara akal dengan hati.

Penanaman berpikir positif pada mahasiswa merupakan upaya dalam meningkatkan aspek positif dalam dirinya. Dengan pikiran positif menjadikan mahasiswa percaya diri melewati kehidupan dengan baik. Seringkali mahasiswa mengalami kondisi dimana kegagalan dan harapan yang tidak sesuai membentuk mindset atau pikiran yang negatif. Ketika berpikir negatif, nantinya akan memicu akal untuk terus menerus pada hal-hal negatif. Pikiran negatif akan menimbulkan kondisi psikis yang tidak stabil seperti stres dan cemas yang akan mempengaruhi kondisi fisik seperti meningkatnya detak jantung, *maag* dan gangguan pernafasan. Dengan demikian, kualitas kesehatan individu dipengaruhi oleh pola pikir. Permasalahan psikis yang berkaitan dengan pikiran negatif diatas sesuai dengan kondisi mahasiswa dalam menjalani kehidupan rantau. Beberapa mahasiswa ada yang berpikiran positif bahwa akan membuat dirinya mandiri dan ada yang mengalami kesedihan, cemas, takut ketika harus merantau.

Peneliti menemukan upaya dalam meningkatkan berpikir positif bagi mahasiswa dapat dilakukan dengan mengikuti kajian rutin ibadah shalat dhuha (sunnah) sebagai ibadah tambahan setelah adanya shalat wajib.

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa rantau semester 4 yang tampak berdasar proses penanaman kegiatan shalat dhuha secara rutin juga peningkatan berpikir positif. Penelitian ini merupakan kegiatan percobaan secara alamiah untuk mendapatkan fakta atau pemahaman baru dengan melakukan percobaan pelaksanaan rutin ibadah shalat dhuha mahasiswa rantau.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan shalat dhuha dalam meningkatkan berpikir positif pada mahasiswa rantau. Adapun manfaat secara teoritis yakni untuk memperkaya khazanah ilmu dakwah, terkhusus pengembangan keilmuan di bidang psikologi penyembuhan Islam yang berkaitan dengan psikoterapi dalam Islam berupa pelaksanaan shalat dhuha bagi mahasiswa rantau.

Sedangkan secara praktis, manfaat penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan pikiran lebih positif pada mahasiswa, sehingga bertambah pengetahuan bagi para pembaca juga civitas akademika.

KAJIAN TEORI

Konsep Shalat Dhuha

1. Pengertian Shalat Dhuha

Agama Islam adalah agama yang sempurna bagi yang mengimaninya, ibadah shalat menjadi kewajiban umat islam, masuk pada rukun Islam juga merupakan tiang agama umat Islam. Artinya, barangsiapa mendirikan shalat maka telah mendirikan agama Islam, barangsiapa meninggalkan shalat maka sesungguhnya telah merobohkan agama Islam. Tujuan dari ibadah shalat ini mampu mencegah juga melindungi diri dari perbuatan keji dan munkar.

Dalam fiqih ibadah dijelaskan bahwa shalat menjadi penghubung hamba kepada tuhan, merupakan manifestasi penghambaan juga kebutuhan diri kepada Allah SWT. Maka, shalat menjadi sarana untuk memohon ampunan, pertolongan untuk kemudahan dalam hidup.

Ada shalat wajib (shalat 5 waktu, subuh, dhuhur, ashar, maghrib, isya) dan sunnah (shalat tambahan di luar shalat fardhu, artinya shalat yang dikerjakan mendapat pahala, ditinggalkan tidaklah berdosa).

Shalat dhuha berdasar Kamus Besar Bahasa Indonesia, yaitu waktu dhuha sebagai waktu menjelang tengah hari (kurang lebih pukul 10.00). Ubaid Ibnu Abdillah berpendapat bahwa shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dikerjakan ketika pagi hari saat matahari sedang naik.

A'yunin (2014) menyebutkan shalat dhuha itu ialah shalat sunnah yang dikerjakan pada saat matahari agak meninggi hingga sebelum waktu shalat dhuhur, terdiri atas 2 rakaat atau lebih, sebanyak-banyaknya 12 rakaat. Shalat ini dikerjakan ketika waktu dhuha, yaitu waktu matahari naik setinggi tombak sekitar pukul 8 atau pukul 9 sampai tergelincir matahari. Kesimpulannya shalat dhuha ialah ibadah waktu matahari naik setinggi tombak, sekitar pukul 8 atau pukul 9 sampai tergelincirnya matahari.

2. Keutamaan Shalat Dhuha

Menurut fisih sunnah (Inter Media, 2014) shalat dhuha merupakan shalat sunnah dengan banyak sekali keistimewaan. Pada umumnya melakukan shalat dhuha sebagai jalan untuk memohon ampunan dari Allah SWT, mencari ketenangan hidup, dan memohon agar dilapangkan rezeki. Rezeki tidaklah selalu berupa materi atau harta, ilmu yang bermanfaat, amal shalih dan segala yang membuat tegaknya agama.

Empat aspek terapeutik dalam shalat, yaitu aspek olahraga, meditasi, auto-suggesti, kebersamaan (Jamaludin Ancok, 1998: 69).

Berdasar penjabaran tersebut, diketahui shalat ialah kebutuhan spiritual manusia didapati dari ibadah secara istiqomah layaknya ibadah wajib maupun sunnah. Shalat dhuha adalah salah satu ibadah yang menjadikan manusia seimbang dalam meningkatkan dimensi batin spiritual, fisik, dan psikis. Sehingga individu yang melaksanakan ibadah shalat dhuha adalah termasuk kategori orang yang selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan dan tidak diragukan lagi bahwa dia akan mendapatkan rahmat serta karunia dari Allah SWT yang melimpah. Dengan demikian, shalat dhuha dikatakan mampu memberikan peningkatan atas kecerdasan seseorang dan memiliki perilaku berpikir positif.

B. Berpikir Positif

1. Pengertian Berpikir Positif

Menurut Arifin (2011), berpikir positif diartikan sebagai cara berpikir dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Dalam konteks inilah berpikir positif telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan perubahan dalam jiwanya.

Berpikir positif menjadi kunci kekuatan dan kebebasan. Disebut kunci kekuatan karena dengan berpikir positif dapat membantu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan demikian seseorang akan bertambah ahli, yakin, dan kuat. Sedangkan disebut sebagai kunci kebebasan karena dengan berpikir positif seseorang akan bebas dari derita dan belenggu pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Pikiran positif menghasilkan perbuatan dan hasil yang positif (Canfield, 2016).

Berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang mereka inginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Menurut Asmani (2009) indikator perilaku dari berpikir positif yaitu: berani dan mandiri, memahami emosi, *action oriented*, bersyukur dan bersabar.

Menurut Arifin (2011) ada 10 ciri yang biasa dimiliki oleh orang-orang yang berpikir positif diantaranya adalah sebagai berikut: melihat masalah sebagai tantangan, menikmati hidup, memiliki pikiran yang terbuka, menghilangkan pikiran negatif begitu pikiran itu terlintas di benaknya, mensyukuri apa yang dimiliki, tidak mendengar gosip yang tidak jelas, tidak membuat alasan tetapi mengambil tindakan, menggunakan bahasa yang positif, menggunakan bahasa tubuh yang positif, dan peduli pada citra diri.

Dengan demikian berpikir positif merupakan sikap atau perilaku yang mendorong individu untuk melakukan hal-hal baik berupa semangat dan keyakinan diri kita untuk mengarahkan pada perubahan yang bersumber pada kebebasan dan energi seseorang dalam beraktivitas.

2. Aspek-aspek Berpikir Positif

Dari uraian di atas mengenai berpikir positif dapat menghadirkan kekuatan dan kebebasan dalam melakukan aktivitas. Oleh karena itu, hendaknya individu dapat meningkatkan diri untuk berpikir positif. Menurut Karl Albercht (dalam Asrori, 2020) terdapat empat aspek berpikir positif yaitu:

a) Harapan yang positif (*positive expectation*)

Dimaknai sebagai hal yang ditekankan sisi baiknya. Menurut Albrecht, seseorang dengan pemikiran positif pikirannya akan terarah kepada hal-hal positif pula, akan membicarakan tentang keberhasilan daripada kegagalan, rasa bahagia daripada rasa sedih, keyakinan daripada ketakutan, kecintaan daripada kebencian, kepuasan daripada kekecewaan sehingga selalu positif terhadap permasalahan.

b) Afirmasi diri (*self affirmation*)

Fokus pada perhatian atas kekuatan diri, dengan melihat diri secara positif.

c) Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*).

Dimaknai sebagai sebuah ungkapan spontan tanpa memperhatikan keadaan, tidak ekstrem ketika berpendapat.

d) Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)

Dimana individu dapat beradaptasi dengan situasi dan kondisi, pemikiran positif akan membantu penyelesaian masalah dengan baik.

Atas penjabaran tersebut diperoleh simpulan yakni terkait mengenai berpikir positif ialah harapan positif, afirmasi oleh diri, pernyataan yang tidak menilai, dan adaptasi dengan kenyataan.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan shalat dhuha dalam meningkatkan berpikir positif mahasiswa rantau dalam pembahasan ini, penulis mengemukakan sebagai mahasiswa rantau yang melaksanakan ibadah rutin shalat dhuha dan diperoleh sebuah hasil percobaan dan pengamatan yang dilakukan selama 2 minggu. Dimulai pada hari Senin tanggal 6 Juni 2022 hingga 20 Juni 2022, terhadap peningkatan berpikir positif mahasiswa rantau. Shalat dhuha ialah kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan pola pikir lebih positif. Pelaksanaan shalat dhuha dikerjakan setiap jam

08.00 WIB, penulis melakukan percobaan pelaksanaan ibadah rutin ini untuk memantau perkembangan diri dalam berpikir positif.

Berikut ini tabel dari hasil pelaksanaan ibadah rutin shalat dhuha dilihat berdasarkan dari perkembangan diri dalam aspek-aspek berpikir positif yang menjadi capaian indikator perilaku saat ini yaitu:

Jenis Kegiatan	Aspek-aspek	Indikator Perilaku yang tercapai
Shalat Dhuha	Harapan yang po	• Setiap selesai melaksanakan shalat saya menjadi relaks. • Saya berupaya optimis dan berusaha untuk menghadapi tantangan menjadi mahasiswa rantau. • Saya merasa diberi
	Afirmasi diri	• kemudahan oleh Allah selama merantau. • Saya menjadi berani dan mandiri karena yakin Allah akan melindungi saya. • Saya menjadi yakin bahwa dapat menjalani hidup menjadi anak rantau.
	Pernyataan yang tidak bernilai	☐ Saya merasa pikiran menjadi tenang yang sebelumnya khawatir karena untuk pertama kalinya saya merantau.
		☐ Saya setiap selesai melaksanakan shalat menjadi bersyukur atas apa yang telah Allah berikan.
	Penyesuaian diri yang relatif	☐ Saya tidak menyesal karena merantau untuk menuntut ilmu.
		☐ Saya berusaha sabar menerima masalah sebagai proses untuk dijalani.

Pelaksanaan shalat dhuha dalam meningkatkan perilaku berpikir positif pada mahasiswa rantau meliputi beberapa aspek yang terdapat di tabel menjadi sebuah perilaku yang tercapai. Shalat dhuha menjadi metode untuk menerangi jalan individu. Membantu pencarian solusi untuk permasalahan yang dihadapi dalam proses membangun kepribadian, sholat dhuha juga membentuk individu untuk memiliki pola pikir yang sehat dan positif.

Pembiasaan yang didapatkan individu dengan melaksanakan shalat dhuha berdampak pada peningkatan perilaku berpikir positif, dimana individu dengan senang hati mendirikan terkhusus beribadah pada Tuhan Yang Maha Esa. Bahkan, apapun itu yang sudah menjadi kebiasaan dalam usia muda akan selalu melekat dan sulit untuk dirubah.

Atas hasil yang maksimal hendaknya disertai dengan usaha membangkitkan kesadaran atau pengertian terus-menerus akan maksud dari pembiasaan shalat dhuha yang individu lakukan akan berdampak baik di dunia maupun di akhirat. Pembiasaan yang dilakukan bukan untuk memaksa individu agar mengerjakan sesuatu secara optimis seperti robot, tetapi perubahan yang diharapkan dapat melaksanakan segala kebaikan dengan mudah tanpa merasa susah dan berat hati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil percobaan di atas, dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan ibadah rutin yaitu shalat dhuha, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa saya dapat berpikir

positif setelah melakukan praktik ibadah. Di lihat berdasarkan aspek-aspek berpikir positif ketika melaksanakan menjadi usaha untuk memiliki harapan positif karena dari bacaan ketika shalat tersebut mengandung doa-doa kepada Allah secara tidak langsung menjadi terapi kejiwaan saya.

Salah satu penyebab individu putus asa, kesedihan emosional, dan marah dimana bisa menimbulkan stres karena pada dasarnya agama (yang pengalaman-pengalaman religius, merupakan salah satu sumber spiritualitas) dapat memunculkan ketenangan dalam diri individu. Religiusitas ini hanya dapat dihayati dari dalam, lebih menekankan kepasrahan diri dan rasa hormat pada Tuhan. Sekilas nampak hal ini sukar untuk diukur dan dinilai dari luar, namun religiusitas individu dapat diamati dari aspek-aspek kehidupan beragama di tengah-tengah pergaulan sosial.

Dari implementasi kegiatan ibadah rutin yang saya lakukan, menghasilkan suatu kesimpulan bahwa ada hubungan yang baik antara shalat dengan berpikir positif. Semakin fokus (khusyu') dan istiqomah dalam menjalankan ibadah rutin tersebut, maka akan semakin meningkatkan perilaku berpikir positif. Dengan demikian, pelaksanaan ibadah secara rutin memberikan manfaat dengan hal-hal yang positif secara tidak sadar sering kita rasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, U. I. Keutamaan dan Keistimewaan; Shalat Tahajud, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Shalat Dhuha. Surabaya: Pustaka Media, t.t.
- Ancok, J. (1998). Agama dan Psikologi. IAIN SUKA : Jurnal Tarbiyah.
- Asmani, J. M. (2009). The Law of Positive Thinking. Yogyakarta : Garailmu.
- Asrori. (2020). Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner. Purwokerto: CV. Pena Persada
- A'yunin. (2014). The Power Of Dhuha: Kunci Memaksimalkan Shalat Dhuha dengan Doadoa Mustajab. Jakarta: Kalil Gramedia Pustaka Utama.
- Lubis, A. (2016). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab, 276-283.
- Norman, C. (2016). Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif. Jakarta: Banana Books.
- Rasjid, S. (2011). Fiqih Islam. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Rosad, W. S. (2020). Pelaksanaan Shalat Dhuha Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas 3 Madrasah Ibtidaiyah Ma'arif NU Ajibarang Wetan. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr, 23-41.
- Yanuar, A. (2011). 100% Bisa Selalu Berpikir Positif. Yogyakarta: DIVA Press.

COPING STRESS PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI RUTAN KELAS I SURAKARTA

Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan¹, Julian Bayu Eka Prayudha², Rini Lestari³

Fakultas Psikologi , Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: dhestasalsabellaazzahra@gmail.com, julianbayu86@gmail.com, r1237@ums.ac.id

ABSTRAK

Banyak permasalahan muncul pada rutan yang terkait dengan pembinaan terhadap Warga binaan Pemasyarakatan (WBP). Permasalahan yang dirasakan WBP dapat berupa Stres. WBP menggunakan Coping untuk mengurangi stress. Coping yang lebih tepat sasaran dan efektif akan meningkatkan kemampuan narapidana untuk mengatasi stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan coping stress yang dilakukan oleh WBP di dalam rutan dan apakah strategi tersebut berhasil untuk mengurangi stressor yang dirasakan WBP. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Subjek berjumlah 10 orang WBP di Rutan kelas I Surakarta dari berbagai kasus. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif naratif. Hasil dari penelitian ini adalah coping stress yang digunakan WBP di dalam rutan adalah dengan Emotional-Focused dan Problem-Focused Coping dengan mengendalikan respon emosional dan pemecahan masalah terhadap kondisi yang bersifat menekan di dalam rutan yang menitik beratkan dengan dukungan yang merujuk pada aktivitas yang positif seperti melakukan hobi positif, produktif, kegiatan beragama, berperan membantu atau menjadi tamping, olahraga, mengikuti kegiatan perlombaan yang diadakan staf dll. untuk menekan stressor. Strategi ini berhasil membuat WBP menekan stressor yang menyebabkan stres sehingga membuat lebih nyaman dan mengurangi tingkat stres pada WBP.

Kata kunci: stressor, stres, coping stress, warga binaan, rutan

PENDAHULUAN

Di Indonesia angka kriminalitas cukup tinggi. Kriminalitas dapat dilakukan siapa saja, baik pria, wanita, usia anak, dewasa maupun usia lanjut (Kartono, 2005). Dilansir dari Direktorat Statistik Ketahanan Sosial, (2021) jumlah kejadian kejahatan (*crime total*) pada 2018 sebanyak 294.281 kejadian. Angka ini menurun menjadi sebanyak 269.324 kejadian pada tahun 2019 dan pada tahun 2020 menjadi 247.218 kejadian. Indikator tingkat kejahatan (*crime rate*) selama periode tahun 2018–2020 juga mengalami penurunan. Walaupun mengalami penurunan namun tingkat kejahatan atau tindak kriminalitas di Indonesia masih sangat banyak. Di Indonesia terdapat suatu lembaga yang didirikan untuk membina seseorang yang telah melakukan tindak kejahatan, yaitu Lembaga Pemasyarakatan (Lapas), dan Rumah Tahanan Negara (Rutan). Dalam UU No.12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan, dimana pemasyarakatan mengganti istilah kepenjaraan dengan tujuan pemasyarakatan sebagai suatu pengejawantahan keadilan yang bertujuan untuk mencapai reintegrasi sosial dalam pembinaan warga binaan pemasyarakatan atau disingkat dengan WBP. Dalam pasal 1 UU No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menyebutkan bahwa “Warga binaan pemasyarakatan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan.” Selanjutnya yang disebut dengan narapidana adalah tahanan yang telah mendapatkan putusan dari pengadilan untuk menjalani pidananya di lembaga pemasyarakatan. Tahanan

adalah warga binaan pemasyarakatan yang belum mendapatkan putusan dari pengadilan dan masih menjalani proses peradilan pidana yang ditempatkan di rumah tahanan negara.

Banyak permasalahan yang muncul pada rutan yang terkait dengan pembinaan terhadap Warga binaan Pemasyarakatan (WBP). Permasalahan yang dirasakan WBP dapat berupa stres karena banyak tekanan yang terjadi di dalam Rumah tahanan. Holmes dan Rahe (dalam Kesuma, 2016) menyebutkan bahwa stres sebagai sebuah keadaan di mana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang terjadi. Nasir & Muhith, (2011) mengatakan bahwa stres merupakan respon tubuh terhadap lingkungan untuk memproteksi diri sebagai sistem pertahanan untuk bertahan hidup. Hal ini dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardi et al., (2022) pada 45 tahanan remaja berumur 12-18 tahun bahwa tahanan remaja memiliki tingkat stres sedang dan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto (2016) pada 31 responden remaja di Lapas Anak Blitar juga didapatkan hasil 32,56 % remaja mengalami tingkat stres sangat tinggi, 67,74 % mengalami tingkat stres cukup tinggi, dan tidak ada seorang pun remaja dengan tingkat stres pada kategori rendah/normal.

Seorang tahanan maupun narapidana secara fisik maupun mental mereka mengalami tekanan karena mereka kehilangan kebebasan dan setiap aktivitas mereka selalu diawasi, tidak bebas berkomunikasi tiap pertemuannya, dan terbatas waktu. Keadaan tersebut membuat tahanan dan narapidana di sebuah rutan ataupun lapas akan mendapat tekanan mental atau psikologi selama proses pidana mereka masih berlangsung. Menurut Harsono, (1995) pemidanaan adalah suatu bagian dari *stressor* yang besar karena seseorang yang awalnya hidup bebas dan Merdeka ketika masuk ke dalam Lapas atau Rutan mereka direbut kemerdekaan dan kebebasannya serta selalu diawasi dan dibatasi dalam segala gerakan serta tingkah lakunya tidak bisa berinteraksi dengan keluarga harus menjalani hidup di penjara dengan pengawasan yang ketat serta membutuhkan penyesuaian diri untuk membuat atau menjalani kehidupan yang baru. Penyesuaian diri menurut Fatimah (2006) diartikan sebagai kemampuan individu bereaksi terhadap tuntutan dalam diri sendiri maupun situasi eksternal yang dihadapi sehingga tercipta keharmonisan hubungan antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Individu dikatakan tidak mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila ditandai dengan adanya emosi, kecemasan, stres, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasibnya. Penelitian yang dilakukan oleh Mu'jizatullah, (2019) pada 103 orang warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Balikpapan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Balikpapan.

Selain itu kendala yang dialami WBP adalah kejenuhan yang terjadi oleh individu karena kegiatan yang cenderung monoton. Menurut Susanti et al. (2018) kejenuhan adalah kondisi tidak menyenangkan akibat tuntutan yang membebankan atau melebihi kapasitas individu. Menurut Jose & Kilburg Iii, (2007) hari demi hari dilalui oleh para warga binaan pemasyarakatan dengan kegiatan yang hampir sama setiap hari maka dari itu warga binaan pemasyarakatan harus memiliki strategi atau penanganan tersendiri untuk mengatasi kebosanan-kebosanan atau melakukan *coping stress* agar diri mereka atau warga binaan pemasyarakatan dapat beradaptasi dengan lingkungannya dengan waktu yang cukup panjang. Apabila para warga binaan pemasyarakatan tidak menemukan atau tidak mendapatkan proses adaptasi atau melakukan penanganan terhadap *coping stress* yang dimilikinya maka lingkungan baru di mana warga binaan pemasyarakatan berada akan dapat membuat diri mereka menjadi stres dan memiliki masalah-masalah yang baru.

TUJUAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan *coping stress* yang dilakukan oleh WBP di dalam rutan dan apakah strategi tersebut berhasil untuk mengurangi *stressor* yang dirasakan WBP.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah

1. Manfaat teoritis
Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah referensi mengenai strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi *stressor* Warga Binaan Pemasyarakatan di dalam Rutan.
2. Manfaat praktis
Hasil Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi staff Rutan ataupun Lapas khususnya di Rutan Kelas I Surakarta dalam membantu Warga Binaan Pemasyarakatan untuk menggunakan strategi *coping* yang tepat.

KAJIAN TEORI

A. Warga Binaan Masyarakat di Rutan

1. Pengertian Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP)
Pasal 1 Undang–Undang nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menjelaskan bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan adalah Narapidana, Anak Didik Pemasyarakatan, dan Klien Pemasyarakatan.
 - a. Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lapas.
 - b. Anak Didik Pemasyarakatan adalah:
 - 1) Anak Pidana yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan menjalani pidana di Lapas. Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.
 - 2) Anak Negara yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan diserahkan pada negara untuk dididik dan ditempatkan di Lapas. Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.
 - 3) Anak Sipil yaitu anak yang atas permintaan orang tua atau walinya memperoleh penetapan pengadilan untuk dididik di Lapas sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.
 - c. Klien Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut Klien adalah seseorang yang berada dalam bimbingan Bapas

2. Pengertian Rumah Tahanan Negara (RUTAN)

Rumah Tahanan Negara (disingkat rutan) adalah tempat orang yang peduli sementara atau memakai kurungan. Rutan juga merupakan tempat pelaksanaan teknis di bidang penahanan untuk kepentingan penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan. Secara struktural, tanggung jawab bertanggung jawab langsung kepada Kepala Kantor Wilayah Departemen Kehakiman yang saat ini berubah menjadi Kementerian Hukum dan HAM RI.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kehakiman dan HAM R.I No. 03.PR.07.03 Tahun 1985 tertanggal 20 September 1985 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Rumah Tahanan Negara dan Rumah Penyimpanan Barang Sitaan Negara dan Berdasarkan Keputusan Menteri Kehakiman R.I No.02-PK.04.10 Tahun 1990 tertanggal 10 April 1990 Tentang pola Pembinaan Narapidana dan Tahanan serta, Petunjuk Pelaksana dan Petunjuk Teknis No. E76-UM.01.06 Tahun 1986 tertanggal 17 Februari 1985 Tentang Perawatan Tahanan dan dalam Peraturan

Menteri Hukum dan HAM R.I No. M.01.PR.07-10 Tahun 2005, Rumah Tahanan Negara Berkedudukan Sebagai Unit Pelaksana Teknis yang Melaksanakan Tugas Pokok Departemen Hukum dan HAM R.I.

- a. Tugas Pokok Rumah Tahanan Negara adalah melaksanakan perawatan terhadap tersangka atau terdakwa sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.
- b. Fungsi Rutan adalah
 - 1) Untuk melaksanakan tugas pokok tersebut,
 - 2) Melakukan pelayanan dan perawatan terhadap para tersangka / terdakwa.
 - 3) Melakukan pemeliharaan dan ketertiban Rutan.
 - 4) Melakukan pengelolaan Rutan
 - 5) Melakukan urusan tata usaha Rutan.

B. *Stress dan Stressor*

1. *Pengertian Stress dan Stressor*

Lazarus dan Folkman (1986) mengatakan bahwa stres dapat merugikan fisiologi maupun psikologi. Kondisi ini membuat seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu. *Stress* adalah suatu gangguan terhadap seseorang yang di mana menyerang dari segi mental atau psikologi seseorang akibat adanya suatu masalah atau tekanan yang secara berlebihan. *Stressor* adalah suatu keadaan yang diderita oleh seseorang di mana diri mereka mendapatkan suatu tekanan dalam kehidupan mereka. Kehidupan di dalam penjara atau lapas dan rutan merupakan suatu yang dinamakan stresor karena dalam lapas dan rutan kita mendapatkan adanya suatu tekanan karena kebebasan atau hak kemerdekaan kita direnggut oleh negara karena melakukan kesalahan yang sebelumnya dilakukan (Corrigan, Patrick W, Amy C. Watson, & Frederick E. Miller, 2006). Taylor (2017) mengartikan stres sebagai pengalaman emosional negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap *stressor* dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah *stressor* atau dengan mengakomodasi efeknya.

2. *Aspek-Aspek Stress*

Aspek stres menurut Taylor (2017) adalah: aspek emosional (perasaan), aspek kognitif (pikiran), aspek perilaku sosial (behavior), dan aspek fisiologis. Atkinson dkk (2010), mengemukakan bahwa individu yang mengalami stres dapat mengeluarkan berbagai reaksi. Gejala stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu: Gejala fisiologis dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, pupil *berdilatasi* (pupil mata melebar hingga 25%). Wiebbe and Williams (dalam Prihastiwi, 2008) mengemukakan bahwa terdapat gejala fisiologis pada individu yang mengalami stres yaitu, sakit kepala, problem pencernaan, *fatigue* (kelelahan yang berlebih), gangguan tidur, dan sesak nafas. Gejala kognitif dengan gangguan kognitif juga dapat terjadi akibat pikiran yang mengganggu yang terus berjalan di otak jika individu berhadapan dengan *stressor*, individu memikirkan kemungkinan sumber tindakan, individu merasa takut dengan konsekuensi tindakan yang telah diambil dan mungkin mencaci-maki diri sendiri karena tidak mampu menangani situasi secara lebih baik. Rivai (2009) mengemukakan bahwa Stres yang terlalu besar dapat mengancam

kemampuan individu untuk menghadapi lingkungan. Hasil dari individu yang mengalami *stress* dalam kerja adalah individu merasa gugup (*nervous*) dan merasakan kekhawatiran kronis. Individu menjadi sering marah dan agresif, tidak dapat rileks, atau menunjukkan sikap yang tidak kooperatif. Gejala Psikologis dengan reaksi psikologis yang terjadi pada individu yang mengalami stres dapat berupa kecemasan, kemarahan dan agresi, apati dan depresi.

C. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping*

Untuk mengurangi stres dan mengatasi stres tersebut, disebut dengan mekanisme *coping*. Strategi *coping* merupakan perilaku sangat penting bagi WBP yang harus belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang penuh stres dan secara fundamental berbeda dari kehidupan di luar lembaga pasyarakatan (Chahal et al., 2016). Folkman dan Lazarus (1986) mendefinisikan *Coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku seseorang yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber daya orang tersebut. Haber dan Runyon (dalam Maryam, 2017) mengatakan bahwa *Coping* dapat berupa perilaku dan pikiran baik positif maupun negatif yang mengurangi kondisi yang memberikan tekanan agar tidak menimbulkan stres. Setiap individu memiliki mekanisme *Coping* yang berbeda-beda.

2. Jenis-Jenis *Coping*

Coping Strategi menurut Lazarus & Folkman, (1984) ada dua macam yaitu Strategi *coping* berfokus pada masalah dan Strategi *coping* berfokus pada emosi.

- 1) Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah:
 - a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
 - b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.
 - c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.
- 2) Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah
 - a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

- b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
- d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan.
- e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindari dari masalah yang dihadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), cara seseorang atau keluarga melakukan strategi *coping* tergantung pada sumber daya yang dimiliki. Sumber daya itu berupa kondisi kesehatan, namun secara keseluruhan jasmani, mental dan sosial, bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kecacatan dari kondisi kesehatan sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan *coping* dengan baik agar berbagai permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik (Peters, Adam, Alonge, Agyepong & Tran, 2014; dalam Maryam 2017). Selanjutnya adalah Kepribadian. Tingkah laku tampak yang bisa diamati, memiliki ciri biologis, sosiologi, serta moral khas bisa dibedakan dari kepribadian lain (Littauer, 2002). Lalu ada Konsep Diri yang merupakan semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain yang dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain (Maramis., 1998; dalam Maryam., 2017). Ada pula Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Serta ada Aset ekonomi. Bryant (1990) mendefinisikan aset sebagai sumber daya milik keluarga, dengan perannya sebagai alat pemenuh kebutuhan.

PEMBAHASAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor (1975), mendefinisikan metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Bogdan et al., 1992). Kirk dan Miller (dalam Moleong, 2018), mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan manusia dalam kawasan sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasa dan peristilahannya.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022 di Rutan Kelas I Surakarta. Rutan (Rumah Tahanan) ialah wadah terdakwa yang ditahan sepanjang berjalannya proses penyelidikan, penuntutan, juga pemeriksaan disidang pengadilan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rutan yaitu tempat di mana seseorang yang belum terbukti melakukan tindak pidana atau orang yang belum dijatuhi hukuman oleh pengadilan tetapi sudah diduga kuat telah melakukan suatu tindak pidana. Fungsi rutan hanya untuk menahan sementara seorang tersangka atau terdakwa. Terdapat ± 555 Warga Binaan di Rutan dan ± 28 warga binaan di Polres kemudian dibagi menjadi Blok A ± 32 Warga binaan perempuan, Blok B ± 239 Warga binaan Laki-laki, Blok C ± 151 warga binaan Laki-laki, dan Blok D ± 101 warga binaan laki-laki. Mayoritas warga binaan terjerat kasus narkoba dan pencurian.

Subjek dalam penelitian ini adalah Warga Binaan Pemasyarakatan atau biasa disebut dengan WBP berjumlah 10 orang yang aktif mengikuti kegiatan di Rumah Tahanan Negeri Kelas I Surakarta. Daftar subjek yang berpartisipasi pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Daftar Subjek wawancara dan observasi di Rutan kelas 1 Surakarta

No	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Kasus
1	SDK	P	± 38	Penipuan Investasi
2	E	P	± 30	Narkoba
3	IWN	P	± 46	Narkoba
4	TS	P	± 39	Narkoba
5	FB	L	± 20	Pencurian
6	BS	L	± 46	Pencurian
7	DA	L	± 26	Narkoba
8	YC	P	± 27	Perbankan
9	D	L	± 46	Pencurian
10	S	L	± 47	Penipuan

Pengumpulan data yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara adalah suatu bentuk dialog yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi dari responden. Instrumennya dinamakan pedoman wawancara atau *interview guide* (Rachmawati, 2007). Dalam pelaksanaannya, *interview* atau wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dan tidak terstruktur (bebas). Observasi dalam sebuah penelitian diartikan sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh indra untuk mendapatkan data. Observasi merupakan pengamatan langsung dengan menggunakan penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan, atau kalau perlu dengan pengecapan (Alhamid & Anufia, 2019). Instrumen yang digunakan dalam observasi dapat berupa pedoman pengamatan, rekaman gambar, dan rekaman suara.

Menurut Creswell (2010) analisis data merupakan sebuah proses yang berkelanjutan di mana membutuhkan adanya refleksi secara terus menerus terhadap data, mengajukan pertanyaan analitis serta menulis sebuah catatan singkat sepanjang penelitian berlangsung. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif-naratif. Deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki, dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang, berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya (Nawawi & Martin, 1996). Naratif adalah sebuah paradigma dengan mengumpulkan deskripsi peristiwa atau kejadian dan kemudian menyusunnya menjadi cerita dengan menggunakan alur cerita (Darmanita & Yusri, 2020). Jadi analisis data dengan deskriptif naratif adalah analisis data dengan menyelidiki dan menggambarkan keadaan objek penelitian dalam suatu peristiwa kemudian menyusunnya menjadi cerita dengan menggunakan alur cerita sesuai dengan fakta-fakta yang tampak.

Stres tidak dapat dihindari oleh siapa pun tak terkecuali oleh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang banyak mengalami tekanan dalam Rumah Tahanan. Beberapa dari WBP menggunakan *strategi Coping* untuk mengurangi *stress* yang mereka alami. *Coping* yang lebih tepat sasaran dan efektif yang pada gilirannya akan meningkatkan kemampuan narapidana untuk mengatasi stres (Leszko et al., 2020). Pemilihan strategi *Coping* yang tepat dapat meningkatkan ketahanan individu, sedangkan *Coping maladaptif*

dapat meningkatkan kerentanan dan mengarah pada hasil kesehatan mental yang negatif (Diehl et al., 2012). Terlihat berhasil atau gagal atas *coping* yang menjadi penentu penurunan reaksi terhadap stres serta tercapainya beragam tuntutan yang diinginkan (Rutter, 2013; Compas et al., 2014).

Dari hasil wawancara dan observasi diketahui bahwa stres warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas I Surakarta disebabkan dari sumber dari dalam diri individu (*source within the person*) dan lingkungan (*source in the community and society*). Hal ini sesuai dengan pernyataan Sarafino (Smet, 1994) bahwa sumber stres selama hidup manusia berasal dari tiga hal yaitu sumber stres dari dalam individu, sumber stres dari keluarga, dan sumber stres dari dalam lingkungan dan masyarakat. Stres pada WBP yang bersumber dari dalam individu adalah perasaan bosan atau kejenuhan yang dialami karena kegiatan yang monoton dan sulitnya penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang baru. Warga binaan pemasyarakatan yang menjalani kehidupan di dalam rutan menyesuaikan diri dengan sangat berat sehingga dapat menjadi penyebab stres karena tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dengan baik untuk mengatasi stres yang dialami mereka. Sedangkan stres yang bersumber dari lingkungan dan masyarakat adalah kesenjangan ekonomi di dalam rutan dan kesenjangan sosial di mana ada senioritas di dalam sel tahanan. Stres pada warga binaan menimbulkan dampak pada psikologis dan fisiologis. Respon psikologis yang timbul pada warga binaan yaitu cemas, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah bahkan menutup diri. Sedangkan respon fisiologisnya yaitu sering merasakan pusing, batuk, terkena penyakit kulit dan insomnia. Lebih banyak WBP yang mengalami masalah kesehatan fisik ketika di Lapas (Wright, 1991).

WBP di Rutan Kelas I Surakarta merasakan kejenuhan yang cukup tinggi karena kurangnya kegiatan dan kegiatan yang sudah dilakukan cenderung monoton. Kejenuhan adalah perasaan mendapat rintangan, kegiatan menjadi berkurang dan merasa dipaksa untuk menyerah, tidak punya kemauan untuk bekerja fisik, mental, dan dihindari rasa berat (Sastrowinoto 2000:113). Dengan adanya kejenuhan ini maka WBP perlu melakukan kegiatan atau perlu adanya dukungan untuk mengatasi kejenuhan yang dirasakan. Selain itu permasalahan ekonomi yang dialami oleh beberapa warga binaan, kesenjangan sosial yang dialami oleh sebagian warga binaan karena senioritas dan sulitnya penyesuaian diri yang dirasakan oleh warga binaan baru karena kurangnya adaptasi pada lingkungan baru sehingga menjadi salah satu *stressor* yang membuat WBP stres. Strategi *Coping* untuk mengatasi kejenuhan ini adalah dengan *Planful Problem Solving*. *Coping Strategie Planful Problem Solving* merupakan strategi *coping* yang fokus pada masalah yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan mengubah keadaan diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu cara dalam strategi *coping Planful Problem Solving* yaitu dengan menjadi tamping. Menjadi seorang tamping di dalam Lapas akan dapat mengurangi beberapa permasalahan yang dirasakan oleh seorang narapidana seperti kegiatan-kegiatan yang dilakukan akan mengurangi rasa kejenuhannya dan narapidana akan lebih mudah untuk mengurus hak-haknya. Menjadikan narapidana sebagai seorang tamping memiliki keterkaitan dengan aspek pembinaan bahkan sebagai upaya untuk mendorong keikutsertaan narapidana dalam pembinaan sehingga narapidana dapat diangkat menjadi tamping untuk menjamin pelaksanaan pengangkatan dan pemberhentian tamping secara efektif. Rasio yang tidak berimbang antara narapidana dengan petugas Lapas, membuat peran tahanan pendamping atau biasa disebut dengan tamping amat sangat dibutuhkan dalam upaya mengisi kekurangan petugas Lapas (Isnawati, 2014).

Selain itu *strategi coping* yang dilakukan WBP untuk mengurangi *stressor* adalah dengan *Seeking Social Support*. Strategi *Coping stress Seeking Social Support* ialah proses pencarian dukungan pihak eksternal berupa berita, pertolongan nyata, hingga dukungan secara emosional (Lazarus & Folkman, 1984). Di dalam Rutan WBP mendapatkan hak untuk dapat mengakses informasi mengenai dunia luar dengan disediakan sarana layanan kunjungan dari pihak keluarga oleh pihak Rutan itu sendiri. Layanan kunjungan keluarga ini dapat membuat WBP mendapat dukungan atau *support* dari orang terdekat mereka yang masih peduli dengan mereka ketika berada dalam rumah tahanan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari Sari & Rachmalia, (2017) pada 74 narapidana (sudah divonis) yang berasal dari Banda Aceh bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga pada narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Banda Aceh didapatkan dukungan keluarga terkategori baik. Pegawai rutan dan sipir dapat mengingatkan keluarga untuk selalu memberikan dukungan kepada narapidana yang berkaitan dengan dukungan keluarga.

Selain itu dukungan dari pihak Rutan untuk WBP adalah dengan mengadakan kegiatan-kegiatan perlombaan seperti kegiatan perlombaan 17 Agustusan, pertunjukkan seni dari para WBP, Olahraga dan Kegiatan keberagamaan. Kegiatan perlombaan yang dilakukan pada bulan Agustus untuk memperingati hari kemerdekaan Indonesia dilaksanakan dengan WBP sebagai peserta perlombaan. Perlombaan berupa *Fashion show* di mana pelaksanaannya bertempat di Aula Laras Jiwo di dalam Rutan Kelas I Surakarta. Program ini diadakan untuk blok A - blok D. Total orang yang mengikuti kegiatan ini sekitar ± 30 orang warga binaan. Untuk pemilihan peserta kegiatan ini dengan cara pendaftaran grup-grup pada masing-masing blok kemudian mengirimkan satu orang sebagai perwakilan grup. Dalam kegiatan ini warga binaan mendapatkan kostum/pakaian yang dikenakan dari keluarga mereka di luar rutan atau mendapat pinjaman dari keluarga teman satu blok/grup mereka. Capaian dalam kegiatan *fashion show* ini adalah kekompakan antar tim untuk bekerja sama dan meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mencapai tujuan. Perlombaan lainnya adalah pentas seni di mana pesertanya sendiri sekitar ± 45 orang warga binaan, untuk sistem pemilihan peserta kurang lebih masih sama dengan kegiatan *fashion show*. Dalam kegiatan ini warga binaan boleh berkreasi se kreatif mungkin menampilkan bakat yang mereka miliki, dari mulai bakat menyanyi, menari, berpuisi, *stand up* hingga band. Capaian dalam kegiatan pentas seni ini adalah kekompakan antar tim untuk bekerja sama dan meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mencapai tujuan. Perlombaan Bola Voli pelaksanaannya di lapangan depan Aula Laras Jiwo, kegiatan ini melibatkan masing-masing ± 6 orang / lebih dari tiap blok untuk berhadapan dalam lomba voli. Capaian program *team building* ini adalah kekompakan antar tim untuk bekerja sama mencapai tujuan. Capaian dalam kegiatan Voli ini adalah kekompakan antar tim dan kebugaran peserta untuk bekerja sama dalam mencapai tujuan. Perlombaan Bulu tangkis pelaksanaannya diadakan di aula Laras Jiwo di dalam Rutan Surakarta. Peserta dalam kegiatan ini ± 20 orang dari masing-masing blok. Peralatan dalam kegiatan bulu tangkis ini disediakan dari staf. Capaian dalam kegiatan *fashion show* ini adalah kekompakan antar tim untuk mencapai tujuan. Semua kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik dari WBP.

Strategi *Coping Stress* lain yang muncul pada WBP adalah *Positive Reappraisal*. Strategi *Coping Stress Positive Reappraisal* adalah salah satu strategi *coping* yang berfokus pada emosi di mana memberi penilaian positif dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius (Lazarus & Folkman, 1984). Di dalam Rutan Kelas I Surakarta telah diberikan fasilitas berupa masjid, perpustakaan, gereja dan kitab suci. Kegiatan keagamaan di berikan untuk memenuhi hak-hak WBP. Kegiatan keagamaan berupa mengaji sebelum waktu dhuzur di

masjid, memberikan pujian di gereja bagi agama non-islam, pengajian, dan membaca Al-Qur'an *one day one juz*. Secara konsep dikemukakan bahwasannya manusia diciptakan dalam kondisi sempurna potensial (Qs. Asy-Syams 97:7) guna menjalankan tugas sebagai pengatur kehidupan di muka bumi (Qs. Al-Baqarah 2:3). Manusia tercipta dalam sifat asli (fitrah), condong kepada tuhan, cenderung mengarah pada kebaikan, kebenaran, atau yang biasa disebut *religiusitas*. Menurut Mansen (dalam Fitriyasari, 2013) *religiusitas* itu sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari manusia. *Religiusitas* itu sendiri merupakan pengalaman yang universal yang tidak hanya terdapat dalam kegiatan-kegiatan ritual keagamaan di tempat-tempat ibadah namun pada keseluruhan aspek kehidupan (Darmawanti, 2012). Hasil penelitian oleh Carpenter dkk (2011) tentang *religious coping with depression* diperoleh informasi bahwa *religiusitas* secara signifikan dapat mengatasi stres pada gejala depresi. Salah satu cara potensial dari penanganan stres adalah *religiusitas*, yang telah lama terlibat sebagai faktor pelindung dalam penelitian kesehatan mental. Dengan komitmen religius pribadi tinggi terhadap stres, penelitian ini menambah bukti bahwa beralih ke iman sebagai tanggapan untuk stres bisa mempengaruhi kesehatan mental untuk menjadi lebih baik juga dapat mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres.

Penelitian yang telah dilangsungkan oleh Ramadhan (2016) mengenai pendekatan *religiusitas* dalam manajemen stres pada santri penghafal Al-Qur'an diketahui stres yang ada dapat diatasi dengan mengarahkan kepada *religiusitas* seperti berwudhu, shalat, zikir, berdo'a, dan membaca Al-Qur'an, sehingga stres tidak berdampak signifikan. Ibnu Qayyim berkata (Al Jawab Al Kafi, hal. 136) "Dzikir memiliki seratus lebih manfaat, di antaranya: menghilangkan kekalutan dan kesedihan hati, mendatangkan perasaan bahagia dan senang, melapangkan dada, serta menghadirkan cinta (yang merupakan roh islam, inti ajaran agama, dan sumber kebahagiaan serta keselamatan). Studi psikologi modern yang dilakukan oleh para ahli telah membuktikan hal tersebut dan menjelaskan dampak zikir terhadap manusia serta kehidupan. Muhammad Utsman Najati mengatakan bahwa, zikir kepada Allah dapat menghidupkan jiwa, menguatkan keinginan untuk mendapatkan ampunan dan ridha Allah, serta membangkitkan perasaan lapang dan bahagia.

Menurut Candra (dalam Setiawan et al., 2021) stres merupakan ketidakmampuan mengatasi tekanan atau ancaman yang dihadapi secara mental, fisik manusia tersebut yang dapat menyerang secara mental, emosional, fisik atau spiritual. Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri, salah satu cara terbaik untuk mengelola stres yaitu melakukan olahraga secara teratur (Suryanto, 2017 dalam Setiawan et al., 2021). Menurut penelitian Pitanga et al. (2020), peneliti dari Spanyol menekankan latihan fisik di luar ruangan atau olahraga di rumah sebagai metode pengobatan terhadap konsekuensi fisik dan mental.

Menurut konsep teori psikoanalisis oleh Sigmund Freud, emosi yang tertahan dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan, karena itu diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut. Seni merupakan salah satu cara untuk mengurangi, menahan, bahkan melenyapkan sama sekali (Wahyuningsih, 2017 dalam Handayani et al., 2020). Melalui *art therapy*, individu dapat melepaskan ketidaksadaran yang berisi hal-hal seperti ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan (Edward dalam Handayani et al., 2020).

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya para warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Surakarta telah memiliki kegiatan-kegiatan yang dapat mengelola stres pada diri mereka. *Coping* yang digunakan WBP dalam mengatasi stres di

dalam Rutan adalah *Planful Problem Solving*, *Seeking Social Support*, dan *Positive Reappraisal*. Dengan adanya berbagai kegiatan dalam Rumah Tahanan berupa kegiatan keagamaan, kegiatan kerohanian, perlombaan serta kegiatan lainnya membantu para WBP dalam mengelola dan mengendalikan rasa stres mereka dalam menghadapi stresor-stresor yang dihadapi. *Coping* yang telah dilakukan oleh WBP telah berhasil mengurangi stres pada diri mereka.

Di dalam Rumah Tahanan terdapat badan bernama bimbingan kerja atau pembinaan kerja, akan tetapi selepas pandemi mengalami hambatan berupa pemutusan kerja dari pihak ketiga sehingga berdampak pada ekonomi warga binaan yang membutuhkan pekerjaan di dalam rutan. Maka dari itu diperlukan kerja sama lain dengan pihak ketiga agar warga binaan yang membutuhkan pekerjaan di dalam rutan bisa mendapatkan premi dari pekerjaannya. Pihak Rutan dapat menambahkan konselor untuk dapat membantu WBP dalam menyelesaikan masalah lain yang muncul dalam diri mereka agar mereka dapat memiliki *mental health* yang baik ketika sudah bebas nanti. Selain itu untuk membantu bekas warga binaan masyarakat, pihak Rutan dapat memberikan pengertian dan penjelasan kepada atau penyuluhan masyarakat luas mengenai kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh warga binaan selama di dalam Lembaga Masyarakat ataupun Rumah Tahanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Resume: Instrumen Pengumpulan Data.
- Ardi, V. D. P., Zukhra, R. M., & Agrina. (2022, Januari). Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Remaja Di Lapas. *Jurnal Kesehatan Holistic*, Volume 6(Nomor 1), 37-50. ISSN: 2548-1843; EISSN: 2621-8704.
- Bogdan, Robert, C., & Taylors, K. B. (1992). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Ally and Bacon Inc.
- Chahal, S., Rana, S., & Singh, P. (2016, Maret). Impact of *Coping* on Mental Health of Convicted Prisoners. *International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 66-75. SSN 2348-5396 (e); ISSN: 2349-3429 (p). 10.25215/0302.008
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). *Coping* and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian journal of psychology*, 66(2), 71-81.
- Darmanita, S. Z., & Yusri, M. (2020, Juni). Pengoperasian Penelitian Naratif dan Etnografi: Pengertian, Prinsip-Prinsip, Prosedur, Analisis, Interpretasi dan Pelaporan Temuan. *As-Shaff Jurnal Manajemen dan Dakwah*, 1(1), 24-34.
- Diehl, M., Hay, E. L., & Chui, H. (2012). Personal Risk and Resilience Factors in the Context of Daily Stress. 32(1), 251–274. 10.1891/0198-8794.32.251
- Direktorat Statistik Ketahanan Sosial. (2021). *STATISTIK KRIMINAL 2021* (4401002nd ed.). © Badan Pusat Statistik I. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/15/8d1bc84d2055e99feed39986/statistik-kriminal-2021.html>
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48.
- Fijianto, D., Rejeki, H., & Aryati, D. P. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Strategi Koping Warga Binaan Masyarakat di Lapas Kelas II B Brebes. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 31-35. Retrieved September, 2022, from <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

- Handayani, A. T., Saragih, N. A., Sirait, D., & Faridha. (2020). Implementasi Art Therapy Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Orang Tua Murid Dimasa Pandemi. 25 - 26.
- Harsono, C.I. (1995). *Sistem baru pembinaan narapidana*. Djambatan.
- Isnawati. (2014). Peran tamping dalam pembinaan narapidana di Rumah Tahanan Negara Klas II A Samarinda. *Jurnal Ilmu Siasat*, 11(4), 1-22. Retrieved September, 2022, from [http://ejournal.sos.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2014/09/jurnal%20isna%20\(09-02-14-03-45-06\).pdf](http://ejournal.sos.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2014/09/jurnal%20isna%20(09-02-14-03-45-06).pdf)
- Jose, P. E., & Kilburg Iii, D. F. (2007). *Stress and coping* in Japanese children and adolescents, *Anxiety, Stress & Coping*. 20(3), 283-298. 10.1080/10615800701272519
- Kesuma, D. D. (2016). *Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana*. *Psikoborneo*, Vol 4(No 3), 391-398. ISSN: 2477-2666/E-ISSN: 2477-2674. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4099>
- Lazarus, R.S., & Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Leszko, M., Iwański, R., & Jarzębińska, A. (2020, January 14). The Relationship Between Personality Traits and *Coping* Styles Among First-Time and Recurrent Prisoners in Poland. *Frontiers in psychology*, 10(2969), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02969>
- Maryam, S. (2017, Agustus). Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Volume 1(Nomor 2), Hal 101-107. p-ISSN: 2549-1857; e-ISSN: 2549-4279. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif / penulis, Prof. DR. Lexy J. Moleong, M.A.* (Edisi revisi ; Cetakan ketiga puluh delapan, Juli 2018 ed.). Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Mu'jizatullah, W. S. (2019). Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita. *Psikoborneo*, 7(2), 181-189. 2477-2674.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori*. Salemba Medika.
- Nawawi, H., & Martin, H. M. (1996). *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35-40.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: resilience—clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-478.
- Sari, H. P., & Rachmalia. (2017). Dukungan Keluarga Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas Iib Banda Aceh. 1-8.
- Setiawan, B. G., Abidin, Z., & Sodjakusuma, T. I. (2020). Gambaran Koping Stres Pada Tim Nasional Sepak Bola Indonesia. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(3), 186.
- Setiawan, I. A., Setiawan, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (2021). Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 244 - 245.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Susanti, R., Riswani, & Bakhtiar, N. (2018). Kejenuhan di Kalangan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN Provinsi Riau. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 92-104.
- Taylor, S. E. (2017). *Health Psychology*. McGraw-Hill Education.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Yudra, F. O., Fikri, & Hidayat, A. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Stres Kerja Pada Anggota Brimob Polda Riau. *An - Nafs : Jurnal Psikologi*, 12(1), 14 - 15.

PILIHAN KARIER DAN KELUARGA PADA WANITA: STUDI KORELASI DUKUNGAN SOSIAL DAN *WORK LIFE BALANCE*

Akhmad Dwi Haryrizki¹, Nikmah Sofia Afiati²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email : 18081057@student.mercubuana-yogya.ac.id¹, afi@mercubuana-yogya.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan bekerja yang sudah menikah dengan jumlah 70 orang. Pengambilan data menggunakan skala *work life balance* dan skala dukungan sosial dan dilakukan secara online dengan google form yang didistribusikan kepada perempuan bekerja yang sudah menikah. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson dengan menggunakan software analisis data JASP versi 16.2.0. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi r sebesar 0,549 dengan ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah sehingga bisa disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hubungan positif tersebut bisa diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial semakin rendah *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Besarnya sumbangan dukungan sosial terhadap *work life balance* yaitu sebesar 30,14% sedangkan sisanya 69,86% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Perempuan Menikah Bekerja, *Work Life Balance*

PENDAHULUAN

Beriringan dengan berkembangnya zaman, fenomena perempuan bekerja sudah menjadi hal biasa, bahkan tak jarang ada yang menempati posisi jabatan penting, seperti mulai dari Presiden, Menteri, maupun Manajer (Handayani, 2013). Terlibatnya perempuan di dunia kerja ini dapat bernilai positif juga negatif. Sisi positifnya, perempuan bekerja dapat berkontribusi pada hubungan yang lebih setara antara suami dan istri, juga meningkatkan harga diri bagi perempuan. Hal ini karena perempuan bekerja tidak semata-mata untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga untuk aktualisasi diri, bahkan bisa jadi seorang perempuan bekerja dapat menjadi model positif bagi perkembangan anak. Sementara itu, kerugian yang mungkin terjadi adalah perempuan yang memiliki peran kompleks akan menghadapi persoalan kehidupan dalam pekerjaan serta keluarga, seperti konflik antara peran pekerjaan dan keluarga, waktu yang berkurang untuk suami dan anak, sehingga ada kalanya sulit untuk memenuhi undangan-undangan dari pihak sekolah anak. Beberapa perempuan bahkan mengabaikan kepentingan diri sendiri karena lebih mengutamakan kepentingan pekerjaan dan keluarga (Handayani, 2013).

Wanita yang sudah menikah atau memiliki anak mungkin akan memiliki lebih banyak kebutuhan rumah untuk diperhatikan daripada ketika masih lajang atau hidup sendiri. Oleh karena itu, ketika organisasi/perusahaan mengharuskan karyawan menghabiskan lebih banyak waktu di tempat kerja, mereka yang menikah atau memiliki anak akan melihat itu bertentangan dengan harapan wanita terkait keluarga. Stres dari tempat kerja yang meluas ke domain keluarga juga bisa mengganggu fungsi keluarga khususnya pada individu dengan pasangannya dan/atau anak. Memiliki anak-anak, terutama anak kecil menuntut tanggung jawab lebih bagi perempuan bekerja yang sudah menikah (Ford, Heinen, & Langkamer, 2007). Paparan stresor dalam domain tertentu seperti pekerjaan, dapat menyebabkan kelelahan, lekas marah, atau terlalu berketat dengan masalah-masalah itu, sehingga membatasi kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan dari domain lain kehidupan seperti keluarga, sehingga menimbulkan konflik kehidupan dan pekerjaan (Ojo, Falola, & Mordi, 2014). Ketika pekerjaan sudah mengintervensi atau mencampuri kehidupan pribadi maka akan mengganggu keseimbangan kehidupan hidup dan kerja (*work-life balance*) para karyawan (Fisher, Bulger, & Smith, 2009).

Tasnim dkk. (2017) pada penelitiannya mengemukakan bahwasannya perempuan mengalami masalah pada keseimbangan hidup kerja karena tantangan pekerjaan yang mereka hadapi setiap hari. Tantangan yang mereka hadapi diantaranya adalah jam kerja yang panjang, kurangnya dukungan dari supervisor/atasan, beban kerja yang berlebih, kurangnya dukungan keluarga, serta kurangnya kebijakan yang mendukung *work life balance*. Sebanyak 70 % wanita merasa bahwa perusahaannya tidak memiliki inisiatif untuk menciptakan *work life balance* pada karyawan. Tasnim dkk. (2017) menemukan bahwa sebanyak 37,5 % wanita juga jarang mendapatkan waktu yang cukup bersama keluarga, sedangkan 50 % lainnya menjawab hanya terkadang saja ia mendapatkan waktu yang cukup bersama keluarga, dan hanya 12,5 % wanita yang sering atau selalu mendapatkan waktu yang cukup bersama keluarga. Selain itu, dari sisi jam kerja juga ditemukan bahwa hanya 12,5 % wanita yang bekerja dengan durasi 7-8 jam. Sementara 87,5 % bekerja lebih dari 8 jam. Dari sisi beban kerja, 62,5 % wanita merasa memiliki beban kerja yang berlebih dan hanya 10 % wanita yang merasa tidak kelebihan beban kerja.

Dalam beberapa tahun terakhir, orang mulai mempertimbangkan pentingnya *work life balance* sebagai pertimbangan penting dalam memilih karir mereka (Othman, 2017). *Work-life balance* menjadi isu krusial bagi orang yang bekerja baik itu di instansi pemerintah maupun swasta pada saat ini. Ini karena akan terjadi penurunan produktivitas dan kinerja karyawan jika suatu organisasi tidak memikirkan keseimbangan kerja karyawan dengan baik dan tidak menglolanya dengan baik. Faktanya, saat ini angkatan kerja lebih menekankan pada keseimbangan kehidupan kerja dan bukan hanya pada pendapatan saja (Abioro, Oladejo, & Ashohbon, 2018). Banyak organisasi yang mulai menyadari pentingnya keseimbangan kehidupan kerja, di mana mulai banyak karyawan yang lebih memilih keseimbangan kehidupan kerja daripada upah yang lebih tinggi (Wong, Fatihah, Bandar, & Sali, 2017).

Hasil penelitian Santhi dan Sundar (2012) menemukan bahwa lingkungan yang mendukung dalam organisasi serta penyediaan langkah-langkah kesejahteraan karyawan oleh perusahaan memainkan peran utama dalam *work life balance* pada wanita bekerja. Sedangkan waktu kerja yang fleksibel, fasilitas penitipan anak, dan rekreasi memainkan peran sekunder dalam *work life balance* pada wanita bekerja. Santhi dan Sundar (2012) juga mengungkapkan bahwa support system dalam keluarga adalah hal penting yang berkontribusi terhadap *work life balance*. Kehadiran dukungan keluarga kepada wanita

bekerja akan membuatnya merasa nyaman di tempat kerja sehingga membuatnya bisa berkontribusi secara maksimum karena mereka tidak terbebani dengan keluarga.

KAJIAN TEORI

A. Work Life Balance

Work life balance secara umum didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi tujuan atau tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi seseorang. Individu seharusnya bisa berhasil mengelola tanggung jawab beberapa domain kehidupan untuk mencapai kepuasan dalam domain tersebut (Bulger & Fisher, 2012). Menurut Fisher, Bulger, dan Smith (2009) terdapat empat dimensi *work life balance* yaitu:

- a. *Work Interference with Personal Life* (WIPL), mengungkap sejauh mana pekerjaan seseorang mengganggu kehidupan pribadinya. Misalnya, ketika seseorang yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya dan akhirnya kesulitan untuk mengatur meluangkan waktu bersama keluarga.
- b. *Personal Life Interference with Work* (PLIW), mengungkap sejauh mana kehidupan pribadi seseorang mengganggu performa pekerjaan. Misalnya, ketika seseorang mengalami permasalahan dalam rumah tangga yang akhirnya berdampak pada *performance* orang tersebut dalam pekerjaannya.
- c. *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL), mengungkap seberapa jauh kualitas kehidupan seseorang meningkat karena pekerjaan. Misalnya, ketika tempat kerja memberikan keleluasaan bagi karyawan untuk pulang tepat waktu dan juga jam kerja yang tidak terlalu panjang, maka seseorang bisa melakukan kesibukan lain di luar pekerjaannya seperti berolahraga, menghabiskan waktu bersama keluarga, serta berpartisipasi aktif di lingkungan masyarakat.
- d. *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW), mengungkap seberapa jauh peningkatan performa kerja yang dipengaruhi oleh kehidupan pribadi. Misalnya, ketika seseorang memiliki kehidupan pribadi yang menyenangkan, suasana hati yang menyenangkan dan tentram tersebut mempengaruhi peningkatan performa kerjanya karena bisa fokus dan berkonsentrasi saat bekerja.

Menurut Jeyarathnam (2017) faktor yang dapat memberikan pengaruh pada *work life balance* adalah a) karakteristik pekerjaan b) beban kerja c) lingkungan kerja d) dukungan organisasi e) domain keluarga

B. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk rasa nyaman, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang tersedia bagi seseorang dari pihak lain yang bisa didapat dari keluarga, teman, pasangan, tenaga kesehatan, organisasi baik itu rekan kerja maupun atasan (Sarafino & Smith, 2011). Sarafino dan Smith (2011) menguraikan 4 tipe dukungan sosial yaitu:

- a. Dukungan Emosional, meliputi empati, rasa kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang tersebut. Hal hal tersebut memberikan kenyamanan serta kepastian dengan munculnya rasa memiliki dan dicintai oleh orang orang terdekat terutama ketika sedang menghadapi masalah.
- b. Dukungan Instrumental, meliputi dukungan yang bisa dirasakan dalam bentuk nyata seperti meminjamkan uang kepada orang yang bersangkutan, membantu tugas tugas orang yang bersangkutan ketika sedang menumpuk, dan juga membantu untuk mendapatkan kerja.
- c. Dukungan Informasi, mencakup pemberian arahan, nasehat, serta, saran maupun umpan balik lainnya. Sebagai contoh, orang yang sedang sakit lalu mendapat informasi mengenai cara megobati penyakit tersebut. Contoh lainnya adalah ketika seseorang

sedang mendapatkan masalah lalu mendapatkan informasi tentang bagaimana cara mengatasi masalah tersebut.

- d. Dukungan Persahabatan, meliputi kehadiran orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang tersebut sehingga membuat munculnya rasa keanggotaan yang akhirnya bisa menjadi tempat untuk saling berbagi.

C. HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PEREMPUAN BEKERJA YANG SUDAH MENIKAH

Penelitian yang dilakukan oleh Uddin, Ali, Khan (2020) mengungkapkan bahwa dukungan dari tempat kerja, supervisor, maupun keluarga dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap *work life balance* pada karyawan perempuan. Domain keluarga juga menjadi hal yang penting yang dapat membantu karyawan untuk mengelola pekerjaan mereka dan tanggung jawab keluarga. Sebagai contoh, pasangan yang menawarkan saran yang bermanfaat kepada pasangan mereka berkaitan dengan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga (Byron, 2005).

Atas jabaran penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melangsungkan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Hipotesis penelitian ini yaitu dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Sedangkan manfaat dilakukannya penelitian ini harapannya dapat bermanfaat secara teoritis di bidang psikologi industri dan organisasi, juga bermanfaat secara praktis kepada perempuan bekerja yang sudah menikah, bagi instansi, dan bagi peneliti selanjutnya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian dengan metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek berjumlah 60 perempuan bekerja yang sudah menikah dengan kriteria yaitu: usia 18-40 tahun, memiliki suami bekerja, memiliki anak yang berusia di bawah 13 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala yang telah diuji dengan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* skala *work life balance* sebesar 0,858 dan skala dukungan sosial sebesar 0,865.

Skala *work life balance* dan dukungan sosial tersebut merupakan skala likert. Pada skala *work life balance* terdapat 17 aitem yang mengacu pada dimensi dari Fisher, Bulger, dan Smith (2009) dengan 5 pilihan jawaban yaitu: Sangat Sering, Sering, Kadang-Kadang, Jarang, Tidak Pernah. Dimensi skala *work life balance* yang dimaksud adalah *work interference with personal life*, *work enhancement of personal life*, *personal life enhancement of work*, dan *personal life interference with work*.

Sedangkan pada skala dukungan sosial terdapat 27 aitem yang mengacu pada tipe-tipe dukungan sosial dari Sarafino dan Smith (2011) terdapat 4 pilihan jawaban yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Tipe-tipe dukungan sosial yang dimaksud adalah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi Pearson dengan menggunakan *software* JASP versi 16.2.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Deskripsi data penelitian bisa dilihat pada Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

	Dukungan Sosial	Work Life Balance
Rerata	84,514	61
Jangkauan	30	38
Minimum	71	40
Maximum	101	78

Gambaran umum mengenai subjek penelitian bisa dilihat pada Tabel 2. Demografi Responden Penelitian (Hasil Olah Data Peneliti).

Tabel 2. Demografi Responden Penelitian (Hasil Olah Data Peneliti)

Ringkasan	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	18-25 tahun	10	14%
	26-35 tahun	49	70%
	36-40 tahun	11	16%
Pekerjaan	Pegawai BUMN	1	1%
	Pegawai/Karyawan Swasta	38	54%
	Pegawai Pemerintah/PNS	26	37%
	Guru/Pendidik	5	7%
Masa Kerja	1 tahun	7	10%
	2 tahun	7	10%
	3 tahun	10	14%
	4 tahun	1	1%
	5 tahun	11	16%
	lebih dari 5 tahun	34	49%
Durasi Kerja per Hari	Kurang dari 8 jam	11	16%
	8 Jam	33	47%
	Lebih dari 8 jam	17	24%
	Fleksibel	9	13%
Jumlah Anak	1 orang	39	56%
	2 orang	22	31%
	3 orang	9	13%

Kategorisasi pada hasil penelitian variabel *work life balance* bisa dilihat pada Tabel 3. Kategorisasi Subjek pada Skala *Work Life Balance*.

Tabel 3. Kategorisasi Subjek pada Skala Work Life Balance

Norma	Interval	Kategori	N	Persentase
$x \geq (\mu + 1.\sigma)$	$x \geq 62$	Tinggi	37	53%
$(\mu - 1.\sigma) \leq x < (\mu + 1.\sigma)$	$40 \leq x < 62$	Sedang	33	47%
$x < (\mu - 1.\sigma)$	$x < 40$	Rendah	0	0%
			70	100%

Sedangkan kategorisasi hasil penelitian variabel dukungan sosial bisa dilihat pada tabel 4. Kategorisasi Subjek pada Skala Dukungan Sosial.

Tabel 4. Kategorisasi Subjek pada Skala Dukungan Sosial

Norma	Interval	Kategori	N	Persentase
$x \geq (\mu + 1.\sigma)$	$x \geq 95$	Tinggi	9	13%
$(\mu - 1.\sigma) \leq x < (\mu + 1.\sigma)$	$68 \leq x < 95$	Sedang	61	87%
$x < (\mu - 1.\sigma)$	$x < 68$	Rendah	0	0%
			70	100%

Keterangan tabel 3 dan 4:

x = Skor Subjek

μ = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi Hipotetik

Hipotesis penelitian: Ada hubungan antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah.

Hasil uji hipotesis bisa dilihat pada Tabel 5. Pearson's Correlations

Tabel 5. Pearson's Correlations

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Pearson's r	p
Dukungan Sosial - Work Life Balance		0,549***	< .001

Tabel * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5

menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Dari hasil analisis, diperoleh korelasi antara variabel dukungan sosial dengan *work life balance* adalah $r = 0,549$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,01$). Dari hasil analisis korelasi pearson bisa disimpulkan terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dengan *work life balance*. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Jadi, bisa disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hasil dari analisis pun diketahui bahwa nilai $r = 0,549$ dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,3014 yang menggambarkan bahwasannya sumbangan variabel dukungan sosial terhadap *work life balance* sebesar 30,14% sedangkan sisanya yaitu sebesar 69,86% dipengaruhi oleh variabel lain.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Hasil studi ini menunjukkan adanya hubungan tersebut. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aras dan Thalib (2022) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan *work life balance* pada perempuan bekerja dengan hubungan yang positif. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan pada perempuan bekerja, maka akan semakin tinggi pula *work life balance*. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin rendah pula *work life balance* pada perempuan bekerja.

Dukungan sosial yang diperoleh individu akan mengurangi dampak negatif akibat tanggung jawab pada domain pekerjaan dan keluarga (seperti tekanan akibat jam kerja, beban kerja yang terlalu banyak, pengasuhan dan tanggung jawab terhadap keluarga) yang akhirnya akan meningkatkan *work life balance* (Abendroth & Dulk, 2011). Dukungan sosial merupakan bentuk atas penghargaan, kenyamanan, bantuan, juga perhatian, yang tersedia

bagi individu dari pihak lainnya yang bisa didapat dari keluarga, teman, pasangan, tenaga kesehatan, organisasi baik itu rekan kerja maupun atasan (Sarafino & Smith, 2011). Taylor (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan persepsi ataupun pengalaman seseorang yang diaman seseorang itu merasa diperhatikan, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari suatu komunitas yang saling mendukung sehingga bisa berdampak positif juga untuk kesehatan mental dan fisik seseorang.

Lin, Ensel, Simeone, dan Kuo (1979) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan yang bisa didapatkan oleh seseorang melalui ikatan sosial baik itu dari individu lain, kelompok, maupun komunitas yang lebih besar. Caykoylu (2016) mengatakan dukungan pasangan dapat memberikan efek positif untuk mengurangi ketidakseimbangan peran dan stres dalam berkarir maupun permasalahan di rumah tangga. Nurhabiba (2020) mengatakan adanya dukungan sosial yang baik maka dapat meminimalisir situasi yang mengakibatkan karyawan merasakan ketidaknyamanan saat bekerja. Dengan adanya dukungan yang diberikan pada karyawan akan sangat berpengaruh pada *work life balance* yang dimiliki oleh karyawan.

Hasil penelitian Santhi dan Sundar (2012) menemukan bahwa lingkungan yang mendukung dalam organisasi serta penyediaan langkah-langkah kesejahteraan karyawan oleh perusahaan memainkan peran utama dalam *work life balance* pada wanita bekerja. Sedangkan waktu kerja yang fleksibel, fasilitas penitipan anak, dan rekreasi memainkan peran sekunder dalam *work life balance* pada wanita bekerja. Santhi dan Sundar (2012) juga mengungkapkan bahwa support system dalam keluarga adalah hal penting yang berkontribusi terhadap *work life balance*. Kehadiran dukungan keluarga kepada wanita bekerja akan membuatnya merasa nyaman di tempat kerja sehingga membuatnya bisa berkontribusi secara maksimum karena mereka tidak terbebani dengan keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti paparkan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Sedangkan, semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah *work life balance* pada perempuan bekerja yang sudah menikah. Sebaliknya, individu yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah akan mengakibatkan rendahnya *work life balance* pada individu tersebut dan menjadi rentan terdampak secara fisik maupun psikologis akibat tanggungjawab pada domain pekerjaan dan keluarga sehingga.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan terhadap *work life balance* sebesar 30,14% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Jadi, bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang *work life balance* bisa mempertimbangkan untuk meneliti berdasarkan faktor-faktor lain yang tidak termasuk pada penelitian ini seperti iklim organisasi, *work engagement*, *career capital*, ataupun kepemimpinan transformasional.

DAFTAR PUSTAKA

Abendroth, A. K., & Dulk, L. den. (2011). Support for the work-life balance in europe: The impact of state, workplace and family support on work-life balance satisfaction. *Work, Employment and Society*, 25(2), 234–256. <https://doi.org/10.1177/0950017011398892>

- Abioro, M. A., Oladejo, D. A., & Ashohbon, F. O. (2018). Work life balance practices and employees productivity in the Nigerian University system. *Crawford Journal of Business & Social Sciences*, 8(2), 49–59.
- Bulger, C. A., & Fisher, G. G. (2012). Ethical imperatives of work/life balance. *Work and Quality of Life: Ethical Practices in Organizations*, 181–201. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4059-4_10
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 169–198. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2004.08.009>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork Interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/A0016737>
- Ford, M. T., Heinen, B. A., & Langkamer, K. L. (2007). Work and family satisfaction and conflict: A meta-analysis of cross-domain relations. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 57–80. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.57>
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja: Tinjauan teori border. *Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 21(2), 90–101.
- Jeyarathnam, M. (2017). Factors influencing work-life-balance of women professionals in It industry-A study in TamilNadu, India. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 6(7), 26–33. www.ijhssi.org
- Ojo, I. S., Falola, H. O., & Mordi, C. (2014). Work life balance policies and practices: A case study of nigerian female university students. *European Journal of Business and Management*, 6(12), 184–193. www.iiste.org
- Othman, S. S. (2017). All about work-life balance. <https://www.nst.com.my/news/2017/03/224357/all-about-work-life-balance>
- Santhi, T., & Sundar, D. K. (2012). A study on the work life balance of woman employees in information technology industry. *ZENITH International Journal of Business Economics & Management Research*, 2(1). www.zenithresearch.org.in
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial Interactions 7th Edition* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Tasnim, M., Hossain, M. Z., & Enam, F. (2017). Work-life balance: Reality check for the working women of bangladesh. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 5, 75–86. <https://doi.org/10.4236/jhrss.2017.51008>
- Uddin, M., Ali, K. B., & Khan, M. A. (2020). Perceived Social Support (PSS) and Work-Life Balance (WLB) in a Developing Country: The Moderating Impact of Work-Life Policy. *Iranian Journal of Management Studies*, 13(4), 733–761. <https://doi.org/10.22059/ijms.2020.282543.673663>
- Wong, P.-Y., Fatihah, N., Bandar, A., & Saili, J. (2017). Workplace factors and work life balance among employees in selected services. In *International Journal of Business and Society* (Vol. 18).

EXPRESSIVE ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA PUTRI PANTI ASUHAN AISYIYAH YOGYAKARTA

Nurdani Kiki Prastiti¹, Faridah Ainur Rohmah²

1. Program Studi Magister Profesi Psikologi Klinis
Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta¹

2. Program Studi Magister Profesi Psikologi Klinis
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta²

Email: kikinurdani1@gmail.com¹

ABSTRACT

The children in the orphanage come from diverse family backgrounds. They are placed in orphanages due to family financial reasons. Children who come with family problems are forced to face the stigma of being orphans. This fact then triggers various psychological problems, including depression. The assessment process uses the Focus Group Discussion (FGD) method, individual interviews, and observations at the Aisyiyah Islamic women's orphanage, Yogyakarta. Based on the results of the assessment, four teenagers were depressed, so intervention was needed to reduce the level of depression. The intervention was carried out using expressive art therapy. The results of the intervention showed differences before and after being given the intervention, with reduced depressive symptoms experienced by each participant.

Keywords: *Orphan, Depression, Expressive art therapy*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu fase dalam perkembangan manusia yang menjadi perhatian banyak orang. WHO (*World Health Organization*) membuat rentang usia 10 – 24 tahun masuk dalam kategori anak muda yang juga mengalami transisi perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa (WHO, n.d). Adapun perubahan tersebut dijelaskan oleh (Miller, 1989) terjadi pada aspek biologis, yakni ditandai dengan perubahan bentuk tubuh di beberapa bagian, aspek psikososial yang membuat remaja harus mengembangkan kemampuan interpersonal mereka serta aspek kognitif yang membuat remaja mengembangkan pola berfikir secara abstrak dalam tahap perkembangannya.

Populasi remaja di Asia Tenggara berdasarkan data WHO (2015) kurang lebih sebanyak 20% dan diantaranya memiliki isu kematian yang serius. Adapun penyebab kematian remaja yang ditemukan pada wilayah Asia Tenggara diantaranya karena perilaku melukai diri sendiri (bunuh diri), kematian ibu hingga gangguan depresi. Menurut RISKEDAS 2018 prevalensi remaja yang mengalami depresi di Indonesia sebesar 6,2% dengan rentang usia 15 – 24 tahun (*InfoDatin-Kesehatan-Jiwa (1).pdf*, n.d.). (Hammen, 2003) menjelaskan bahwa depresi bukanlah sebuah emosi yang temporer melainkan dapat berlangsung cukup lama. Adapun beberapa tanda yang dialami oleh orang depresi seperti kehilangan minat pada hal-hal yang disenanginya hingga kecenderungan menarik diri dan berfokus pada kemungkinan-kemungkinan yang negatif saja.

(Panner & Hurlock (1971) mengemukakan bahwa salah satu tugas penting dalam perkembangan remaja adalah membangun interaksi sosial. Sejak pandemi covid-19 awal

tahun 2020 lalu, banyak remaja melaporkan adanya gangguan psikologis, 58,74% remaja mengaku mengalami gejala kecemasan dan sebanyak 32,15% remaja mengalami depresi (Pertiwi, Moeliono & Kendhawati, 2021). Kondisi tersebut tidak berbeda dengan yang dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Setiarini & Stevanus (2021) menemukan bahwa anak yang tinggal di panti asuhan karena dititip oleh keluarga cenderung lebih menutup diri. Selain itu, tantangan yang sering dihadapi oleh remaja yang tinggal di panti asuhan adalah adaptasi, kemampuan tersebut tidak hanya mempengaruhi kehidupan sosial dalam panti, namun juga akan berpengaruh pada adaptasi di lingkungan sosial yang lebih luas (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Depresi biasa ditunjukkan dengan gejala fisik, psikis, berpikir dan gejala sosial yang khas seperti sedih, murung, sensitif, gelisah, mudah marah, pola tidur berubah, sulit berkonsentrasi hingga tingkatan paling parah adalah mendorong untuk melakukan bunuh diri (Sulistyorini & Sabarisman, 2017). Adapun salah satu terapi yang sering digunakan dalam menurunkan gejala depresi dan dapat membantu klien dalam menyelesaikan masalah depresinya adalah *expressive art therapy*. Riley (2001) mengatakan bahwa jenis terapi ini dapat membantu remaja mengatasi depresi yang dialami. Hal ini karena *expressive art therapy* mendorong remaja untuk dapat mengontrol komunikasi, merasa dihargai, memiliki ruang untuk merasa berkuasa pada dirinya sendiri serta dapat memahami masalah yang dihadapi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Blomdahl, Gunnarsson, Guregård, & Björklund (2013) yang menjelaskan bahwa *art therapy* berhasil dengan baik menurunkan gejala depresi atau situasi klinis lainnya.

Berdasarkan pada penjelasan diatas, tujuan dari kegiatan ini adalah membantu untuk menurunkan gejala depresi pada remaja melalui konseling kelompok dengan menggunakan *expressive art therapy*.

METODE PELAKSANAAN

Skrining untuk mengetahui tingkat depresi yang dialami oleh remaja panti adalah dengan menggunakan pertanyaan terbuka mengenai kondisi psikologis mereka lalu dilanjutkan dengan wawancara mendalam. Tujuan dilanjutkan dengan wawancara mendalam adalah untuk mengonfirmasi gejala depresi yang dialami oleh setiap remaja berdasarkan kriteria gangguan depresi yang ada dalam PPDGJ (Pedoman dan Penggolongan Gangguan Jiwa). Hasil skrining berdasarkan pertanyaan terbuka yang diberikan, ditemukan ada empat peserta dengan gejala yang mengarah pada gangguan depresi. Selanjutnya, keempat peserta tersebut diwawancara secara terpisah.

Berdasarkan hasil wawancara individual yang dilakukan pada keempat peserta tersebut, diperoleh beberapa penyebab dari gangguan depresi yang dialami saat ini. Diantaranya adalah konflik dalam keluarga, masalah akademis hingga hubungan interpersonal dengan orang lain. Selain itu, masalah ekonomi menjadi alasan besar bagi peserta saat pindah dan tinggal menjadi penghuni panti asuhan. Kondisi tersebut memaksa untuk dapat beradaptasi dan menerima kenyataan pada perubahan identitas yang dimiliki saat ini, yaitu sebagai anak panti asuhan. Keempat subjek tersebut mengalami beberapa permasalahan dan juga gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan. Adapun beberapa gejala tersebut seperti muncul ketakutan tanpa alasan yang jelas, merasa bahwa dirinya tidak berharga ataupun tidak berguna, lebih sering sendiri hingga percobaan untuk melakukan bunuh diri.

Setelah proses asesmen yang meliputi skrining pertanyaan terbuka, dan wawancara yang diberikan selesai, metode selanjutnya yang digunakan adalah *Focus Group Discussion* (FGD) sebagai salah satu ciri dan bentuk dari konseling kelompok. Tujuan pertama dari FGD yang dilakukan adalah agar setiap peserta dapat saling mengenal dengan lebih dekat satu

sama lain serta digunakan sebagai asesmen lanjutan untuk mengetahui gejala depresi yang dialami oleh tiap peserta dalam kelompok. Peserta melakukan pengenalan dengan menggunakan permainan *four space*.

Tabel 1. Bentuk *Ice Breaking Four Space*

Menuliskan hobi yang membuat diri kalian menjadi senang.	Tempat yang paling ingin kalian kunjungi
Jika kalian memiliki waktu luang, lebih senang menghabiskan sendirian atau bersama orang lain?	Tulislah 3 kata yang dapat menggambarkan diri kalian.

Berdasarkan keseluruhan hasil asesmen melalui pertanyaan terbuka, wawancara individu dan FGD yang dilakukan, keempat peserta merasakan gejala yang sama seperti sering menarik diri jika mengalami situasi yang membuat dirinya merasa sedih, sulit mengungkapkan apa yang dirasakannya atau bercerita mengenai masalah yang dihadapinya. Empat peserta sama-sama merasa bahwa kondisi keluarga yang tidak harmonis dan berpisah mempengaruhi rasa percaya diri mereka menjalin pertemanan karena selalu merasa dirinya berbeda dengan yang lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa pemicu depresi yang dirasakan setiap peserta berawal dari konflik dalam keluarga dan berpengaruh dalam hubungan sosial dengan orang lain.

Berikut adalah tabel rincian identitas peserta dan gejala depresi yang dialami setiap peserta:

Tabel 2. Data Identitas Peserta dan Gejala Depresi yang Dirasakan

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Gejala Depresi
1.	NLS	18	Perempuan	Afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energy mudah merasa lelah, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna.
2.	MDA	14	Perempuan	Afek depresif, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, kehilangan minat dan kegembiraan.
3.	DRR	19	Perempuan	Afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah dan menurunnya aktivitas, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidur terganggu.
4.	ANH	23	Perempuan	Afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju pada meningkatnya keadaan mudah lelah, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, pandangan masa depan yang suram dan pesimistis, tidur terganggu.

Rancangan intervensi disusun berdasarkan kebutuhan peserta dan dapat dilakukan bersama dalam kelompok, setiap selesai satu sesi terapi, peserta akan diberikan dorongan untuk dapat berdiskusi mengenai pengalaman yang diperoleh selama sesi berlangsung.

Tabel 3. Rancangan Terapi

Sesi	Durasi	Bentuk Kegiatan	Alat dan Bahan
Sesi I	120Menit	1. Penjelasan mengenai hasil FGD dan asesmen sebelumnya. 2. Psikoedukasi tentang depresi 3. <i>Emotion painting</i>	Pulpen, Kertas, crayon dan Laptop
Sesi II	90 Menit	<i>Perfect Imperfections</i>	Pulpen, Kartu segi empat bergambar.
Sesi III	90 Menit	<i>A letter to my future self</i>	Kertas surat, pulpen, laptop.
Sesi IV	90 Menit	<i>Follow up</i> dan <i>Postest</i>	Pulpen, kertas

HASIL DAN ATAU PEMBAHASAN

Tabel 4. Prosedur Pelaksanaan Terapi

Sesi	Prosedur
I	Peserta menyaksikan video edukasi mengenai penjelasan tentang depresi, mulai dari penyebab, gejala hingga hal-hal yang perlu dilakukan. Setelah menyaksikan video berdurasi 3 menit tersebut, peserta lalu didorong untuk berdiskusi mengenai video tersebut. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai warna dan bentuk garis yang dapat mewakili perasaan, peserta menyebutkan dan memberi contoh garis atau gambar yang dapat mewakili beberapa emosi. Setelah itu peserta mendengarkan berbagai macam genre music selama kurang lebih 60 menit dan menggambar apa yang dirasakan dari mendengarkan lagu-lagu tersebut.
II	Pada sesi ini, peserta diajak untuk berdiskusi mengenai kesempurnaan dan ketidaksempurnaan manusia. Setelah berdiskusi dan bersepakat bahwa manusia memiliki kekurangan dan kelebihan dan pada setiap kekurangan tersebut, manusia boleh merasa bangga pada dirinya. Selanjutnya peserta didorong untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihanannya lalu menuliskan lima kalimat perbandingan dalam selembar kartu kecil. Setelah itu bersama melakukan diskusi mengenai proses tersebut dan perasaan yang muncul selama proses tersebut berlangsung.
III	Setelah berbagi mengenai pengalaman menyenangkan dalam kelompok, peserta lalu didorong untuk menuliskan sebuah surat pada dirinya di 5 tahun mendatang. Peserta bebas menuliskan dan bercerita apa saja dalam surat tersebut untuk dirinya. Setelah itu, peserta melakukan estafet agar setiap peserta dalam kelompok dapat saling membaca surat tersebut dan menuliskan sebuah kalimat (<i>feedback</i>) positif pada setiap surat yang dibaca.
IV	Setiap peserta memberikan tanggapan dan evaluasi mengenai proses kelompok sejak awal dibentuk hingga akhir pertemuan. Setelah diskusi selesai, peserta diminta untuk mengisi kembali lembar pertanyaan terbuka yang dapat mengukur gejala depresi yang dialami setelah intervensi selesai diberikan.

Keempat peserta tersebut terlihat begitu antusias pada setiap sesi pertemuan dan dapat terlibat dalam aktivitas kelompok dengan baik. Perbedaan pendapat dalam proses terapi menjadi peluang yang baik dalam membangun dinamika kelompok. Hal tersebut berkenaan dengan proses belajar masing-masing peserta untuk dapat menjadi *support system*

satu sama lain. Keterlibatan peserta yang antusias mempengaruhi hasil dari posttest pada akhir sesi, adapun perubahan *pretest-posttest* tersebut dapat dilihat pada diagram berikut ini.

Setiap peserta mengalami penurunan gejala depresi dari sebelum terapi dan setelah diberikan terapi dalam empat sesi. Perubahan emosi dan cara berpikir disampaikan oleh peserta sebagai aspek yang paling banyak dirasakan. NLS menyampaikan bahwa dirinya setelah mengikuti sesi terapi merasakan kelegaan dan menjadi lebih santai saat berada di situasi sosial dan dapat berfokus pada tugas yang harus dikerjakan, sebelumnya NLS mudah merasa was-was dan takut saat menghadiri kuliah *online*. MDA yang sebelumnya sangat kesulitan mendeskripsikan perasaan, pikiran serta cenderung mengabaikan kesedihannya, mulai dapat bercerita tentang perasaannya dan merasa senang karena dirinya jadi memiliki kelompok untuk dapat berbagi kesedihan. DRR menemukan bahwa dirinya memiliki pengalaman positif dan mulai belajar untuk menerima kesedihan yang datang dengan cara menguraikan perasaan tersebut dengan sadar. Sebelumnya DRR menjadi mudah merasa sedih bahkan tidak tahu penyebab dari perasaan sedih tersebut dan mengatakan bahwa emosinya didominasi oleh kesedihan dan keputusan. ANH termasuk yang skeptis pada awal pertemuan karena merasa dirinya sudah terlalu banyak merasakan kesedihan hingga merasa tidak ada satupun orang yang mungkin akan memahami dirinya. Setelah proses terapi, ANH menjadi lebih banyak tertawa dan tersenyum, menemukan nilai positif dirinya dan berinisiatif untuk mempromosikan kesehatan mental pada teman-temannya serta menganjurkan untuk dapat bertemu psikolog.

Berikut dirangkumkan hasil sebelum dan setelah setiap peserta diberikan *Expressive art therapy* :

Tabel 4. Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi

Nama	Sebelum Terapi	Setelah Terapi
NLS	Afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi mudah merasa lelah, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna.	Mulai menemukan minat dan ketertarikan pada beberapa hal, merasakan kembali adanya kepercayaan diri dalam mencoba hal-hal baru, merasakan ketenangan dan mulai dapat mengendalikan pikiran dan kekhawatiran tentang masa depan dan perasaan tidak berguna.
MDA	Afek depresif, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, kehilangan minat dan kegembiraan.	Mulai percaya dengan orang lain untuk berbagi cerita, memunculkan perasaan legah, menemukan teman baru sebagai tempat untuk mengutarakan kesedihan atau kesulitan yang dialami.
DRR	Afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah dan menurunnya aktivitas, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidur terganggu.	Mulai dapat menerima perasaan sedih yang muncul, menguraikan satu per satu perasaan tersebut dan dapat menjadi tenang, merasakan kembali perasaan positif dan memunculkan kembali minat untuk melakukan hal-hal sebelumnya disukai.
ANH	Afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju pada meningkatnya keadaan mudah lelah, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, pandangan masa depan yang suram dan pesimistis, tidur terganggu.	Merasakan kelegaan karena dapat menguraikan masalah yang dihadapi, merasakan perubahan positif, mulai menerima diri sendiri dan tidak lagi menyalahkan diri, merasakan adanya emosi positif dan seperti keluar dari “Goa” yang dibuat sendiri sebelumnya, Jauh merasa lebih tenang dan menumbuhkan perasaan optimis tentang masa depan.

KESIMPULAN

Pendampingan terhadap remaja panti merupakan kegiatan penting untuk anak asuh bertumbuh sebagai seorang individu yang berdaya. Pendampingan dapat dilakukan dalam berbagai aspek salah satunya adalah psikologis. Setelah semua proses pendampingan selesai, setiap remaja yang menjadi peserta mengatakan bahwa ada kebahagiaan karena berkesempatan untuk mengenal diri sendiri dan dapat dijadikan sebagai modal untuk bertumbuh menjadi lebih baik. Kesempatan tersebut yang menjadi tujuan dan alasan dari proses pendampingan ini dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *expressive art therapy* terbukti efektif menurunkan gejala depresi pada remaja panti asuhan.

Selain itu, proses pendampingan yang dilakukan menunjukkan hasil yang baik oleh keempat remaja putri tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gejala depresi yang mereka alami dapat ditanggulangi sebelum kemungkinan berkembang menjadi gejala yang lebih berat.

SARAN

Pertumbuhan dalam fase remaja dapat dikatakan sebagai fase penuh gejolak dan kerentanan. Situasi dan lingkungan tempat tinggal memberikan kontribusi pada kerentanan yang dialami. Berdasarkan alasan tersebut, sebaiknya para pengurus organisasi ataupun yayasan panti asuhan dapat memperhatikan kesejahteraan psikologis sebagai aspek penting dalam setiap program pendampingan serta dapat berperan aktif membentuk *peer group* dalam panti.

Tujuan terbentuknya *peer group* agar mereka dapat saling berbagi cerita saat memiliki konflik personal sehingga mengurangi beban yang dirasakan. Hal ini dapat membantu saat mereka menghadapi konflik akademik, sosial ataupun dalam keluarga. Jika dalam prosesnya ada yang mengalami gejala gangguan psikologis, pengurus perlu memberikan kesempatan untuk mendapatkan penanganan secara profesional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Semua proses yang telah dilakukan tak akan berjalan baik tanpa bantuan yang diberikan dari beberapa lembaga yang terkait:

1. Organisasi MCCC (*Muhammadiyah Covid-19 Command Center*) yang telah memberikan kesempatan dan akses tempat untuk melakukan pendampingan psikologis ini.
2. Prodi Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah menjadi perantara untuk Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP).
3. Pengurus beserta anak-anak panti asuhan putri X Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregård, S., & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *Arts in Psychotherapy*, 40(3), 322–330. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.009>
- Hammen, C. (2003). Mood Disorder. In G. Stricker & T. Widiger (Eds.), *Handbook of Psychology* (pp. 93–118). Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- InfoDatin-Kesehatan-Jiwa (1).pdf*. (n.d.).
- Kumalasari, F., & Ahyani, N. L. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1, 19–28.
- Miller, P. H. (1989). Theories of Adolescent Development. In *The Adolescent As Decision-*

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Maker. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-088582-7.50007-7>
- Panner, W., & Hurlock, E. (1971). Adolescent Development. *Canadian Journal of Counseleing and Psychoteraphy*, 5(4), 1971.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Riley, S. (2001). Art therapy with adolescents. *West J Med*, 175(1), 54–57. <https://doi.org/10.1136/ewj.175.1.54>
- Setiarini, M., & Stevanus, K. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Di Panti Asuhan: Studi Fenomenologi. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.53547/diegesis.v4i1.90>
- Sulistyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa*, 3(2), 153–164. <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>
- WHO. (n.d.). Adolescent Health in the South-East Asia Region. Retrieved April 28, 2022, from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

MAHASISWA YANG BEKERJA: *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT*

Sutoro Tri Raharjo¹, Sowanya Ardi Prahara²

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: archiemedes3003@gmail.com

Abstrak

Peada penelitian ini memiliki tujuan yakni mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Adapun hipotesisnya yaitu terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Subjek yang digunakan terdapat 60 orang dnegan karakteristik mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Digunakan metode *purposive sampling* untuk pengambilan subjek dan menggunakan skala *Problem Focused Coping* dan Skala *Academic Burnout* sebagai metode pengambilan data. Teknik analisis datanya yakni korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasar hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar -0,498 dengan $p = 0,000$ ($p < 0.050$). dimana atas hasilnya diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout*. Semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bkerja maka cenderung semakin rendah potensi mengalami *academic burnout* demikian juga sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja maka cenderung semakin tinggi potensi mengalami *academic burnout*. Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan referensi ilmiah terkait dengan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik di bidang akademik maupun di bidang pekerjaan.

Kata kunci: *problem focused coping*, *academic burnout*, mahasiswa yang bekerja

PENDAHULUAN

Persaingan yang tinggi di dunia kerja baik didalam negeri maupun diluar negeri membuat banyak perusahaan melakukan rekrutmen karyawan dari lulusan institusi pendidikan yang memiliki kualifikasi pendidikan yang tinggi. Munculnya persaingan antar tenaga kerja tersebut tidak hanya berasal dari dalam negeri tetapi juga dari luar negeri. Mengacu dari dari Direktorat Pelayanan Penggunaan Tenaga Kerja Asing (PPTKA) diketahui bahwa Tenaga Kerja Asing (TKA) yang bekerja di Indonesia pada tahun 2017 tercatat sebanyak 85.974 orang. Berdasarkan data PPTKA Kemnaker, Jumlah Izin Menggunakan Tenaga Kerja Asing (IMTA) yang diterbitkan bagi TKA jangka panjang dan jangka pendek pada tahun 2015 sebanyak 111.536 orang, di tahun 2016 sebanyak 118.088 orang dan pada tahun 2017 sebanyak 126.006. Jumlah penggunaan Tenaga Kerja Asing (TKA) selama tahun 2019 diperkirakan mengalami kenaikan sebesar 20% sebagai akibat diterbitkannya Keputusan Menteri Ketenagakerjaan RI No. 228 tahun 2019.

Persaingan yang tinggi juga mendorong perusahaan dalam peningkatan kemampuan karyawan dengan tujuan agar produk yang dihasilkan lebih mampu bersaing di pasaran, disamping itu keberhasilan dalam mencapai tujuan dan keberlangsungan hidup perusahaan juga tergantung pada kualitas karyawan (Arini, Mukzam, & Ruhana, 2015).

Sebagai modal utama perusahaan, karyawan perlu dikelola agar tetap produktif dalam mengerjakan tugasnya masing-masing (Apriliani & Gentrari, 2016). Hal ini menjadikan pendidikan formal menjadi hal yang penting untuk menjadi bahan pertimbangan dalam proses rekrutmen dan jenjang karir. Mengacu dengan tingginya persaingan di dunia kerja tersebut menjadikan karyawan dalam sebuah perusahaan yang memiliki riwayat pendidikan terakhir setara lulusan Sekolah Menengah Atas atau yang sederajat dan Diploma merasa wajib untuk meningkatkan kompetensi diri dengan cara melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi agar memiliki kualifikasi minimal Strata-1 di samping tetap melakukan aktifitasnya sebagai pekerja.

Bekerja sambil kuliah di kalangan mahasiswa bukan suatu hal baru dan aktivitas ini terbukti dapat menyerap minat masyarakat khususnya bagi karyawan yang tergerak memiliki jenjang karir tinggi. Suwarso (2018) mengemukakan hal yang menggerakkan karyawan memilih untuk menjalankan studi dibarengi dengan bekerja sebab terdorong oleh kebutuhan sosial relasional yang merupakan kebutuhan untuk memiliki relasi dengan orang banyak sehingga dapat bertukar pikiran. Kemudian terkait kebutuhan aktualisasi diri dari Abraham Maslow atas teori hierarki kebutuhannya dimana salah satu tingkatannya menyebutkan bahwasannya manusia membutuhkan aktualisasi diri, melalui perjalanan hidup untuk menemukan makna hidup itu sendiri. Oktaviani dan Adha (2020) menjelaskan bahwa motivasi yang melatarbelakangi mahasiswa untuk menjalankan aktifitas kuliah sambil bekerja selain untuk menuntut ilmu sebagai tanggung jawab sebagai seorang akademisi, dengan bekerja mahasiswa dapat mendapatkan upah atau kepuasan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan pribadi tanpa harus meminta pembiayaan dari orang tua sekaligus sebagai upaya melatih diri untuk memiliki kualitas diri yang lebih baik. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Ninghardjanti et al (2021) yang menjelaskan bahwa beberapa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa menjalani kuliah sambil bekerja diantaranya karena persoalan pembiayaan studi yang terbatas dari orang tua, memenuhi kebutuhan pribadi sehari-hari tanpa merepotkan orang tua, mencari pengalaman lain dengan bekerja diluar perkuliahan, menyalurkan hobi dan beberapa alasan lainnya.

Disamping beberapa gambaran positif yang melatar belakangi seseorang menempuh perkuliahan sambil bekerja, aktivitas peran ganda tersebut tidak lepas dari beragam tantangan yang dihadapi. Kecenderungan memiliki sedikit waktu untuk belajar dibanding mahasiswa lain sudah menjadi hal lazim bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Kesulitan atas pembagian waktu, banyaknya tugas, konsentrasi yang terbagi-bagi, serta permasalahan yang kerap muncul menjaidkan mahasiswa bekerja ini berpikir keras untuk pencarian dan menemukan solusi, bahkan hingga keputusan untuk tidak melanjutkan kuliah demi fokus pada pekerjaan. Kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa agar dapat seimbang dalam hal bekerja maupun kulia, jika tidak akan ada salah satu yang dikorbankan (Octavia & Nugraha, 2013). Seringkali mahasiswa harus rela meninggalkan kuliahnya untuk masuk kelas sebab diminta perusahaan menyelesaikan pekerjaan tertentu, lembur atau untuk bertukar shift, hal ini mneyebabkan mahasiswa tidak dapat masuk kuliah dan mengikuti kelas hingga banyak materi perkuliahan yang tertinggal (Suwarso, 2018). Sulitnya pembagian atas waktu kuliah dan bekerja ditambah permasalahan yang kerap muncul ini menjadikan jadwal keseharian sellau padat dan berakibat pada kecenderungan pengelakan atau mengabaikan tugas-tugas sebagai mahasiswa (Mardelina & Muhson, 2017).

Mengacu dengan cukup beratnya tantangan dalam menjalankan peran ganda antara kuliah dan bekerja cenderung berpotensi menjadi kendala dalam penyelesaian studi mahasiswa karena terlalu terfokusnya mahasiswa dalam mengejar target finansial baik target yang ditentukan oleh diri pribadi maupun standar pencapaian target ditempatnya bekerja

sehingga aktifitas kuliah menjadi terabaikan karena seringnya merasa kelelahan setelah bekerja (Puspitadewi, 2012). Jika, seorang mahasiswa tidak dapat mengatasi problem kuliahnya mahasiswa akan rentan mendapati dampak buruk atas permasalahan tersebut (Arlinkasari & Akmal, 2017). Lebih lanjut dijelaskan bahwa beragam permasalahan yang muncul dalam dunia akademik lebih sering disebut dengan *academic burnout* yang merujuk pada gangguan kecemasan, stress, hingga kegagalan dalam menjalankan kewajiban akademik (Asrowi et al., 2020). Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Oloidi et al (2022) yang menjelaskan bahwa beragam aktifitas yang dilakukan disela-sela waktu perkuliahan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan masalah akademik bagi mahasiswa yang memicu terjadinya *academic burnout* sebagai sebuah respond psikologis atas kegagalan mekanisme pemecahan masalah.

Terdapat 3 aspek *academic burnout* memiliki oleh Yang (2004) berikut: (1) Kelelahan emosional, perasaan emosional berlebihan, frustrasi dan ketegangan (2) Keengganan untuk studi (sinisme), berarti sikap sinis atas pekerjaan (3) Motivasi berprestasi menurun, ditandai atas berkurangnya dorongan untuk berprestasi, cenderung evaluasi diri secara negatif, menurunnya perasaan kompetensi kerja, meningkatnya *Inefficacy*.

Berdasarkan hasil penelitian dari Ferdiawan et al (2020) yang melakukan penelitian terkait dengan *coping* strategi pada mahasiswa yang bekerja membuktikan bahwa *academic burnout* rentan terjadinya pada mahasiswa bekerja membutuhkan strategi penanganan masalah dari setiap peran yang dijalankan, baik di lingkungan akademik maupun di lingkungan pekerjaan. Lebih lanjut dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa *academic burnout* yang rentan terjadi pada mahasiswa dapat diminimalisir dengan mekanisme pemecahan masalah yang berfokus pada sumber masalah serta diimbangi dengan dukungan psikologis untuk menguatkan setiap langkah dan meningkatkan kapasitas diri yang akan diambil dalam menyelesaikan setiap hambatan baik dalam menempuh proses Pendidikan maupun sedang menjalankan kewajiban dalam pekerjaan. Sementara itu berdasar hasil penelitian dari Sulyanti (2021) yang melakukan penelitian tentang strategi coping dalam penanganan permasalahan akademik bagi mahasiswa yang bekerja di Universitas Negeri Makasar membuktikan bahwa mekanisme pemecahan permasalahan yang berfokus pada sumber *stressor* (problem focused coping) merupakan langkah yang cenderung lebih banyak dilakukan oleh mayoritas mahasiswa yang bekerja untuk mengatasi *academic burnout*.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa sebagai sebuah resiko dari pilihan yang diambil mahasiswa yang kuliah sambil bekerja telah memiliki pertimbangan yang cukup matang untuk menjalankan peran ganda tersebut, sekalipun dalam realisasinya berbagai permasalahan tentu tidak bisa dihindarkan, karena itu kemampuan *problem focused coping* yang meliputi perencanaan, tindakan dan upaya mencari dukungan menjadi sebuah prediktor dalam mengurangi *academic burnout* sebagai sebuah situasi yang tidak terhindarkan dalam menjalankan peran ganda tersebut. (Sulyanti, 2021).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari (Putri & Lubis, 2019) yang melakukan penelitian untuk membedakan strategi *coping* dalam mengatasi *academic burnout* antara mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja disaat mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sambil melakukan aktifitas bekerja cenderung memiliki kemampuan dalam penyelesaian permasalahan akademik dengan memfokuskan diri pada strategi pemecahan masalah pada sumber permasalahan (*problem focused coping*). Lebih lanjut dijelaskan bahwa mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik dalam aktifitas akademik maupun aktifitas pekerjaan cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang hanya menjalankan tugas akhir tanpa aktifitas pekerjaan yang didukung dengan pertimbangan-pertimbangan yang matang sebelum mengambil keputusan sehingga mampu

menguasai lingkungan dan mengontrol sumber stress yang memicu terjadinya *academic burnout*. Hasil uji t menunjukkan skor -5,841 dengan $p = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan kemampuan pemecahan masalah antara mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir sambil bekerja dengan mahasiswa yang hanya mengerjakan tugas akhir tanpa aktifitas tambahan (Putri & Lubis, 2019).

Menurut Fun et al (2021), *academic burnout* sebenarnya tidak perlu terjadi. Kondisi kelelahan akademik yang rentan terjadi pada mahasiswa pada prinsipnya bisa dikurangi bahkan dihilangkan. Sebagai sebuah kondisi yang umum terjadi pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan, *academic burnout* dapat dilihat dari berbagai aspek yang menjadi sumber permasalahan sehingga mahasiswa dapat mengambil langkah-langkah alternatif dan konstruktif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Secara sadar, mahasiswa dituntut untuk bisa memadukan pikiran positif, yakni memiliki dedikasi serta semangat. Sehingga memperlihatkan *academic burnout* ini ialah suatu hal yang perlu ditelaah lebih dalam dan perlu menjadi perhatian khusus bagi institusi pendidikan, sebab berhasil tidaknya proses pendidikan bukan semata atas sistem serta manajemen yang ditetapkan namun faktor secara psikologis oleh mahasiswa memiliki peranan penting. *Academic burnout* pada diri mahasiswa akan terminimalisir apabila adanya antisipasi serta dukungan moral dari institusi pendidikan itu sendiri. Lebih lanjut dijelaskan bahwa terbebas dari pemilihan prioritas antara pekerjaan atau perkuliahan, pada prinsipnya dinamika aktivitas mahasiswa yang bekerja dapat membentuk konsep diri yang sangat penting di dalam proses kematangan diri selama menempuh perkuliahan. Dengan tetap aktif dalam perkuliahan sekaligus mendapatkan pengalaman dengan bekerja, mahasiswa akan mengalami sendiri proses pencapaian pengetahuan secara realistis sehingga kegiatan perkuliahan akan lebih bermakna bagi mahasiswa terlepas dari beragam permasalahan baik internal maupun eksternal yang mendasarinya (Utami, 2020).

Menurut Maslach (2003) salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* dalam diri seseorang adalah faktor kepribadian ini mengarah kepada karakter penting individu terkait kualitas mental, sosial, emosional, gaya interpersonal dalam mengatasi permasalahan, pengendalian emosi, serta ekspresi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik aktifitas akademik maupun aktifitas pekerjaan memerlukan sebuah strategi yang jitu agar kedua peran tersebut dapat dijalankan secara dinamis dengan mengacu pada dinamika tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa yang menjalankan peran ganda tersebut. Hal tersebut membuat mahasiswa bekerja terus menggunakan penuh waktunya, energinya, serta pikirannya demi kuliah dan bekerja. Menurut Mardelina & Muhson (2017) *skill* membagi antara waktu serta tanggungjawab, komitmen, penting untuk dimiliki oleh mahasiswa tersebut, dimana imbang antara merampungkan tugas kuliah juga menjalani pekerjaannya agar tidak ada yang terusik dan tetap dapat lulus tepat waktu (Utami, 2020).

Metode penanganan masalah atau strategi *coping* ini ialah proses oleh individu dalam pengelolaan jarak antara berbagai tuntutan internal maupun eksternal menggunakan sumber daya dalam mengatasi kondisi *stressfull*, juga dijelaskan dua kategori dalam strategi coping yaitu (1) *Problem focused coping* yakni strategi penyelesaian masalah dengan mengetahui masalah, menghasilkan alternatif solusi dengan pertimbangan secara efisien, dan bertindak (2) *Emotional focused coping*, strategi pengaturan respon emosional terhadap stress seperti menghapus fakta tidak baik dengan strategi kognitif. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dalam menjalani peran ganda sebagai sebuah pilihan yang tidak terhindarkan, mahasiswa yang bekerja perlu memiliki sebuah kemampuan dalam penanganan masalah yang muncul sebagai sebuah strategi yang harus dijalankan didalam setiap peran agar proses

perkuliahan dan pekerjaan tidak saling mengganggu bukan hanya melakukan penghindaran atas fakta kurang menyenangkan melalui strategi kognitif.

Menurut Ramdani et al (2018) menjalankan peran ganda baik sebagai mahasiswa maupun sebagai pekerja lebih diprioritaskan pada *problem focused coping* atau memfokuskan pada langkah-langkah konstruktif dalam penanganan masalah yang cenderung rentan muncul pada setiap peran yang dijalankan agar peran tersebut dapat dijalankan secara seimbang sebagai faktor penentu keberhasilan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *problem focused coping* yang berfokus pada sumber dan solusi yang akan dilakukan lebih dibutuhkan sebagai sebuah tindakan konstruktif untuk mengubah dan mengatasi keadaan yang menimbulkan tekanan (Chezary et al., 2021). Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Kresnawan et al (2021) yang menjelaskan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi untuk mengurangi stressor dengan memfokuskan pada mekanisme untuk mengatasi sebuah permasalahan sebagai sebuah perilaku yang baru dan menetap. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku yang mengacu pada strategi penanganan masalah dapat menjadi sebuah perilaku baru yang konstruktif yang dapat dilakukan dalam menghadapi situasi serupa dikemudian hari (Kresnawan et al., 2021). *Problem-focused coping* sebagai sebuah usaha dalam mengurangi situasi stress dengan cara mengembangkan perilaku yang baru berfungsi untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan, atau pokok permasalahan (Bala, 2020). Strategi ini digunakan dalam menyelesaikan masalah seperti mendefinisikan suatu masalah, melahirkan alternatif solusi, mempertimbangkan alternatif secara efisien, serta memilih alternatif dan bertindak (Bala, 2020).

Adapun dimensi dalam *problem focused coping* yakni *planful problem-solving* ialah kemampuan analisis kondisi bermasalah serta upaya menemukan alternatif pemecahan secara langsung atas masalah-masalah, *confrontive coping* ialah reaksi agresif untuk mengubah keadaan, memunculkan derajat rasa benci, pengambilan resiko, kemudian *seeking social support* ialah cara individu dalam proses menghadapi permasalahan dengan mencari *support* keluarga bahkan lingkup sekeliling berupa perhatian maupun rasa simpati (Lazarus dan Folkman, 1984).

Orientasi utama pada *problem focused coping* dalam pencarian serta pengatasan inti permasalahan dengan melakukan pembelajaran strategi baru guna meminimalisir stresor yang ada, hal ini juga mengarah pada proses penyelesaian masalah seperti menggali informasi atas masalah, mengumpulkan berbagai kemungkinan solusi dari segi biaya juga manfaat, memilih dan menjalani alternatif tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Sehingga simpulan yang diperoleh yakni di dalam *problem focused coping*, individu bukan semata membuat rencana sebanyak mungkin, namun dengan segera melangsungkan atas rencana terpilihnya dari sekian banyak alternatif yang ada. Mahasiswa dengan tingginya *problem focused coping* lebih mudah dalam pencarian solusi atas masalah-masalah juga minimnya stres akademik. Semisal, pada saat penyusunan manajemen waktu yang dimiliki baik semua akan terencana, negosiasi terjadi dengan baik, mampu menjalin relasi kolaboratif sesama rekan kerja serta minim pekerjaan dan kuliah yang bertabrakan. Kemudian sebaliknya, mahasiswa dengan rendahnya *problem focused coping* lebih rentan mengalami stres akademik, lebih sulit dalam mengatasi masalahnya sendiri (Tarwiyati, 2013). Terlihat atas ketidakmampuan dalam penyusunan manajemen waktu. Lalu rendahnya *problem focused coping yang rendah* menyebabkan mahasiswa tidak mampu melakukan penyusunan strategi secara detail untuk menghadapi keseimbangan serta hambatan dalam bekerja maupun kuliah, sehingga potensi mengalami *academic burnout* menjadi tinggi (Tarwiyati, 2013).

Berdasar hasil dari penelitian oleh Ogoma (2020) dengan judul *problem focused coping controls burnout in medical students. The case of selected medical school in Kenya* membuktikan bahwa *problem focused coping* merupakan mekanisme yang lebih sering

digunakan oleh peserta didik dalam menurunkan tingkat *academic burnout* yang dialami. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* dapat mempengaruhi *academic burnout*. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Nugroho et al (2019) yang meneliti tentang mekanisme *coping stress* dalam upaya menurunkan tingkat *burnout* pada perawat. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perawat dalam penelitian tersebut lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam menyelesaikan *burnout* yang cenderung sering dialami. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *burnout*. Sementara itu hasil penelitian dari Kresnawan et al (2021) yang berjudul “*Problem Focused Coping Skill* untk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa” membuktikan bahwa *problem focused coping skill* mendapatkan skor yang sangat tinggi dalam derajat akseptabilitas sebagai upaya untuk mereduksi stress akademik (*academic burnout*) pada mahasiswa. Hal tersebut menjelaskan bahwa *problem focused coping skill* dapat mempengaruhi tinggi redahnya *academic burnout* yang cenderung dapat dialami oleh mahasiswa. Sementara itu mengacu dengan hasil penelitian dari Idris & Pandang (2018) yang menguji efektifitas *problem focused coping* untuk mengatasi stress belajar pada siswa SMP dalam mempelajari ilmu matematika ditemukan bahwa *problem focused coping* terbukti efektif dalam menurunkan stress akademik (*academic burnout*).

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut peneliti belum menemukan penelitian yang spesifik yang membahas tentang bagaimana keterkaitan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja sehingga peneliti ingin melakukan penelitian ini pada mahasiswa yang bekerja.

TUJUAN

Adapun tujuan atas penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

MANFAAT

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan referensi ilmiah terkait dengan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik di bidang akademik maupun di bidang pekerjaan.

KAJIAN TEORI

A. Academic Burnout

Menurut Yang (2004) *academic burnout* ialah suatu keadaan psikologis seperti merasa stres, terbebani, akibat proses belajar oleh mahasiswa hingga menyebabkan kelelahan emosional, cenderung depersonalisasi, keinginan untuk berprestasi minim. Sementara Schaufeli, dkk. (2002) menyebutkan *academic burnout* sebagai kelelahan akibat tuntutan studi, sinisme akan tugas kuliah, tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Menurut Zang, dkk (2007) *Academic burnout* diartikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinis dan sikap terpisah atau menjauhi sekolah, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa/siswa.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Jafari dan Khazaei (2014) yang mengatakan bahwa *academic burnout* adalah kelelahan kronis yang dialami siswa/mahasiswa yang disebabkan oleh bekerja lebih dalam mengerjakan tugas sekolah. Selain itu adanya perasaan pesimis dan ketidapedulian terhadap tugas-tugas sekolah dan memiliki perasaan kompetensi yang tidak memadai, serta hilangnya keberhasilan dalam

tugas-tugas akademik. Menurut Muna (2013) *academic burnout* atau kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seorang siswa atau mahasiswa yang mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar menjadi menurun, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. Kondisi ini umum terjadi pada mahasiswa yang memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiswa sekaligus sebagai karyawan.

Terdapat 3 aspek *academic burnout* memiliki oleh Yang (2004) berikut:

1. Kelelahan emosional, perasaan emosional berlebihan, frustrasi dan ketegangan
2. Keengganan untuk studi (sinisme), berarti sikap sinis atas pekerjaan
3. Motivasi berprestasi menurun, ditandai atas berkurangnya dorongan untuk berprestasi, cenderung evaluasi diri secara negatif, menurunnya perasaan kompetensi kerja, meningkatnya *Inefficacy*.

Sedangkan Schaufeli, dkk. (2002) menyebutkan bahwa *academic burnout* memiliki tiga dimensi, yaitu:

1. *Exhaustion*, perasaan lelah tetapi tidak merujuk langsung kepada orang lain sebagai sumber umum. Lebih kepada emosional berlebihan, merasa terkuras energi emosionalnya sehingga merasa tidak ada energi untuk bertemu orang-orang (Leiter dan Maslach, 2000).
2. *Cynicism*, ditandai dengan ketidakpedulian terhadap perkuliahan yang diampu, tidak harus dengan orang lain.
3. *Reduce of Professional Efficacy*, meliputi aspek sosial dan nonsosial dalam pencapaian akademik, dimana individu akan merasa tidak berdaya, semua tugas itu berat. Sebab merasa tidak efektif maka mahasiswa cenderung mengembangkan rasa tidak mampu (Leiter & Maslach, 2000)

Pendapat serupa dikemukakan oleh Salmela (2010) yang menyebutkan dimensi *academic burnout* ada tiga, yaitu:

1. Kelelahan, yakni mengacu kepada perasaan ketegangan, terutama kelelahan kronis yang disebabkan dari pekerjaan atau tugas-tugas sekolah yang berlebih.
2. Sinisme, yakni terdiri dari perasaan acuh tak acuh atau sikap tidak peduli terhadap sekolah secara keseluruhan, kehilangan minat dalam dalam suatu pekerjaan sekolah, dan tidak melihat sekolah sebagai sesuatu yang bermakna.
3. Menurunnya efikasi diri, mengacu kepada berkurangnya perasaan kompetensi, ketidakinginan untuk menjadi sukses, dan berkurangnya keinginan untuk berprestasi di sekolah.

Maslach (2003) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi burnout ada empat, yaitu:

- a. Jenis Kelamin,

Baik laki-laki atau perempuan punya hal mirip atas pengalaman mengalami *burnout*, tetapi laki-laki menunjukkan sedikit lebih dari satu aspek dari *burnout*, sementara perempuan menunjukkan sedikit lebih dari yang lain, cenderung mengalami kelelahan emosional, intensitas mengalaminya lebih sering daripada laki-laki,

- b. Usia

Menurut penelitian, individu usia muda cenderung lebih rentan *burnout* dibanding individu usia lebih tua, sebab individu usia yang lebih tua telah berpengalaman dalam mengatasi masalah dan tugas-tugas, lebih matang dan stabil secara psikologis, daripada individu muda.

- c. Status Perkawinan dan Keluarga

Berdasarkan penelitian, ditemukan fakta bahwa orang yang belum menikah lebih berpotensi mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya keinginan

untuk berprestasi dibandingkan dengan orang yang sudah menikah. Beberapa alasan yang menjadi penyebab hal tersebut antara lain, pertama keterlibatan orang yang sudah menikah dengan pasangan dan keluarganya membuat individu lebih berpengalaman dalam menangani masalah pribadi dan konflik emosional. Kedua, keluarga seringkali menjadi sumber daya emosional, adanya dukungan dan cinta dari anggota keluarga membantu individu mengalami tuntutan emosional dari tugas-tugas yang sedang dihadapinya.

d. Kepribadian

Burnout tidak terjadi untuk semua orang sepanjang waktu. Terlihat ada variasi individu dalam pola keseluruhan, variasi yang tampaknya berkaitan dengan perbedaan kepribadian individu berdasarkan kepribadian, atau karakter penting dari seorang individu seperti kualitas mental, emosional, dan sosial atau sifat-sifat yang menggabungkan menjadi satu kesatuan yang unik, salah satu gaya interpersonal, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri adalah semua aspek kepribadian yang memiliki makna khusus bagi *burnout*.

B. Problem Focused Coping

Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* mengacu pada strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan *emotional focused coping* hanya meregulasi respon emosi pada diri individu.

Orientasi utama pada *problem focused coping* dalam pencarian serta pengatasan inti permasalahan dengan melakukan pembelajaran strategi baru guna meminimalisir stresor yang ada, hal ini juga mengarah pada proses penyelesaian masalah seperti menggali informasi atas masalah, mengumpulkan berbagai kemungkinan solusi dari segi biaya juga manfaat, memilih dan menjalani alternatif tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Sehingga simpulan yang diperoleh yakni di dalam *problem focused coping*, individu bukan semata membuat rencana sebanyak mungkin, namun dengan segera melangsungkan atas rencana terpilihnya dari sekian banyak alternatif yang ada.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada 3 dimensi dalam *problem focused coping*, yaitu:

- a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
- b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.
- c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

Menurut Aldwin dan Revenson (1987), menyatakan bahwa terdapat tiga dimensi yang berorientasi pada *problem focused coping* yaitu:

1. *Controlles* (kehati-hatian) yaitu individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan orang lain tentang masalah yang dihadapinya, bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu.
2. *Instrumental Action* (tindakan instrumental), yaitu meliputi tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun langkah-langkah apa yang harus dilakukan.

3. Negotiation (negosiasi) yaitu usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkannya atau menyelesaikan masalahnya.

Sedangkan Carver, dkk (1989) merumuskan aspek *problem focus coping* sebaga berikut:

1. *Active coping* atau *coping* aktif adalah suatu proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber-sumber *stress* atau mengurangi akibatnya. Dengan kata lain adalah bertambahnya usaha untuk melakukan *coping* antara lain dengan bertindak langsung.
2. *Suppression of competing stres activitie* atau penekanan pada suatu aktifitas yang utama, yaitu usaha individu untuk membatasi ruang gerak atau aktifitas dirinya yang tidak berhubungan dengan masalah untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan maupun ancaman yang sedang dialaminya.
3. *Planning* atau perencanaan. Individu berusaha berpikir untuk membuat rencana tindakan yang harus dilakukan dalam menghadapi masalah serta bagaimana untuk mengatasi sumber masalah.
4. *Restraint* atau penguasaan diri adalah latihan mengontrol atau mengendalikan tindakan langsung sampai kesempatan yang tepat untuk bertindak.
5. *Seeking social support for instrumental reasons*, adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk mendapatkan dan mencari nasehat, bantuan, atau informasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek *problem focused coping* adalah kehati-hatian, tindakan instrumental, negosiasi, *active coping*, *suppression of competing stres activitie*, *planning*, *restraint*, *positive reframing*, konfrontif *coping* dan perencanaan *problem solving*. Pada penelitian ini, peneliti memilih dimensi dari Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *planful problem-solving*, *confrontive coping*, dan *seeking social support* untuk mengetahui seberapa besar kemampuan *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa bekerja.

METODE

Subjek yang digunakan yakni mahasiswa bekerja sebanyak 60 orang. Karakteristik subjek dalam penelitian ini antara lain, mahasiswa yang bekerja, rentang usia antara 20-30 tahun, dengan minimal masa kerja selama 2 tahun. Teknik pengambilan sampel digunakan *purposive sampling* yakni penarikan sampel berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu (Azwar, 2018). Metode pengumpulan data sebagai pola dasar pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala model *Likert*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Academic burnout* dan Skala *Problem Focused Coping*, dengan aitem-aitem skala yang hanya dibagi dalam satu kelompok saja, yaitu kelompok *favourable*. Bentuk skala yang digunakan adalah model skala likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala *Academic Burnout* terdiri dari 15 aitem dengan koefisien aitem-total (Rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0.317 – 0.740. Sedangkan Skala *Problem Focused Coping* terdiri dari 15 aitem dengan koefisien aitem-total (Rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0.341 – 0.647. Berdasarkan hasil perhitungan dari *Skala Academic Burnout* diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.886 dan Skala *Problem Focused Coping* diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.853. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Keseluruhan data yang dihasilkan dari penelitian ini dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Deskripsi Statistik Hasil Penelitian****1. Deskripsi Data Penelitian**

Data penelitian yang diperoleh dari Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping* akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Data yang diperoleh dari skor hipotetik dan skor empirik yang dideskripsikan adalah nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (*mean*). Berdasarkan hasil analisis Skala *Academic Burnout* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 15 = 15$ dan skor maksimum $4 \times 15 = 60$, pada rerata hipotetik diperoleh $(60 + 15) : 2 = 37.5$, dengan jarak sebaran hipotetik yaitu $60 - 15 = 45$, dan standar deviasi $(60 - 15) : 6 = 7.5$. Sedangkan hasil analisis data empirik yaitu skor minimum 18 dan skor maksimum 52, dengan rerata empirik sebesar 34.78 dan standar deviasi 7.591.

Berdasarkan hasil analisis Skala *Problem Focused Coping* diperoleh data hipotetik skor minimum subjek $1 \times 15 = 15$, dengan skor maksimum $4 \times 15 = 60$, rerata hipotetik $(60 + 15) : 2 = 37.5$, jarak sebaran hipotetik yaitu $60 - 15 = 45$, dan standar deviasi $(60 - 15) : 6 = 7.5$.

Sedangkan pada hasil analisis data empirik didapatkan skor minimum 36 dan skor maksimum 60, dengan rerata empirik 47.40 dan standar deviasi 5.110. Deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis pada penelitian ini diperoleh dari dua skala yaitu pada Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping*. Deskripsi data penelitian Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping* dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 . Deskripsi data penelitian Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping*

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Hipotetik			
		Skor		SD	Skor		SD		
		Mean	Min	Max	Mean	Min	Max		
Academic									
Burnout	60	37.5	15	60	7.5	34.78	18	52	7.591
Problem Focused									
Coping	60	37.5	15	60	7.5	47.40	36	60	5.110

Keterangan:

N = Jumlah Subjek

Mean = Rerata

Min = Skor minimum atau terendah

Max = Skor maksimum atau tertinggi

SD = Standar Deviasi

2. Kategorisasi Hasil Penelitian

Berdasarkan data deskriptif, maka dapat dilakukan kategorisasian pada dua variabel penelitian. Menurut Azwar (2015) kategorisasi data dalam penelitian digunakan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu

kontinum berdasarkan atribut yang telah diukur. Peneliti melakukan kategorisasi Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping* berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, yang dapat dilihat pada tabel 6 (Skala *Academic Burnout*) dan tabel 7 (Skala *Problem Focused Coping*).

Tabel 2 Kategorisasi Skor Skala *Academic Burnout*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 45$	8	13.3%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$30 \leq X < 45$	36	60%
Rendah	$X < (\mu - \sigma)$		16	26.7%
Total			60	

Keterangan:

X = X - Skor Subjek μ

= Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar devisi hipotetik

Pada variabel *academic burnout* ini dikategorisasikan menjadi 3 yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategori berdasarkan rerata dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 13.3% (8 subjek), kategori sedang sebesar 60% (36 subjek) dan kategori rendah sebesar 26.7% (16 subjek).

Tabel 3 Kategorisasi Skor Skala *Problem Focused Coping*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 45$	43	71.7%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$30 \leq X < 45$	17	28.3%
Rendah	$X < (\mu - \sigma)$	$X < 30$	0	0%
Total			60	

Keterangan :

X = X - Skor Subjek μ

= Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar devisi

hipotetik

Pada variabel *problem focused coping* ini dikategorisasikan menjadi 3 yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategori berdasarkan rerata dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 71.7% (43 subjek), kategori sedang sebesar 28.3% (17 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek)

d. Uji Prasyarat

Terdapat beberapa syarat perlu dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis yaitu melakukan uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2015).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diukur memiliki sebaran normal atau tidak. Pada uji normalitas teknik yang digunakan adalah teknik analisis *one sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) dan Shapiro-Wilk. Menurut Hadi (2015) kaidah yang digunakan dalam uji normalitas apabila nilai signifikansi (p) > 0.050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikansi (p) < 0.050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji normalitas dengan

menggunakan teknik *one sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) untuk variabel *academic burnout* diperoleh nilai KS-Z = 0.118 dengan $p = 0.036$. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja tidak berdistribusi normal. Sedangkan jika uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Shapiro-Wilk diperoleh nilai statistik sebesar 0.973 dengan signifikansi sebesar 0.209. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja berdistribusi normal.

Pada hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *one sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) untuk variabel *problem focused coping* diperoleh nilai KS-Z = 0.137 dengan $p = 0.007$. Sedangkan jika uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Shapiro-Wilk diperoleh nilai statistik sebesar 0.965 dengan signifikansi sebesar 0.083. Berdasarkan data dari kedua teknik analisis tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja tidak berdistribusi normal.

Menurut Hadi (2016) normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh pada hasil akhir. Ketika subjek penelitian dalam jumlah besar atau jumlah subjek $N \geq 30$ maka data dikatakan berdistribusi normal. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh (Nurudin et al., 2014) yang menyatakan bahwa apabila jumlah subjek diatas 30 ($N \geq 30$) maka dapat dikatakan bahwa data tetap berdistribusi normal apapun bentuk awal distribusinya. Berdasarkan hal tersebut maka variabel *academic burnout* dan variabel *problem focused coping* dapat digunakan dalam langkah selanjutnya yaitu uji linieritas dan uji hipotesis karena jumlah data dalam penelitian ini adalah $N = 60$ ($N \geq 30$).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bebas dan tergantung linier atau tidak dengan menguji nilai signifikansi F. Menurut Hadi (2015) kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi < 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi ≥ 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung bukan merupakan hubungan yang linier. Dari hasil uji linieritas diperoleh $F = 19.665$ dengan $p = 0.000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *academic burnout* dan variabel *problem focused coping* merupakan hubungan yang linier.

e. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Teknik korelasi (*pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung, jika pada pengujian didapatkan korelasi yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Kaidah untuk uji korelasi adalah apabila $p < 0.050$ maka terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung, dan jika nilai $p \geq 0.050$ maka dapat dikatakan bahwa tidak ada korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung (Hadi, 2015).

Dari analisis *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.498 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.050$) maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic burnout* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai $R = -0.498$ berarti antara variabel *academic burnout* dan variabel *problem focused*

coping memang terdapat korelasi. Menurut Sugiyono (2016) rentang nilai korelasi dari 0.400 – 0.599 dikategorikan sebagai korelasi yang cenderung sedang. Berdasarkan hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.248 yang menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* menunjukkan kontribusi 24,8% terhadap *academic burnout* dan sisanya sebesar 75,2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari kualitas mental, emosional dan sosial, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri.

PEMBAHASAN

Terdapat 3 aspek *academic burnout* memiliki oleh Yang (2004) yakni kelelahan emosional, perasaan emosional berlebihan, frustrasi dan ketegangan, keengganan untuk studi (sinisme), berarti sikap sinis atas pekerjaan, motivasi berprestasi menurun, ditandai atas berkurangnya dorongan untuk berprestasi, cenderung evaluasi diri secara negatif, menurunnya perasaan kompetensi kerja, meningkatnya *Inefficacy*. Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* mengacu pada strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan *emotional focused coping* hanya meregulasi respon emosi pada diri individu. Mahasiswa dengan tingkat *problem focused coping* yang tinggi mampu mengatasi berbagai permasalahan akademik dan mampu mendapatkan alternatif solusi yang efektif. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari (Lukito & Nur'aeni, 2018) yang mengatakan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi dan mampu menggunakan *problem focused coping* yang tepat dapat menyelesaikan segala permasalahan dalam setiap metode pembelajaran. Hal serupa juga diungkap berdasarkan hasil penelitian (Nugroho et al., 2019) dan (Chezary et al., 2021) yang menunjukkan bahwa *problem focused coping* berhubungan secara signifikan dengan *academic burnout* dan kedua variabel tersebut berkorelasi negatif. *Problem focused coping* memiliki orientasi utama untuk mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan - keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dengan *problem focused coping* yang ditunjukkan dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0.498$ dengan $p = 0.000$. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *problem focused coping* memiliki peranan cukup penting terhadap mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka akan semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. *Problem focused coping* merupakan suatu variabel yang memiliki sumbangan negatif terhadap *academic burnout*.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan (Pertiwi, 2018) yang menjelaskan bahwa *self management* berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja. Lebih lanjut dijelaskan bahwa mahasiswa yang menjalankan peran ganda dengan bekerja disamping menjalankan tanggung jawabnya untuk belajar cenderung rentan mengalami kesulitan dalam penempatan diri seutuhnya baik dalam bekerja maupun disaat menempuh perkuliahan sehingga *self management* menjadi salah satu prediktor penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja untuk dapat memposisikan diri pada situasi terkini yang dihadapi. *Problem focused coping* sebagai salah

satu penentu tinggi rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja yang dibuktikan dalam penelitian ini menjadi penguat bahwa disamping mahasiswa harus memiliki *self management* yang seimbang antara peran sebagai pekerja dan peran sebagai mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi dalam kondisi terkini. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam penyelesaian masalah dalam situasi terkini yang dihadapi cenderung lebih mudah menemukan solusi alternatif yang berupa langkah-langkah konstruktif untuk mampu menjalankan setiap peran yang diinginkan (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Sementara itu hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian dari (Orpina & Prahara, 2019) yang menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu prediktor dalam tinggi rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *self efficacy* dalam dunia pendidikan yang kemudian lebih sering disebut dengan *academic self efficacy* merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian maupun menyusun laporan (Siregar & Putri, 2020). Sedangkan *problem focused coping* yang telah terbukti sebagai prediktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja merupakan salah satu pendukung dimilikinya *self efficacy* pada mahasiswa yang bekerja. Dalam menjalankan peran gandanya mahasiswa tidak cukup hanya memiliki keyakinan dalam mempersiapkan diri dan menghadapi kendala di bidang akademik maupun dalam pekerjaan tanpa adanya dukungan dan kemampuan secara konstruktif dalam merencanakan, menghadapi kendala dan mencari aspek-aspek pendukung seperti yang termuat dalam aspek-aspek *problem focused coping* demi terciptanya sebuah keyakinan untuk mampu dalam penyelesaian sebuah permasalahan akademik maupun saat menjalankan kewajibannya sebagai seorang pekerja (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Pada hasil penelitian dari (Lusi, 2021) menjelaskan bahwa kemampuan dalam penyesuaian diri menjadi hal yang penting dimiliki bagi mahasiswa yang bekerja untuk dapat menjalankan peran ganda secara dinamis dan bersimultan. Penyesuaian diri bagi mahasiswa yang bekerja dapat berbentuk penyesuaian secara emosional misalnya membangun kenyamanan diri dalam setiap peran yang dijalankan serta penyesuaian kognitif yang berupa kemampuan dalam menyusun rencana penyelesaian rintangan secara efektif baik disaat menjalankan peran sebagai mahasiswa maupun peran sebagai pekerja (Lusi, 2021). Lebih lanjut dijelaskan bahwa *problem focused coping* yang merupakan mekanisme dalam menghadapi sebuah permasalahan dengan menitik beratkan pada solusi alternatif yang telah terbukti menjadi salah satu prediktor dalam tinggi rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja sebagaimana telah diuraikan dalam hasil penelitian ini merupakan pendukung penelitian tersebut dalam mendeskripsikan langkah-langkah awal bagi mahasiswa yang bekerja untuk dapat memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri dalam segala situasi yang menekan secara konstruktif.

Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* mengacu pada strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan *emotional focused coping* hanya meregulasi respon emosi pada diri individu. Atas dipotesis yang diterima diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.248 yang menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* menunjukkan kontribusi sebesar 24.8% terhadap *academic burnout* dan sisanya sebesar 75.2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari kualitas mental, emosional dan sosial, metode penanganan masalah, ekspresi dan

pengendalian emosi, dan konsepsi diri. Sedangkan hasil kategorisasi *academic burnout* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 13.3%, kategori sedang sebesar 60%, dan kategori rendah sebesar 26.7%. Pada kategorisasi variabel *problem focused coping* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 71.7%, kategori sedang sebesar 28.3%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki *academic burnout* yang cenderung sedang dan *problem focused coping* yang cenderung tinggi.

Coping Strategi menurut Lazarus & Folkman, (1984) ada dua macam yaitu Strategi *coping* berfokus pada masalah dan Strategi *coping* berfokus pada emosi. Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah yaitu *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah, dengan kemampuan *planful problem solving* yang baik akan mampu membuat perencanaan dalam aktifitas akademik seperti membuat daftar tugas apa saja yang harus dikerjakan beserta waktu pengumpulan tugas dan mengerjakan tugas segera mungkin bila ada waktu senggang sebagai upaya antisipasi tugas kuliah yang menumpuk, mengatur tujuan pemecahan masalah, dan mencari makna dibalik aktifitas yang *stressful* (Ramadhani et al., 2020). *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil, juga membahas mengenai kemampuan individu dalam menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta kemampuan dalam mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan *confrontive coping* yang baik mampu menampilkan kemampuan dirinya dalam tindakannya ketika menghadapi berbagai kendala dalam aktifitas akademik maupun pekerjaan, seperti berbicara kepada atasan untuk mengajukan permohonan izin tidak masuk kerja jika ada aktifitas perkuliahan yang tidak mampu ditinggalkan seperti ujian maupun praktikum, mendengarkan lagu saat tidak mendapatkan ide dalam mengerjakan tugas, melakukan tindakan atau aktifitas sesuai dengan prioritas yang sudah direncanakan, serta menjaga kesehatan fisik (Lubis et al., 2015). *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional, berhubungan erat dengan upaya individu dalam mencari nasihat, informasi atau dukungan sebagai upaya mengurangi tekanan stress dalam aktifitas akademik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari (Lubis et al., 2015) yang melakukan penelitian tentang coping stress pada mahasiswa yang bekerja menjealaskan bahwa sebagai mahasiswa yang menjalankan peran ganda baik dibidang akademik maupun dibidang pekerjaan *seeking social support* menjadi salah satu bagian penting dari *problem focus coping* disaat perencanaan dan tindakan untuk mengatasi persoalan masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dari hasil penelitian tersebut mahasiswa yang menjalankan peran ganda dengan bekerja juga membangun kedekatan emosioanl dengan sesame rekan mahasiswa yang menjalankan peran serupa untuk berbagai solusi alternatif atas sebuah kendala yang dihadapi, seperti berdiskusi terkait masalah pekerjaan maupun permasalahan akademik, saling mendukung memberikan informasi akademik agar satu dengan yang lain tetap berjalan dan berproses bersama dalam menempuh pendidikan tinggi, maupun berdiskusi terkait dengan permasalahan pribadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Begitupun sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Beberapa kelemahan dalam penelitian ini antara lain pada karakteristik subjek yang merupakan mahasiswa bekerja yang tidak dibedakan sesuai kategorisasi usia, status pernikahan dan jenis pekerjaan. Mengingat bahwa perbedaan usia kronologis juga memiliki kecenderungan perbedaan dalam kematangan dalam penanganan permasalahan. Selain itu tingkat *academic burnout* juga cenderung belum dibedakan dengan mengacu pada jenis pekerjaan, mengingat pekerja lapangan cenderung lebih banyak mengeluarkan effortnya dalam bekerja dan sulit melakukan multitasking disbanding dengan mahasiswa bekerja yang aktifitas pekerjaannya lebih banyak berada didalam ruangan. Mengacu dengan kelemahan penelitian tersebut peneliti menyarankan kepada peneliti-peneliti selanjutnya untuk dapat memperdalam perbedaan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja dengan mengacu pada perbedaan karakteristik subjek dan aktifitas yang dijalankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, A. et. (2015). Pengaruh kemampuan kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan (Studi pada karyawan PT Perkebunan Nusantara X (Pabrik Gula) Djombang Baru). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 22(1), 1–9.
- Apriliani & Gentrari. (2016). Pengaruh konflik pekerjaan dan stress kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Sains Manajemen*, 2(2), 40–48.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. (2017). Hubungan antara school engagement, academic selfefficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Humanitas Psikologi*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic burnout pada peserta didik terdampak pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1195>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chezary, L., Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-focused coping pada mahasiswa aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 41–49. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping strategi pada mahasiswa yang bekerja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 199. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786>
- Fun, L. ., Kartikawati, I. A. ., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa psikologi di Universitas “X” Bandung. *Jurnal Mediaspi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Hadi, S., (2015). *Statistika.: Pustaka Pelajar Yogyakarta*
- Hadi, S., (2016). *Statistika. Cetakan III: Pustaka Pelajar Yogyakarta*
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused coping dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Kresnawan, J. D., Hambali, I., & Hidayah, N. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 6(6), 895–900.

<http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/14583>

- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., Miranda., P., & Syahfitri, D. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48–57. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/494/339>
- Lukito, A., & Nur'aeni. (2018). Stres dan strategi coping pada peserta didik kelas X Program Studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Psycho Idea*, 16(2), 99–109. <http://digilib.uin-suka.ac.id/12436/2/BAB%20V%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Muhlisa, N., & Aeni, N. (2021). Hubungan antara strategi coping dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Psimphoni*, 1(2), 2775–1805.
- Ninghardjanti, R. I. &. (2021). Pengaruh kerja paruh waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa FKIP UNS angkatan 2017. 5(2), 1–7.
- Nugroho, A. S., Andrian, & Marselius. (2019). Studi deskriptif burnout dan coping stres pada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Urnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1–6.
- Nurudin, M., Mara, M. ., & Kusnandar, D. (2014). Ukuran sampel dan distribusi sampling dari beberapa variabel random kontinu. *Buletin Ilmiah Mat. Stat. Dan Terapannya*, 03(1), 1–6.
- Octavia, E., & Nugraha, S. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/262/243>
- Ogoma, S. O. (2020). Problem-focused coping controls burnout in medical students: The case of a selected medical school in Kenya. *Journal of Psychology & Behavioral Science*, 8(1), 69–79. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v8n1a8>
- Oktaviani, S., & Adha, A. S. (2020). Analisis motivasi kuliah sambil bekerja pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. *Media Penelitian Pendidikan : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Dan Pengajaran*, 14(2), 153–157. <https://doi.org/10.26877/mpp.v14i2.5965>
- Oloidi, F. J., Sewagegn, A. A., Amanambu, O. V., Umeano, B. C., & Ilechukwu, L. C. (2022). Academic burnout among undergraduate history students: Effect of an intervention. *Journal Medicine (United States)*, 101(7), E28886. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002886>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Pertiwi, R. H. C. (2018). Self management dengan stress kerja pada mahasiswa pekerja sistem part-time. *Jurnal Empati*, 7(4), 191–198.
- Puspitadewi, N. W. . (2012). Hubungan antara stress dan motivasi kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 126. <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p126-134>

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Putri, S. O., & Lubis, W. U. (2019). Perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi. *Prosiding Seminar Nasional & Expo Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 774–778. <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/257/273>
- Ramadhani, I. R., Fathurohman, I., & Fardani, M. A. (2020). Jurnal amal pendidikan. *Jurnal Amal Pendidikan*, 1(2), 96–105.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consilium*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Sulyanti. (2021). Strategi coping dalam bidang akademik mahasiswa yang bekerja dan berorganisasi di Universitas Negeri Makassar. *Social Landscape Journal*, 2(2), 13. <https://doi.org/10.56680/slj.v2i2.23645>
- Suwarso. (2018). Pengaruh mata kuliah kewirausahaan dan pengantar bisnis terhadap motivasi dan minat wirausaha (Study kasus mahasiswa Akademi Akuntansi PGRI Jember). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 4(2), 98. <https://doi.org/10.32528/jmbi.v4i2.1755>
- Tarwiyati, H. (2013). Hubungan antara tingkat problem focused coping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psikosains*, 6(1), 63–80.
- Utami, A. T. (2020). Pengambilan resiko pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111–132. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15–22.
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada mahasiswa? *Journal of Psychological Research*, 1(1), 42–51. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/22%0Ahttps://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/22/6>

MENGAPA SISWA MENUNDA-NUNDA: PENDEKATAN KUALITATIF

Yuniva Dwi Indah Lestari

Magister Psikologi Sains, Universitas Surabaya, Surabaya

* Penulis Koresponden: Yuniva Dwi Indah Lestari.

* Email: yunivadwiindahlestari@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi adalah suatu penundaan terhadap tugas atau pekerjaan dengan berbagai faktor. Permasalahan tersebut sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yakni pada masalah akademik. Kecenderungan untuk menghindar dari mengerjakan tugas akademik telah menjadi masalah yang serius di bidang pendidikan. Keadaan siswa dengan prokrastinasi akademik, tentunya dilatarbelakangi oleh berbagai faktor. Perilaku prokrastinasi terbentuk dan berkembang dalam ruang lingkup keluarga, lingkungan dan sekolah. Perubahan terhadap sistem pendidikan pada masa pandemi juga memiliki pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Dalam situasi ini, pembelajaran daring meningkatkan kecenderungan penundaan akademik dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka dan memiliki dampak yang negatif pada pelakunya, seperti adanya perasaan dari dalam diri yang merasa kesal, penyesalan yang intens, menyalahkan diri sendiri dan putus asa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh eksplorasi secara mendalam tentang anteseden prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa pada masa pembelajaran pandemi. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi kepada 1 orang siswa SMK jurusan Kimia Industri di sebuah kota. Hasil menunjukkan bahwa anteseden pribadi meliputi anteseden motivasi, kemauan, kompetensi dan sifat. Adapun anteseden situasional meliputi anteseden sosial, struktur eksternal dan anteseden yang melekat pada tugas yakni keenganan.

Kata kunci: Prokrastinasi akademi, anteseden, pandemi, siswa

PENDAHULUAN

Prokrastinasi adalah suatu penundaan terhadap tugas atau pekerjaan dengan berbagai faktor. Ellis dan Knaus (dalam Steel, 2007) memandang prokrastinasi sebagai sebuah kebiasaan dan sifat dari individu. Menurut Lay (1986) prokrastinasi akademik bukan disebabkan takut akan kegagalan namun sudah menjadi kecenderungan dan kebiasaan untuk mencapai suatu tujuan. Permasalahan tersebut sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yakni pada masalah akademik. Kecenderungan untuk menghindar dari mengerjakan tugas akademik telah menjadi masalah yang serius di bidang pendidikan. Keadaan siswa dengan prokrastinasi akademik, tentunya dilatarbelakangi oleh berbagai faktor. Perilaku prokrastinasi terbentuk dan berkembang dalam ruang lingkup keluarga, lingkungan dan sekolah. Dalam hal ini terdapat juga faktor internal dari siswa itu sendiri yang mempengaruhi siswa dalam berperilaku prokrastinasi.

Menjadi seorang siswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru saat di sekolah. Siswa diajarkan untuk memiliki tanggung jawab terhadap tugasnya masing-masing. Sehingga biasanya guru menetapkan sebuah batas waktu pengumpulan tugas. Hal tersebut agar seorang siswa dapat dilihat pemahamannya terhadap materi yang sudah disampaikan oleh guru. Peran aktif seorang siswa dalam hal akademik dan non

akademik harus dilakukan dengan baik. Terkadang seorang siswa menjadi pasif dalam hal akademik akibat adanya masalah dalam pemahaman atas suatu materi yang menjadikan seorang siswa melakukan sebuah penundaan terhadap penyelesaian tugasnya. Serta terdapat juga faktor pemicu awal seorang siswa melakukan prokrastinasi sehingga menjadikan hal tersebut dilakukan berulang-ulang.

Dengan adanya perubahan peraturan dan tatanan terhadap sistem pendidikan saat ini yang awalnya tatap muka dan diubah menjadi daring maka terdapat kemungkinan keluhan lain yang bisa juga memperburuk tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yilmaz (2017) pembelajaran daring meningkatkan kecenderungan penundaan akademik dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Dengan adanya pembelajaran daring maka waktu belajar juga lebih fleksibel yang menjadikan siswa memiliki banyak waktu untuk melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Pychyl, lee, Thibodeau & Blunt (dalam Klingsieck dkk, 2013) siswa menyebutkan bahwa mereka melakukan prokrastinasi dalam sepertiga dari aktivitas mereka dan menggunakannya untuk hal lain seperti tidur, membaca atau menonton tv.

Prokrastinasi akademik sendiri memiliki dampak yang negatif terhadap pelakunya, seperti adanya perasaan dari dalam diri yang merasa kesal, penyesalan yang intens, menyalahkan diri sendiri dan putus asa (Burka dan Yuen, 2008). Karena berbagai dampak negatif tersebut, sebanyak 60% lebih siswa menyatakan bahwa mereka ingin mengurangi perilaku prokrastinasi (Solomon & Rothblum, 1984). Agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi dibutuhkan eksplorasi terhadap siswa untuk mencari tau akar permasalahan dari perilaku tersebut. Oleh karena itu dibutuhkan kajian yang merujuk pada pendekatan kualitatif sehingga dapat diperoleh gambaran yang luas terhadap anteseden atau faktor pemicu prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Untuk melihat bagaimana gambaran mengenai faktor pemicu mengapa siswa menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi akademik serta dampak negatif yang dirasakan oleh siswa. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai faktor pemicu prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dan dapat memberikan referensi kepada siswa dalam menjalani pembelajaran di masa pandemi.

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Desimone (dalam Ferrari, Johnso & McCown, 1995) istilah prokrastinasi berasal dari kata kerja latin *prokrastinare*, yang berarti secara harfiah artinya menunda atau tunda sampai hari lain. Dan *prokrastinare* terdiri dari dua kata-*pro*, yang menyiratkan gerak maju, dan *crastinus*, artinya milik masa depan atau hari esok. Jadi makna dari istilah prokrastinasi adalah menunda-nunda sampai hari esok. Menurut Tuckman dan Sexton (dalam Tuckman, 1990) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau sama sekali menghindari aktivitas yang berada di bawah kendali seseorang. Tuckman (1990) juga menyebutkan bahwa ketidakmampuan untuk mengatasi kecenderungan dalam menunda-nunda tugas menyebabkan terjadinya banyak masalah, sehingga perlu strategi efektif dalam mengatur sistem pembelajaran.

Umumnya, perilaku prokrastinasi ini banyak terjadi di bidang akademik. Menurut Milgram, Sroloff, dan Rosenbaum (1988) prokrastinasi akademik biasanya dianggap sebagai perilaku penundaan khusus terhadap tugas.

B. Ciri-Ciri Prokrastinasi

Ferrari, dkk (1985) menjelaskan tentang berbagai ciri yang terjadi terhadap pada individu yang melakukan prokrastinasi, antara lain:

1. Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan mengerjakan tugas.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

C. Aspek Prokrastinasi

Menurut Tuckman (1990), terdapat tiga aspek dalam membahas perilaku prokrastinasi:

1. Membuang-buang waktu

Aspek ini memberikan gambaran terhadap suatu kebiasaan individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas.

2. *Task avoidance*

Aspek ini memberikan gambaran tentang seorang individu yang memiliki kecenderungan untuk mudah putus asa terhadap kesulitan yang diperolehnya dari mengerjakan tugas dengan melakukan kegiatan lain yang dianggapnya menyenangkan.

3. *Blaming others*

Aspek ini memberikan gambaran tentang seorang individu yang cenderung menyalahkan orang lain terhadap tugasnya.

D. Antecedent Prokrastinasi Akademik

Antecedent adalah faktor pemicu dimana seorang individu melakukan suatu perilaku. Menurut Klingsieck dkk (2013) antecedent prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua yakni:

1. Antecedent Pribadi

Yang dibagi menjadi 5 yakni:

- Antecedent motivasi adalah antecedent yang berkaitan dengan motivasi dalam melakukan prokrastinasi. Misalnya individu tidak termotivasi karena kurang tertarik terhadap aktivitas tersebut atau motivasi yang timbul karena sebuah keyakinan bahwa mereka bisa bekerja paling baik jika terdapat tekanan atau waktu limit saat mengerjakan tugas.
- Antecedent kemauan adalah antecedent yang berkaitan dengan kecenderungan yang kuat atau tidaknya individu dalam melakukan prokrastinasi sehingga dapat melindungi niat atau kemauannya dari gangguan yang ada atau adanya disiplin diri saat mengerjakan tugas.
- Antecedent emosional adalah antecedent yang berkaitan dengan perasaan takut gagal atau kecemasan terhadap tugas sehingga melakukan prokrastinasi
- Antecedent kompetensi adalah antecedent yang berkaitan dengan kemampuan diri seorang individu yang kurang sehingga memutuskan untuk melakukan prokrastinasi
- Antecedent sifat adalah antecedent yang berkaitan dengan sifat individu yang malas dalam mengerjakan sehingga memilih untuk melakukan prokrastinasi

2. Antecedent Situasional

Yang dibagi menjadi 3 yakni :

- Antecedent sosial adalah antecedent dimana terdapat keterkaitan dengan sosial atau sikap orang lain yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik
- Antecedent yang terkait dengan struktur eksternal adalah antecedent dimana terdapat faktor eksternal lain yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi misalnya adanya kegiatan lain atau acara sosial serta jumlah tugas

- Anteseden yang melekat pada tugas adalah anteseden yang terkait dengan karakteristik sebuah tugas misalnya daya tarik sebuah tugas, tuntutan dari tugas dan seberapa penting tugas tersebut.

E. Konsekuensi Prokrastinasi Akademik

Dalam prokrastinasi akademik terdapat beberapa dampak atau konsekuensi negatif bagi prokrastinator. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Burka dan Yuen (2008) adanya perasaan dari dalam diri yang merasa kesal, penyesalan yang intens, menyalahkan diri sendiri dan putus asa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tice dan Baumeister (dalam Klingsieck dkk, 2013), siswa yang melakukan prokrastinasi mengalami sedikit stres di awal semester, tetapi lebih stres di kemudian hari dan lebih banyak stres secara keseluruhan. Lay dan Schouwenburg (1993) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi memiliki tingkat agitasi yang lebih tinggi daripada yang tidak melakukan prokrastinasi sebelum ujian.

PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan responden maka didapatkan beberapa tema yang berkaitan dengan anteseden pribadi atau yang berkaitan dengan karakteristik kepribadian responden. Serta tema yang berkaitan dengan aspek situasional dan dampak negatif yang dirasakan responden akibat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukannya.

A. Anteseden Pribadi

Secara umum responden mengungkapkan pengalamannya dimasa lalu terkait dengan penundaan yang telah dilakukannya dimasa lalu terkait dengan anteseden pribadi atau yang berkaitan dengan karakteristik atau apa yang ada dalam diri responden. Dalam anteseden pribadi ini dapat ditemukan beberapa tema : anteseden motivasi (motivasi intrinsik), anteseden kemauan (sengaja untuk menunda dan mendistraksi diri), anteseden kompetensi (pengaturan waktu (menganggap waktu pengerjaan masih panjang) dan anteseden sifat (malas).

1. Anteseden Motivasi

- Motivasi Intrinsik

Menurut Klingsieck (2013) motivasi intrinsik memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Responden menyatakan bahwa dirinya menunda-nunda karena tidak adanya motivasi dalam dirinya untuk mengerjakan tugas tersebut. Responden menyebutkan bahwa tugas yang dimaksudkan adalah tugas IPA, IPS dan Bahasa Indonesia. Responden menyebutkan bahwa hal tersebut akibat dari banyaknya hal yang harus dibaca untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Ketidaksukaan responden dalam membaca buku-buku pelajaran terkait tugas tersebut menjadikannya menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut.

“iya pernah, sering” (menunda-nunda mengerjakan tugas)

“bahasa indonesia, ipa,”

“sejak SD mbak gak seneng soale akeh bacaan dan lebih meleh MTK daripada pelajaran iku”

“emmm mergo aku ga sepiro seneng bacaan-bacaan mbk mbek apalan kan biasae IPA. BINDO akeh bacaan terus kadang IPS iku kakean hafalan dadi aku ga sepiro seneng”

2. Anteseden Kemauan

- **Sengaja untuk menunda**

Menurut Steel (2007) gap antara niat dan tindakan merupakan anteseden dalam perilaku menunda-nunda. Responden dalam hal ini juga menyebutkan bahwa dirinya memang sengaja melakukan penundaan serta memiliki niat untuk menunda-nunda mengerjakan tugas jika dirinya tidak bisa mengerjakan tugas tersebut. Responden bahkan tidak mencoba untuk melindungi niatnya saat mengerjakan tugas dan cenderung untuk menunda mengerjakan ketika tidak bisa mengerjakan.

“sengaja” (menunda-nunda mengerjakan tugas)

“karena saat itu ga bisa langsung ngerjakan tugas dan ada niatan buat ngunda nunda mengerjakan itu”

- **Mendistraksi diri**

Menurut Sarfika dkk (2015) mengemukakan bahwa distraksi adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan atau stress dengan mengalihkannya ke hal lain seperti menonton kartun, menonton video dan lain sebagainya. Dalam hal ini responden merasa bahwa rencana yang sudah dibuat untuk bisa mengerjakan dan menyelesaikan tugas tidak dapat berjalan sesuai rencana yang telah disusunnya. Responden juga menyatakan bahwa dalam masa penundaan, dirinya menghabiskan waktu untuk mencari kesibukan lainnya seperti bermain handphone, tik tok dan wa. Hal tersebut merupakan distraksi diri yang dilakukan responden untuk mengatasi kecemasannya dengan melakukan pengalihan ke hal-hal lainnya.

“sering tapi malah gak jadi”

“bermain hp, mencari kesibukkan lainnya”

“hp’an, dolenan ngunu, biasae ndelok tiktok, wa ‘an

3. Anteseden Kompetensi

- **Pengaturan waktu (menganggap waktu pengerjaan masih panjang)**

Responden menganggap bahwa tenggang waktu pengerjaan tugas tersebut masih panjang sehingga dia masih memiliki waktu untuk tidak mengerjakannya terlebih dahulu dan cenderung mengulur-ngulur waktu pengerjaan sampai waktu pengumpulan tugas. Kecenderungan untuk mengerjakan tugas hingga mendekati *deadline*.

“iyoo mb dadi akuu isoo ngulur-ngulur waktu gawe ga ngerjakno tugas”

“nek aku seh mepet deadline dadine gupuh-gupuh ngerjakno’e . nek gak mari yawes iku bingung karepe dewe”

4. Anteseden Sifat

- **Malas**

Menurut Schraw, Wadkins, & Olafson (2007) kemalasan termasuk dari karakteristik maladaptif dari penundaan. Responden mengatakan bahwa dirinya biasanya melakukan penundaan tugas sekolah juga karena malas dalam mengerjakan tugas tersebut. Kemalasan yang terus dibiasakan akan menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik terjadi berulang-ulang.

“males biasae mbk”

“iya pernah, sering” (sering melakukan prokrastinasi)

B. Anteseden Situasional

Dalam anteseden situasional ini diperoleh tema terkait anteseden sosial, anteseden struktur eksternal (bermain dan kegiatan remas) dan anteseden yang melekat pada tugas

dengan tema keenganan tugas (terlalu sulit, daya tarik tugas dan menganggap tugas tidak penting).

1. Anteseden sosial

Responden tidak menyebutkan bahwa pengaruh sosial disekitar responden tidak mempengaruhi penundaan yang dilakukannya.

“nahh iyo mbak ancene ga seneng ae” (apakah menunda tugas Bahasa Indonesia, IPA, IPS, karna tidak suka dengan gurunya atau lingkungan sekolah)

2. Anteseden struktur eksternal

- Bermain dan Kegiatan Remas

Responden mengungkapkan bahwa penundaan akademik yang dilakukannya disebabkan karena kebanyakan pergi bermain bersama temannya, kegiatan remaja masjid di desanya. Perlunya untuk pengaturan prioritas dalam diri individu agar individu paham tentang hal apa dulu yang harus dikerjakan dan diselesaikan sesuai dengan prioritasnya sebagai seorang siswa.

*“iyah pernah seh tapi akeh-akeh males ngerjakno kakean ditinggal dolen “
“akeh-akehe kegiatan remas “*

3. Anteseden yang melekat pada tugas

- Jumlah bacaan tugas

Responden menyebutkan bahwa terdapat banyak hal yang harus dibaca saat mengerjakan tugas Bahasa Indonesia, IPA dan IPS. Hal tersebut yang membuat dirinya melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.

“kan biasae IPA. BINDO akeh bacaan terus kadang IPS iku kakean hafalan dadi aku ga sepiro seneng”

- Keenganan tugas (terlalu sulit , daya tarik tugas, menganggap tugas tidak penting)

Menurut Ferrari & Tice (2000) menyatakan bahwa keenganan tugas termasuk dalam komponen sebuah penundaan akademik. Hal tersebut juga nampak dari dalam diri responden dalam menggambarkan penundaan yang dilakukannya dengan menggambarkan bahwa tugas tersebut terlalu sulit, tidak menarik sehingga menganggap tugas tersebut tidak penting. Responden menggambarkan keenganan terhadap tugas tersebut karena ketidaksukaan terhadap tugasnya.

“Karna tugasnya tidak menarik buat aku atau karna tugasnya terlalu sulit dan malah tugas itu saya anggap gak penting”

C. Dampak Negatif

Konsekuensi atau dampak negatif yang dirasakan oleh responden terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik yang pernah dilakukannya dan ditemukan tema kegelisahan dan kecemasan. Flett, Blankstein, dan Martin (1995) menyimpulkan bahwa penundaan meningkatkan kecemasan dan depresi. Hasil yang tidak maksimal juga menjadi dampak negatif karena mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa.

“oh iya haah tergesa-gesa, cemas takut tidak selesai tugasnya”

“emm kadang biasae nek soro pol pasti kudu nanges”

“dadine gupuh-gupuh ngerjakno’e . nek gak mari yawes iku bingung karepe dewe”

KESIMPULAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa anteseden pribadi atau yang berkaitan dengan karakteristik kepriadian responden yang mempengaruhinya dalam melakukan prokrastinasi akademik meliputi anteseden motivasi (motivasi instrinsik), anteseden kemauan (sengaja untuk menunda dan mendistraksi diri), anteseden kompetensi (pengaturan waktu (menganggap waktu pengerjaan masih panjang) dan anteseden sifat (malas). Adapun anteseden situasional yang terjadi pada responden meliputi anteseden sosial, anteseden struktur eksternal (bermain dan kegiatan remas) dan anteseden yang melekat pada tugas dengan tema keenganan tugas (terlalu sulit, daya tarik tugas dan menganggap tugas tidak penting).

Dan dari penelitian ini juga peneliti menemukan bahwa pengalaman dimasa lalu responden sejak SD yang dialaminya terhadap ketidaksukaannya dalam membaca berakibat pada penundaannya dimasa sekarang terkait dengan tugas yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dengan membaca. Bahwa peran orang tua dalam membiasakan anak untuk membaca menjadi hal terpenting. Diketahui bahwa responden menyebutkan dalam penundaan yang dilakukan dimasa lalu terkait tugas Bahasa Indonesia, IPA dan IPS banyak berkaitan dengan anteseden pribadi (motivasi, kemauan, kompetensi dan sifat).

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination: why you do it, what to do with it now*. New York: Da Capo Press A Member of The Perseus Book Groups.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83. doi:10.1006/jrpe.1999.2261
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, Negative Self-Evaluation, and Stress in Depression and Anxiety. *Procrastination and Task Avoidance*, 137–167. doi:10.1007/978-1-4899-0227-6_7
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (Eds.). (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Plenum Press.
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why Students Procrastinate: A Qualitative Approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412. doi:10.1353/csd.2013.0060
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. doi:10.1016/0092-6566(86)90127-3
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior & Personality*, 8, 647–662.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212. doi:10.1016/0092-6566(88)90015-3
- Muslim, (2015). *Varian-Varian Paradigma, Pendekatan, Metode, dan Jenis Penelitian Dalam Ilmu Komunikasi*. Wahana vol 1 no 10
- Rahardjo, M. (2018). *Paradigma Interpretif*. <http://repository.uin-malang.ac.id/2437/1/2437.pdf>
- Sarfika, R., Yanti, N. and Winda, R. (2015). Pengaruh Teknik Distraksi Menonton Kartun Animasi Terhadap Skala Nyeri Anak Usia Prasekolah Saat Pemasangan Infus Di Instalasi Rawat Inap Anak RSUP DR. M. Djamil Padang.. *Jurnal Ners Keperawatan*

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 99, No 1, 12–25, American Psychological Association
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509
- Tuckman, B. W., & Sexton, T. L. (1989). The effects of relative feedback and self-efficacy in overcoming procrastination on an academic task. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA.
- Tuckman, W Bruce. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. American Educational Research Association
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrantisasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora* vol 5 no 1
- Yilmaz, M. B. (2017). The Relation between Academic Procrastination of University Students and Their Assignment and Exam Performances: The Situation in Distance and Face-to-Face Learning Environments. *Journal of Education and Training Studies*, 5(9), 146-157. DOI: 10.11114/jets.v5i9.2545

PERAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL PADA ACADEMIC PERFORMANCE MAHASISWA

Wanadya Ayu Krishna Dewi, Dian Febriyani Putri, Banatul Murtafi'ah, Ferbiana Nerissa Arvenina, Siti Rania Putri Arapat

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

Email: 093200105@uii.ac.id

193200102@uii.ac.id

193220102@uii.ac.id

ABSTRAK

Perubahan akibat pandemic dirasakan oleh berbagai pihak, tak terkecuali para mahasiswa. Pembelajaran yang dialihkan secara daring menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami penurunan dalam performa akademik mereka. Penurunan performa akademik pada mahasiswa selama pandemic ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu *psychological capital* (modal psikologis). Luthans et al. (2007) menjelaskan *psychological capital* sebagai sebuah keadaan positif dari psikologi individu yang ditandai dengan adanya *self-efficacy*, *optimism*, *hope* dan *resiliency*. Dalam kaitannya pada performa akademik, *psychological capital* membantu mahasiswa untuk dapat bertahan dengan studinya dengan baik, secara mental dan fisik (Riulli, et al., 2012). Lebih lanjut, kaitannya dengan performa akademik, Malik et al. (2021) menyampaikan bahwa *social media fatigue* berkontribusi pada menurunnya performa akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dan melibatkan subyek penelitian sebanyak 200 mahasiswa usia 18-22 tahun, baik laki-laki atau perempuan, dan mereka telah mengikuti pembelajaran daring minimal 6 (enam) bulan. Teknik analisis yang digunakan adalah Spearman-rho menggunakan program SPSS versi 25.0. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara performa akademik dan modal psikologis pada mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring. Dapat diketahui bahwa pada nilai p berada pada $\text{sig (2-tailed)} = 0.244$ dengan nilai $p > 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan antara modal psikologis dan performa akademik. Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara performa akademik dan modal psikologis individu. Dengan demikian hipotesis penelitian ditolak. Hal ini dikarenakan pada alat ukur modal psikologis yang belum memuat konteks pembelajaran daring selama pandemic.

Kata kunci: performa akademik, modal psikologi, mahasiswa, pandemic.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 dari awal tahun 2020 hingga sekarang telah membawa perubahan yang cukup signifikan bagi seluruh aspek bermasyarakat, termasuk dalam dunia pendidikan. Sejak dua tahun terakhir, riset yang menghubungkan antara dampak pandemi dengan performa akademik mahasiswa pun telah banyak dilaksanakan. Dalam konteks jurusan tertentu, telah dilaksanakan beberapa riset tersebut. Walaupun secara umum riset sebelumnya tidak menunjukkan temuan tidak ada perbedaan signifikan antara performa akademik mahasiswa (ditandai dengan IPK), pada kelas daring dan kelas luring (*face-to-face learning*) namun ternyata pada satu studi ditemukan bahwa mahasiswa dengan IPK lebih tinggi memiliki performa yang lebih baik di kelas daring daripada mahasiswa dengan IPK yang lebih rendah (El Said, 2021). Hal ini, menurut El Said, disebabkan oleh kondisi pandemi yang membuat mahasiswa, terutama mahasiswa dengan IPK yang lebih rendah,

merasa kehilangan *support* dari kampus, terutama dari sesama mahasiswa, asisten dosen, dan mentor. Lebih lanjut, penelitian serupa juga dilaksanakan pada mahasiswa jurusan lain. Jika temuan riset sebelumnya dari El Said (2021) dari jurusan Administrasi Bisnis, riset berikutnya dari Oducado dan Estoque (2021) adalah menganalisis performa akademik mahasiswa jurusan Keperawatan. Dari hasil penelitian mereka, ditemukan bahwa performa akademik mahasiswa Keperawatan terdampak oleh pandemi COVID-19, membuat mereka *stress* sehingga berdampak pada performa akademik yang rendah (Oducado & Estoque, 2021).

Performa akademik mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *psychological capital* (Luthans et al., 2012). Luthans et al. (2007) menjelaskan *psychological capital* sebagai sebuah keadaan positif dari psikologi individu yang ditandai dengan adanya *self-efficacy*, *optimism*, *hope* dan *resiliency*. Dalam kaitannya pada performa akademik, *psychological capital* membantu mahasiswa untuk dapat bertahan dengan studinya dengan baik, secara mental dan fisik (Rioli, et al., 2012). Lebih lanjut Rioli et al. (2012) menyampaikan temuan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological capital* lebih tinggi akan mempersepsikan lingkungan akademik secara lebih positif sehingga cenderung memiliki stres akademik yang lebih rendah.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi fenomena penurunan performa akademik pada mahasiswa. Penurunan performa akademik ini berhubungan dengan *psychological capital* yang dialami oleh mahasiswa. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui apakah terdapat hubungan antara performa akademik dan *psychological capital* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *psychological capital* dan *performa akademik* pada mahasiswa. Adapun manfaat yang dapat diperoleh melalui penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi untuk pengembangan studi baik di bidang Psikologi maupun Pendidikan. Penelitian ini juga menjadi sebuah bentuk kontribusi dari peneliti untuk dapat memberikan pemahaman terkait hal-hal yang mempengaruhi *academic performance*, khususnya pada mahasiswa di tingkat Pendidikan Tinggi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya terkait *psychological capital*, dan *academic performance*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjembatani antara pihak penyelenggara Pendidikan Tinggi dengan mahasiswa. Penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada instansi Pendidikan Tinggi mengenai hal-hal tertentu yang dapat mempengaruhi *academic performance* mahasiswa, yang dalam penelitian ini dipengaruhi oleh *psychological capital*. Kedua variabel tersebut nantinya dapat dipertimbangkan lebih lanjut, salah satunya misal dalam penyusunan atau penetapan kebijakan pembelajaran, guna meningkatkan *academic performance* dari mahasiswa secara lebih efektif.

KAJIAN TEORI

A. Academic Performance

1. Definisi Academic Performance

Penelitian terkait dengan *academic performance* serta faktor yang mempengaruhinya telah menjadi fokus dalam penelitian di konteks pendidikan tinggi. *Academic performance* atau performa akademik didefinisikan sebagai pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki mahasiswa dalam sebuah mata kuliah. Performa akademik pada dasarnya adalah ukuran tentang seberapa baik performa seorang

mahasiswa di berbagai jenis penilaian yang menjadi kriteria standar kelulusan mata kuliah yang ditetapkan oleh universitasnya (Hossain & Rahman, 2019). Istilah *academic performance* sendiri, khususnya pada mahasiswa di tingkat universitas, biasanya ditunjukkan dengan skor indeks prestasi (IPK) yang menandai hasil akhir penilaian dari tiap-tiap mata kuliah yang ditempuh (Richardson et al., 2012). Senada dengan Richardson, luaran performa akademik mahasiswa biasanya berupa IPK, nilai ujian, atau nilai akhir mata kuliah (Honicke & Broadbent, 2016).

2. Faktor yang Mempengaruhi Academic Performance

Hasil penelitian menyebutkan bahwa salah satu hal yang mempengaruhi *academic performance* adalah *psychological capital*. Luthans et al. (2012) menyampaikan salah satu hasil risetnya bahwa *psychological capital* secara signifikan berhubungan dan dapat memprediksi dengan IPK mahasiswa. Lebih lanjut Luthans et al. (2012) bahkan mendukung ide institusi tersebut untuk mengintegrasikan *psychological capital* dalam kurikulum agar mahasiswa dapat mendapatkan manfaatnya dalam konteksnya terkait performa akademik.

Kemudian, faktor yang selanjutnya secara konsisten dan dengan kuat memprediksi performa akademik adalah *self-efficacy* (Zimmerman & Kitsantas, 2005; Honicke, & Broadbent, 2016). Selain itu, rasa optimisme di bidang akademik pun telah terbukti memiliki hubungan dengan tingginya IPK seseorang (Solberg et al., 2009). Faktor berikutnya yang telah secara empiris dan konsisten memprediksi performa akademik mahasiswa adalah *hope* (Snyder et al., 2002). Terakhir, penelitian di konteks pendidikan juga kemudian telah menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki performa akademik yang lebih baik pula (Martin & Marsh, 2008).

B. Psychological Capital

1. Definisi Psychological Capital

Luthans et al. (2007) menjelaskan *psychological capital* sebagai sebuah keadaan positif dari psikologi individu yang ditandai dengan adanya: (1) kepercayaan diri (efikasi diri) untuk menumpu serta mengerahkan usaha yang dibutuhkan agar sukses merampungkan tantangan tugas; (2) atribusi positif (*optimism*) untuk keberhasilan saat ini dan di masa depan; (3) memiliki harapan dalam meraih tujuan (*hope*), dan apabila dibutuhkan, mencari jalan lain untuk mencapai tujuan serta meraih kesuksesan; kemudian (4) mampu bertahan ketika menghadapi masalah maupun rintangan, dan bangkit kembali bahkan dapat melebihi (*resiliency*) untuk mencapai kesuksesan.

2. Aspek-Aspek Psychological Capital

Mengacu pada Luthans et al. (2007), aspek-aspek *psychological capital* ini sendiri terdiri dari:

a. Self-Efficacy

Self-Efficacy menunjukkan kepercayaan diri dan keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mengarahkan sumber-sumber kognisi, motivasi, dan perilaku yang dibutuhkannya guna mencapai tujuan.

b. Optimism

Optimism menunjukkan suatu pandangan positif yang digeneralisasikan terhadap seluruh aspek kehidupan. Individu yang memiliki *optimism* di dalam dirinya akan mampu memandang suatu permasalahan melalui perspektif positif dan bukan

menganggap hal-hal negatif sebagai suatu hambatan bagi dirinya untuk menghadapi masa depan.

c. *Hope*

Hope menunjukkan hasil dari keyakinan yang berupa pikiran positif dalam rangka mencapai kesuksesan dengan menentukan tujuan dan langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut.

d. *Resilience*

Resilience menunjukkan kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi yang tidak menyenangkan atau negatif, situasi konflik, maupun kegagalan untuk mencapai kesuksesan.

Hipotesis

Berdasarkan kerangka penelitian di atas, terdapat beberapa hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan antara *psychological capital* dan *academic performance* mahasiswa.

PEMBAHASAN

1. Responden Penelitian

Responden penelitian adalah mahasiswa aktif laki-laki dan perempuan berusia 18-22 tahun. Responden penelitian adalah mahasiswa angkatan 2019 dan 2020. Secara khusus, karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i yang memiliki pengalaman mengikuti proses perkuliahan atau belajar mengajar secara daring minimal dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dengan menggunakan gawai dan memanfaatkan *platform* media sosial sebagai wadah pertukaran informasi pembelajaran.

2. Metode Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dalam bentuk skala. Skala yang digunakan terdiri dari tiga buah skala, yaitu: skala *psychological capital*, dan skala *academic performance*. Secara lebih mendetail terkait penjabaran masing-masing skala adalah sebagai berikut:

1. *Psychological Capital*

Skala *psychological capital* yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi alat ukur *Psychological Capital Questionnaire* yang dikembangkan oleh Luthans et al. (2007). Jumlah aitem pada skala ini terdiri dari 24 aitem yang mengukur keempat aspek dari *psychological capital* itu sendiri, yaitu: *self-efficacy*, *optimism*, *hope* dan *resilience*. Pada skala ini terdapat enam pilihan jawaban yang bergerak dari angka satu sampai dengan enam dan dapat dipilih oleh partisipan dalam bentuk *ranking*, di mana angka-angka tersebut menunjukkan bahwa angka 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = agak tidak setuju, 4 = agak setuju, 5 = setuju, 6 = sangat setuju. Distribusi dari sebaran aitem *Psychological Capital Questionnaire* ini sendiri dapat dilihat pada tabel berikut:

2. *Academic Performance*

Performa akademik responden didapatkan berdasarkan pada self report responden pada skala berupa Indeks Prestasi. Responden melaporkan sendiri Indeks Prestasi mereka yang diperoleh pada semester sebelumnya, yakni semester ganjil tahun ajaran 2021.

3. Metode Analisis Data Penelitian

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode analisis regresi dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Science* (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka data harus melalui serangkaian uji asumsi. Uji asumsi ini terdiri dari uji normalitas data dan uji linearitas. Uji asumsi dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui kondisi data dalam penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan aplikasi olah data *SPSS for Windows versi 25.00*. Pengujian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas yang dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis pada tahap selanjutnya. Pada penelitian ini uji normalitas akan ditentukan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Apabila nilai *signifikansi* berada di atas nilai 0.05, maka data tersebut menunjukkan terdistribusi normal.

Tabel Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
Psychological Capital	0.200	0.471	Normal

Tabel di atas memuat uji normalitas, dapat dilihat bahwa variabel modal psikologis memiliki nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.200 ($p > 0.05$), dan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0.471 ($p > 0.05$). Dengan demikian variabel modal psikologis terdistribusi secara normal.

Selanjutnya data melalui uji linearitas. Uji linieritas adalah prosedur analisis data yang harus dipenuhi oleh persyaratan statistik di samping dari uji normalitas. Tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk menentukan teknik analisa pada tahapan selanjutnya. Data dinyatakan linear apabila nilai p dari *F linearity* kurang dari 0.050. Uji linearitas dihitung secara komputasi dengan bantuan *SPSS for Windows versi 25.00* dengan luaran sebagai berikut:

Tabel Uji Linearitas

Variabel	<i>F</i>	<i>Asymp. Sig</i>	Ket
Modal Psikologis dan academic performance	0.427	0.514	Tidak Linear

Pada tabel di atas memuat data uji linearitas pada variabel modal psikologis dan performa akademik menunjukkan nilai $F = 0.427$ dengan nilai signifikansi 0.514 ($p > 0.050$) yang menunjukkan hubungan kedua variabel modal psikologis dan performa akademik bersifat tidak linier. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, uji hipotesis yang digunakan adalah teknik korelasi *Spearman's Rho*. Uji hipotesis yang digunakan dalam

penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang hendak diukur, yaitu modal psikologis, social media fatigue dan academic performance.

Tabel Uji Korelasi Spearman's

Variabel	Modal Psikologis, dan Academic Performance			N
	r	p	r ²	
Modal Psikologis dan Performa Akademik	0.083	0.244		200

Pada tabel di atas menunjukkan hasil analisis korelasi untuk hipotesis. Hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara modal psikologis dan performa akademik. Pada hasil analisis hipotesis kedua tersebut dapat diketahui bahwa pada nilai p berada pada sig (2-tailed) = 0.244 dengan nilai $p > 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan antara modal psikologis dan performa akademik.

Pembahasan

Berbeda dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya terkait dengan psychological capital dan academic performance (Luthans et al., 2012; Riolli, et al., 2012); penelitian ini menunjukkan hubungan yang tidak signifikan di antara ketiga variabel tersebut. Lebih lanjut, pembahasan terkait dengan kesimpulan hipotesis akan dijelaskan pada bagian ini. Temuan penelitian ini terkait dengan psychological capital dan academic performance dengan keterangan sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *psychological capital* dengan *academic performance* mahasiswa. Hasil pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif antara kedua variabel meski tidak secara statistik signifikan ($p > 0.05$) dan ditunjukkan dengan koefisien korelasi yang lemah. Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan signifikan di antara kedua variabel tersebut.

Beberapa alasan yang dapat menjelaskan hipotesis pada penelitian ini memiliki hubungan yang lemah dan tidak signifikan adalah dikarenakan alat ukur modal psikologis belum memuat konteks masa pandemic. Hal ini dapat menyebabkan subyek merespon alat ukur di luar waktu pandemic, mengingat saat ini kita sudah mulai menjalani new normal dalam pembelajaran akademik. Temuan ini menarik dan menjadi berharga pada penelitian selanjutnya agar dapat memperhatikan konteks pada alat ukur yang akan disebarkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara modal psikologis dan performa akademik. Hal ini dikarenakan adanya kelemahan pada alat ukur yang belum memasukkan konteks penggunaannya untuk keperluan akademik. Hal ini menjadi temuan yang penting dan berharga bagi peneliti selanjutnya.

1. Saran bagi responden

Dikarenakan ditemukan hubungan yang lemah pada variabel modal psikologis, dan performa akademik. Apabila subyek mengalami penurunan performa akademik dapat meningkatkan performa akademik dengan menguatkan modal psikologis individu.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam pembahasan mengenai kelemahan penelitian, maka saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk dapat menambahkan konteks kegiatan akademik dalam alat ukur. Dengan demikian, peneliti dapat lebih presisi dalam mengukur modal psikologis pada konteks pengerjaan kegiatan akademik.

PENGARUH *EMPLOYEE ENGAGEMENT* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA GURU PEREMPUAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KOTA YOGYAKARTA

Mustaqim Setyo Ariyanto

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Email: kh.taqim@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *employee engagement* terhadap *subjective well-being*. Subjek dalam penelitian ini adalah 150 guru perempuan SMK di Kota Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *subjective well-being* dan skala *employee engagement*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi. Hasil analisis data diperoleh nilai $t = 2,087$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan antara *subjective well-being* dengan *employee engagement*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *employee engagement* terhadap *subjective well-being* guru perempuan.

Kata kunci: *employee engagement, subjective well-being*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan merupakan hal yang dicari oleh banyak orang. Kesejahteraan juga adalah salah satu hal terpenting yang harus dimiliki manusia. Orang yang sejahtera ditandai dengan adanya perasaan-perasaan positif yang muncul dari dalam diri seseorang dalam kehidupannya sehari-hari. Kesejahteraan ditandai dengan tingginya kepuasan hidup dan kadar emosi positif, serta rendahnya kadar emosi negatif (Carr, 2004). Emosi positif dan kepuasan hidup berkontribusi terhadap pengembangan diri dan produktivitas seseorang. Hal tersebut mampu membuat pikiran dan tindakan menjadi lebih jernih dan memungkinkan individu memiliki pilihan yang lebih luas untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, sehingga dapat mengembangkan dirinya menjadi lebih baik.

Carr (2004) menyebutkan kesejahteraan dapat juga disebut dengan istilah *subjective well being*. Menurut pendapat Diener dan Lucas (1999) *subjective well-being* adalah evaluasi individu tentang kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta penilaian afektif terhadap emosinya. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. *Subjective well being* dapat diketahui dari ada atau tidaknya perasaan bahagia.

Pada beberapa bidang pekerjaan, juga dibutuhkan perasaan bahagia agar individu mampu melaksanakan pekerjaannya dengan baik. Salah satu dari bidang pekerjaan tersebut adalah guru. Seorang guru tentunya harus memiliki rencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang kondusif agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya.

Tanggung jawab seorang guru untuk memberikan ilmu pengetahuan kepada pelajar tidak bisa dianggap mudah. Tanggung jawab yang dipikul guru sangat berat untuk membuat para pelajar menjadi seorang yang berprestasi dan mengembangkan serta bisa menjadi

pribadi yang baik dimasyarakat. Guru sebagai pendidik yang menjadi contoh baik bagi para pelajar, menjadi orangtua kedua bagi para pelajar di sekolah. Beratnya tanggung jawab yang dipikul oleh guru terkadang tidak sesuai dengan kesejahteraan yang mereka dapatkan. Belakangan ini banyaknya timbul persoalan tentang kurangnya kesejahteraan guru.

Kesejahteraan guru yang kurang dan tidak merata berdampak pada menurunnya kualitas dan semangat guru dalam memberikan ilmu serta membuat guru tidak bahagia dalam memberi ilmu pengetahuan. Hal ini dikarenakan upah yang diterima guru tidak sesuai dengan kinerja dan tanggung jawab yang mereka lakukan. Program sertifikasi guru yang dicanangkan dan dilakukan pemerintah bertujuan untuk memenuhi kesejahteraan pada guru, tetapi hanya sedikit guru yang mendapat program tersebut.

Banyak guru lainnya yang sudah mengabdikan puluhan tahun tetap masih belum mendapatkan program tersebut, serta banyak guru yang status guru yang bekerja honorer tetapi tanggung jawab dan pekerjaan mereka sama. Pemerintah pada saat ini masih kurang tanggap dalam menangani kesejahteraan guru sehingga membuat guru tidak mendapatkan kebahagiaan yang mereka harapkan. Badan Pusat Statistik mendata jumlah guru di Indonesia yang tercatat pada tahun 2017 bahwa jumlah guru sekolah menengah kejuruan berjumlah 346.678 guru. Bappeda Daerah Yogyakarta sendiri mendata jumlah guru yang mengajar pada sekolah menengah kejuruan negeri 803 guru sedangkan pada sekolah menengah kejuruan swasta 453 guru. Badan Pusat Statistik (<https://www.bps.go.id/statictable.html>)

Apabila guru merasa nyaman dalam melaksanakan pekerjaannya, diharapkan guru memiliki perasaan bahagia dalam menjalani kehidupannya dalam bekerja. Pada ilmu psikologi istilah tersebut dikenal dengan nama *subjective well-being* yaitu mengacu pada bagaimana orang yang menilai kehidupannya, termasuk dalam beberapa variabel seperti kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, kurangnya depresi, kegelisahan, suasana hati serta emosi positif di dalam menjalani kehidupannya (Wulandari, 2010).

Wulandari (2010) menjelaskan pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting agar manusia, yang dengan berbagai latar belakangnya dan juga dengan berbagai subjektivitas yang dimilikinya, bisa meraih kebahagiaan atau disebut dengan istilah *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan cara seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup cenderung bersikap seperti mereka lebih bahagia dan lebih puas.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja guru ialah *employee engagement*. Guru yang memiliki *employee engagement* yang baik akan memiliki sikap positif terhadap organisasi dan nilai-nilai organisasi tersebut dalam hal ini adalah sekolah. Guru yang memiliki kesadaran dalam bekerja dengan rekan kerjanya akan mampu meningkatkan pekerjaannya sehingga mampu memberikan keuntungan yang besar bagi sekolah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *employee engagement* dengan *subjective well-being* pada guru perempuan SMK di Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi positif mengenai pentingnya mengetahui kesejahteraan (*subjective well-being*) guru khususnya guru perempuan yang dipengaruhi oleh budaya organisasi, moral kerja, dan *employee engagement*. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan-masukan bagi guru khususnya guru perempuan agar mampu menimbulkan perasaan positif dalam mengajar, sehingga muncul rasa bahagia yang diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan dalam menjalani proses belajar mengajar di sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan-masukan bagi sekolah tempat guru mengajar agar lebih memperhatikan kesejahteraan guru. Apabila guru merasa

sejahtera saat mengajar diharapkan akan memberikan yang terbaik saat mendidik siswa di sekolah, sehingga tidak hanya sekedar menggugurkan kewajibannya sebagai seorang guru.

KAJIAN TEORI

Subjective Well-being

Diener, Oishi, dan Lucas (2016) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi keseluruhan individu terhadap kehidupan mereka dan pengalaman emosional *subjective well-being* mereka dengan mencakup penilaian yang luas, seperti kepuasan hidup, kepuasan kesehatan dan perasaan yang mencerminkan bagaimana individu bereaksi terhadap kejadian dan keadaan dalam kehidupan mereka. *Subjective well-being* disisi lain adalah sebuah istilah yang luas mengacu pada semua bentuk evaluasi berbeda dari kehidupan individu atau pengalaman emosional seperti kepuasan, afeksi positif, dan afeksi negatif. Carr (2011) berpendapat *subjective well-being* adalah kondisi psikologis positif yang khas dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afeksi positif, serta rendahnya tingkat afeksi negatif.

Employee Engagement

Robbins (2006) mendefinisikan *employee engagement* adalah keterikatan guru sebagai sikap positif guru terhadap perusahaan dan nilai perusahaan. Schaufell dan Bakker (2003) menjelaskan *employee engagement* merupakan sebuah keterikatan positif guru terhadap pekerjaannya. Menurut Gallup (dalam Dernovsek, 2008) *employee engagement* sebagai peran serta dan antusiasme untuk bekerja. Gallup juga mengaitkan *employee engagement* dengan rasa keterikatan emosional yang positif dan komitmen guru. Selain itu, Robinson (2004) mengemukakan *employee engagement* sebagai sikap positif yang dimiliki guru terhadap organisasi tempat ia bekerja serta nilai – nilai yang dimiliki oleh organisasi tersebut.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh nilai $t = 2,087$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara *subjective well-being* dengan *employee engagement*. Hasil tersebut diperkuat dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Abraham dan Riboldi (2012) menjelaskan bahwa kesejahteraan yang dialami seseorang dalam bekerja akan membuat individu merasa terikat dengan pekerjaannya. Hal tersebut menunjukkan apabila *employee engagement* individu tinggi, maka akan tinggi pula kepuasan kerja seseorang yang mengakibatkan meningkatnya rasa terikat dalam menjalankan pekerjaannya, sehingga mampu mempengaruhi kepuasannya dalam melakukan pekerjaan.

Penelitian Shuck dan Reio (2013) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *employee engagement* dengan *subjective well-being*. Apabila seseorang merasa memiliki keterikatan yang besar dalam pekerjaannya, maka dia akan menjadi lebih produktif dalam melakukan pekerjaannya. Hal tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengalaman positif yang akan membuat seseorang merasa menjadi lebih sejahtera dalam menjalani pekerjaannya.

Selain itu, penelitian lain dari Robertson dan Cooper (2010) menyebutkan bahwa individu dengan *employee engagement* yang tinggi akan dipastikan memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula. *Employee engagement* merupakan dasar bagi individu dalam membangun *subjective well-being* yang nantinya akan menguntungkan bagi individu dan organisasi tempatnya bekerja. Robertson dan Cooper (2010) mengasosiasikan *subjective well-being* dengan pengalaman positif (suasana hati dan emosi), dengan kata lain *subjective*

well-being akan meningkatkan perasaan bahagia dan sejahtera pada individu apabila dia merasa memiliki keterikatan dengan pekerjaannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang sangat signifikan antara *employee engagement* terhadap *subjective well-being* guru perempuan SMK Kota Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafadal, I. (2009). *Peningkatan Profesionalisme Guru Sekolah Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bakker & Leiter. (2010). *Work engagement a handbook of essential theory and research*. USA dan Canada: Psychology Press.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology : The Science of Happiness and Human Strengths*. USA and Canada.
- Compton, W., C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. USA: Malloy Incorporated.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset*. ([Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto](#), Penerjemah). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Danim, S. (2004). *Motivasi kepemimpinan dan efektivitas kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Davis, K. (1989). *Human Relation at Work*. Tokyo: McGraw – Hill Book Company.
- Davis, K. & Newstorm, J. W. (1989). *Human Behavior at Work*. Tokyo: McGraw – Hill Book Company.
- Dernovsek D. (2008). *Creating highly engaged and committed employee starts at the top and ends at the bottom line*. Credit Union Magazine: Credit Union National Association, Inc.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi S. (2005). Subjective Well-Being: The Science and Happiness and Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford; Oxford University Press.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Fikri, H. T. dan Defra, Y. (2015). Hubungan *Employee Engagement* dengan Kinerja Perawat Rumah Sakit di Kota Pariaman. *Jurnal RAP UNP*, Vol 6, No. 1, Mei 2015, hlm 1 – 10.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: a measure of work / non work interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441-456.
- Gallup. (2006). Gallup study: Engaged employees inspire company innovation national survey find that passionate workers are most likely to drive organizations forward. *The Gallup Management Journal*.
- Hartanto, E. W dan Kurniawan, J. E. (2015). Hubungan Antara Iklim Organisasi Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Di Perusahaan X. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*. Volume: 5. Nomor: 2. 2015.
- Harris, O., J. Jr. (1984). *Managing People at Work*. Canada: John Willey & Sons, Inc.
- Hefferon, K., Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*. New York: McGraw Hill.
- Imelda. J. (2013). Perbedaan *Subjective Well-Being* Ibu Ditinjau Dari Status Bekerja Ibu. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2(1). 2013.

PENGARUH RITUAL AGAMA UNTUK MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA BARU

Zahro Varisna Rohmadani, Andhita Dyorita Khoiryasdien

Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: zahrovarisna@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Mahasiswa baru merupakan individu yang sedang berada dalam masa transisi perpindahan antara masa SMA ke masa kuliah yang untuk beberapa orang tidak mudah. Terlebih mereka menghadapi budaya yang berbeda karena biasanya berkuliah di berbeda kota dengan waktu SMA. Masalah yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa baru secara umum terbagi menjadi masalah akademik dan non akademik. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis salah satunya adalah stres. Peran agama khususnya dalam melakukan ritual berhubungan untuk menurunkan tingkat stress. **Tujuan** penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan anantara ritual agama dengan stress pada mahasiswa baru. **Metode :** metode yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif korelasional yang menghubungkan antara variable stress dan ritual agama. **Hasil:** Sebesar 96,25% mahasiswa menunjukkan memiliki ritual agama yang tinggi, dan hanya sekitar 9% mahasiswa yang memiliki stress tinggi. Uji Hipotesis menunjukkan bahwa $p < 0,5$ yang artinya ada hubungan antara variable ritual agama dengan stress pada mahasiswa baru. Sehingga semakin tinggi ritual agama yang dimilikimaka akan semakin rendah stressnya.

Kata kunci: Ritual Agama. Stress, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa disebut sebagai *agent of change* atau agen perubahan, yang diharapkan dapat menjadi sosok yang bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai contoh untuk generasi yang lebih muda (Rohmadani, 2017). Sebagai mahasiswa yang baru memasuki lingkungan awal perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan beberapa perubahan dalam hidupnya dikarenakan terdapat perbedaan seperti perbedaan kurikulum, dan sistem pembelajaran dari SMA menuju universitas. Adanya perubahan-perubahan tersebut yang kemudian menimbulkan permasalahan yang apabila tidak disertai dengan penyelesaian yang tepat akan menimbulkan tekanan dalam dirinya (Rohmadani dkk, 2019).

Sari (2017) menyebutkan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru terbagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan non akademik. Masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan aturan. Sedangkan untuk permasalahan non akademik biasanya berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman dan pengembangan diri, dan juga masalah pribadi lainnya. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis salah satunya adalah stres (Maulina, 2018). Seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nur (2015), di Universitas Padjajaran (UNPAD) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa merasa belum dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dengan baik. Hal ini dikarenakan kesulitan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik, kesulitan menjalani hubungan dengan teman baru, belum terbiasa dengan sistem perkuliahan dan masih bergantung dengan orang tua.

Stres dapat dianggap sebagai suatu ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, bahkan niat untuk mengakhiri hidup. Mahasiswa yang mengalami stres ekstrim membutuhkan perhatian dan penanganan serius karena dapat membawa efek yang kurang baik dalam proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa (Legiran dkk, 2015). Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati dkk, 2017). Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak positif atau negatif. Kebanyakan mahasiswa baru mengalami stress negatif, dimana hal tersebut dapat menyebabkan menurunkan kemampuan akademik yang juga berpengaruh pada indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, seks bebas, tawuran, alkohol, bahkan penyalahgunaan NAPZA (Ambarwati dkk, 2017). Lingkungan perkuliahan yang dilewati oleh mahasiswa baru, juga akan membuat mereka mengetahui berbagai kemampuan yang belum pernah diketahui sebelumnya.

Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut, peran agama sangat dapat membantu untuk menenangkan kejiwaan seseorang. Salah satunya adalah dengan melakukan ritual agama. Dijelaskan oleh Ancok dan Suroso (2011) dalam aspek-aspek religiusitas bahwa ritual agama merupakan sejauh mana seseorang melakukan kewajiban ritualnya dalam agama yang dianut. Misalnya pergi ketempat ibadah, berdoa secara pribadi, berpuasa dan sebagainya.

Menurut Greenberg (2002); Aditama (2017) menyebutkan bahwa kegiatan spiritual seperti menjalankan ritual agama, meditasi, berdoa, membaca kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Hal-hal seperti memperbanyak dzikir, salat sunah yang khushyuk, membaca Al-Qur'an juga merupakan suatu terapi yang bisa dilakukan untuk terapi stres (Aditama, 2017). Telah dijelaskan juga didalam Al-Qur'an pada Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: *"Mereka itu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketahuilah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang."*

Berkaitan dengan ritual keagamaan yang dilakukan oleh mahasiswa, kebermaknaan hidup merupakan konstruk yang komprehensif yang dikonseptualisasikan dalam beberapa cara (Hidayat, 2018). Bastaman (2007); Hidayat (2018) menyebutkan bahwa kebermaknaan hidup merupakan hal yang mendasar yang mengarahkan seseorang dalam berperilaku. Ketika seseorang menjalankan ritual agama, ia akan merasakan ketenangan, lebih menghargai hidup, dan memanfaatkan hidupnya dengan berperilaku sesuai dengan ajaran dan norma-norma yang sesuai dengan agamanya. Dimana, secara tidak langsung menjadikan seseorang sadar akan makna hidup yang dijalani dan bagaimana mereka untuk berbuat lebih baik untuk masa depan dalam mencapai prestasi.

Dengan menjalankan ritual agama, seseorang akan mampu untuk menemukan makna tentang suatu kebenaran dengan cara mengamalkan nilai-nilai yang berasal dari agama (Ula, 2014). Seseorang yang menjalankan ritual agama seperti beribadah, dzikir, berpuasa akan memunculkan rasa tenang, damai, memiliki keyakinan dalam menjalani hidup dan tabah serta memberikan rasa bahagia bagi kehidupan seseorang (Kusumatuti dkk, 2018).

Ketika seorang mahasiswa mengalami berbagai tekanan dan juga muncul perasaan ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya, ia tidak akan merasa putus asa, selalu beribadah, dan meyakini bahwa segala cobaan yang terjadi adalah merupakan ketentuan Tuhan. Perilaku tersebut dilakukan untuk memperbaiki diri dan memperoleh ketenangan dan ketentraman dalam menjalani hidup serta makna hidup dapat diperoleh dalam keadaan yang tidak menyenangkan selagi seseorang itu mampu memahami hikmahnya. Berdasarkan paparan diatas maka penting untuk mengetahui apakah ritual agama dapat menurunkan stress pada mahasiswa baru.

TUJUAN

Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh ritual agama untuk menurunkan stres pada mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan 2 variabel dengan metode pengumpulan data menggunakan skala ritual agama untuk mengetahui ritual agama mahasiswa, dan skala stress untuk mengetahui stress mahasiswa

MANFAAT

Dengan adanya penelitian ini, penulis sangat berharap agar hasil penelitian yang dilakukan dapat memberikan banyak manfaat, baik itu secara teoritis maupun praktis bagi pengembangan ilmu di masyarakat untuk masa mendatang.

1. Manfaat Secara Teoritis.

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah informasi baru, pengetahuan dan dapat memberikan wawasan baru terutama dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa terutama yang terkait dengan stress dan ritual agama.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori serta pengetahuan pada kajian ilmu psikologi terutama informasi mengenai stress dan ritual agama. Sehingga diharapkan penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai acuan pengembangan teori untuk penelitian baru kedepannya.

KAJIAN TEORI

A. Stress

a. Pengertian Stres

Dalam artian umum, stres merupakan suatu pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam juga dari luar yang bersangkutan dapat bersifat nyata maupun tidak (Musradinur, 2016). Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, serta situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati, 2017). Stres dapat dianggap sebagai ancaman, yang dapat menyebabkan kecemasan, disfungsi sosial, bahkan niat untuk mengakhiri hidup. Ketika seseorang merasa tidak berhasil beradaptasi, misal dalam hal pendidikan maka akan membuat seseorang tersebut mendapati gangguan secara psikologis, misalnya stres (Maulina, 2018).

Pada lingkup mahasiswa, ada 4 sumber stress yakni berkaitan dengan akademik, lingkup sekeliling, hubungan interpersonal maupun intrapersonal. Interpersonal adalah *stressor* yang berasal dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah *stressor* yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah *stressor* yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Sedangkan lingkungan adalah *stressor* yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ross, Niebling, & Heckert, 2008; Musabiq dkk, 2018).

b. Aspek – aspek stres

Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012); Saputri (2019) yaitu:

1) Aspek biologis

Aspek biologis dari stress berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

2) Aspek psikologis

Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

- a) Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.
- b) Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.
- c) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, lakohol dan merokok cenderung meningkat.

B. Ritual Agama

Menurut Ancok dan Suroso (2011) menjelaskan terkait religiusitas ini dapat dicapai diberbagai sisi kehidupan manusia. Dalam beragama yang diperlu dilakukan bukan sekedar ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), namun juga pada saat melakukan aktivitas lain yang didorong dengan kekuatan supranatural. Dalam keberagamaan atau religiusitas, terdapat berbagai macam sisi atau dimensi. Ancok dan Suroso (2011) menjelaskan bahwa terdapat lima dimensi keberagamaan yaitu dimensi keyakinan (ideologis), dimensi peribadatan atau praktek agama (ritualistik), dimensi penghayatan (eksperiensial), dimensi pengamalan (konsekuensial), dan dimensi pengetahuan agama (intelektual).

Salah satu dimensi dalam religiusitas adalah dimensi praktik agama. Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang dalam menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Dalam praktik agama sendiri terdapat dua kelas penting, yaitu ritual agama dan ketaatan. Ritual agama sendiri mengacu pada seperangkat ritus, tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang semua mengharapkan para pemeluk untuk melaksanakannya. (Ancok dan Suroso, 2011). Dalam islam, ritual agama dapat meliputi hal-hal seperti dengan menjalankan ibadah sholat, berpuasa, zakat, haji atau praktik muamalah lainnya.

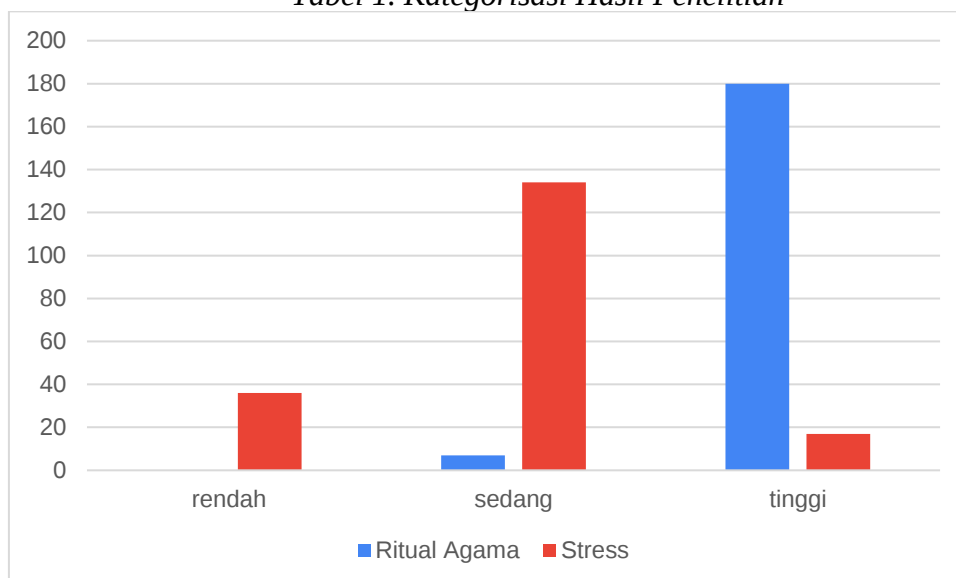
PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif yang diperoleh dari skor skala ritual agama, stres yang diisi oleh mahasiswa. Metode analisis data yang dilakukan untuk menguji hipotesis menggunakan analisis *product moment*. Proses analisis data dibantu dengan SPSS

versi 16 for windows. Selain itu juga didapatkan data tambahan berupa hasil wawancara, observasi dan *self report* yang juga akan dikoding dan dianalisis menggunakan metode kualitatif, dengan langkah mereduksi data, mengumpulkan data memoing dan merangkum, mengorganisasi teks, kode, mengidentifikasi tema dan pola, menyusun buku kode atau menafsirkan data.

Terdapat 187 orang mahasiswa yang telah mengisi skala dari 2 variabel penelitian yang diberikan. Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki ritual agama yang tinggi yaitu sekitar 96,25% dari total responden. Sedangkan mahasiswa yang memiliki ritual agama sedang sebesar 3,7%, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki ritual agama rendah. Pada variable stress, dari keseluruhan responden, data menunjukkan bahwa ada 19,25% responden yang memiliki stress rendah dan 9% memiliki stress yang tinggi. Didominasi oleh kategori stress sedang sebesar 71.65%. Berikut adalah hasil penelitian yang mengukur tingkat ritual agama dan stress pada mahasiswa baru :

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Penelitian



Selanjutnya berdasarkan uji hipotesis menunjukkan bahwa $p < 0.05$, artinya ada hubungan antara ritual agama dengan stress pada mahasiswa baru. Semakin tinggi ritual agama mahasiswa baru maka akan semakin rendah stressnya. Sebaliknya, semakin rendah ritual agama mahasiswa baru maka akan semakin tinggi stressnya. Hal tersebut sesuai dengan data hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 96, 25% responden dalam penelitian ini memiliki ritual agama yang baik sehingga tidak banyak responden yang terdeteksi memiliki stress yang tinggi, yaitu hanya sekitar 9% dari total responden.

Hasil penelitian sesuai dengan hipotesis yang diajukan. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ritual agama dapat memberikan pengaruh bagi stress pada diri seseorang. Sejalan dengan hal tersebut, Hawari (1996) menyampikan bahwa kegiatan yang berhubungan dengan agama mampu mempertinggi kemampuan individu dalam mengatasi stres yang ia alami. Dalam keadaan mediasi ritual agama akan menstimulus susunan syaraf parasimpatis yang akan mempengaruhi tekanan darah dan detak jantung serta menurunkan ketegangan otot sehingga menjadi rileks. Individu yang sedang dalam keadaan rileks akan memiliki perasaan santai, tenang, dapat memaknai apa yang ia lakukan, dan mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi. Saefulloh (2008) keengganan orang-orang yang jauh dari agama untuk taat

kepada Allah menyebabkan mereka terus-menerus menderita perasaan tidak nyaman, khawatir, dan stress.

Hasil penelitian Darmawanti (2012) menunjukkan bahwa ritual agama juga sangat berpengaruh bagi *coping* stress seseorang. Dimensi psikologis melalui kegiatan menjalankan prakti keagamaan akan membuat individu relaks, tenang dan damai. Sedangkan dalam dimensi Kesehatan, keadaan relaks tersebut membuat individu merasa tenang dan nyaman sehingga dapat mempengaruhi bagian otak manusia yang berkaitan dengan proses emosional yaitu hipotalamus. Hipotalamus yang teraktivasi tersebut menghambat pengeluaran hormon tertentu yang akan menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan cortisol, adrenalin dan noradrenalin. Dapat disimpulkan bahwa dalam kondisi relaks, tenang dan damai tersebut maka akan berdampak menurunnya tingkat stress pada diri seseorang.

Berdasarkan paparan diatas, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa ritual agama berkorelasi dengan stress pada mahasiswa baru. Ritual agama dapat memberikan pengaruh pada tingkat stress individu.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $p < 0,5$ yang artinya ada hubungan antara ritual agama terhadap stress pada mahasiswa baru. Semakin tinggi ritual agama yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah stressnya. Sebaliknya, semakin rendah ritual agama yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi stressnya.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stress mahasiswa baru didominasi pada tingkat sedang yaitu sebesar 71,65%, sedang 19,25% dan tingkat tinggi sebesar 9%. Sedangkan pada variabel ritual agama, didominasi pada tingkat tinggi dengan prosentase 96,25% dari total responden dan sebesar 3,7% memiliki ritual agama sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawanti, Ira. (2012) Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stress (Coping Stress). Jurnal Psikologi : Teori dan Terapan 2(2), 24-29.
- Rohmadani, Z. V. (2017). Metode Future Pacing Hypnotherapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru. JHeS (Journal of Health Studies), 1(2), 125-129.
- Rohmadani, Z. V., & Winarsih, T. (2019). Impostor syndrome sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru. Jurnal Psikologi Integratif, 7(2), 122.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 4(1), 1-5.
- Nur, A.R. 2015. Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa, Universitas Padjajaran, hal: 3
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 5(1), 40-47.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Ancok, J., & Suroso, F. N. (2011). Psikologi Islami Solusi Islam Atas problem-problem Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. EL TARBAWI, 10(2).
- Hawari, D. (1996). Zikir, Sarana Meraih Pahala dan Kemenangan Jiwa. Majalan Femina No.5/XXIV 1-7 Februari, 43-45
- Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 2(2), 183-200.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 4(1), 1-5.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 75-83.
- Saefulloh, Aris. (2008). Peran Agama sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi dan Depresi : Sebuah Telaah Psikologis. Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2(2) STAIN Purwokerto