

Volume 10, No.1, April 2021



Jurnal Penelitian & Pengukuran **Psikologi**

JPPP

Volume
10

Nomor
01

Hal
01 - 72

ISSN
2337-4845

Diterbitkan Oleh
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta



**SUSUNAN DEWAN REDAKSI PERIODE 2020-2021
JURNAL PENELITIAN PENGUKURAN PSIKOLOGI**

P-ISSN. 2337-4845

E-ISSN. 2620-7486

Penanggung jawab

Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Editor in chief

Dr. Gumgum Gumelar, M.Si

Managing Editor

Herdiyan Maulana, Ph.D

Karel Karsten Himawan, Ph.D, Psikolog

Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog

Copyeditor

Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.

Gita Irianda, M.Psi, Psikolog

Erik, M.Si

SEKRETARIAT

Fakultas Pendidikan Psikologi

Jalan Rawamangun Muka

Kampus A Universitas Negeri Jakarta Gedung Dewi Sartika Lt. 7

Jakarta Timur 13220; Email: jppp@unj.ac.id

Volume 10, Nomor 01, April 2021



Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi

Jurnal yang terbit dua kali dalam satu tahun, pada bulan April dan Oktober, berisi tentang kajian dan hasil penelitian dan pengukuran di bidang psikologi.

Ketua Penyunting
Gumgum Gumelar

Penyunting Pelaksana
Herdian Maulana
Karel Karsten Himawan
Vinna Ramadhany

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jl. Halimun No.2 Kecamatan Setia Budi, Jakarta Selatan. Telp. (021) 4755115/29266297 Fax (021) 4897535. Email: ggumelar@unj.ac.id atau tulisanpsiunj@gmail.com

Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi diterbitkan oleh Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Terbit pertama kali pada bulan Oktober 2012.

Penyunting menerima tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi 1 cm pada kertas ukuran A4 dengan panjang tulisan berkisar antara 10 -20 Halaman. (Informasi detil dapat dilihat pada halaman akhir jurnal)



Daftar Isi

Nama	Judul Artikel	Halaman
<i>Karel Karsten</i>	Catatan Editor: Memotret Wajah Psikologis Masyarakat Indonesia:	1-4
<i>Himawan</i>	Peran Penting Konsep dan Pengukuran Psikologi yang Ulayat	
<i>Novalia anggraini,</i> <i>Hendriati Agustiani,</i> <i>Langgersari Elsari</i> <i>Novianti, & Retno</i> <i>Hanggarani Ninin</i>	Gambaran Perilaku Bermain <i>Game Online</i> pada Remaja Pemain <i>Game Online</i> di Jatinangor	5-17
<i>Beatrice Kalalo,</i> <i>Celine Amanda</i> <i>Marlietama &</i> <i>Graceveline Cristabel</i>	Validitas Alat Ukur <i>Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)</i>	18-26
<i>Entol Bugi Pratama,</i> <i>Urip Purwono, &</i> <i>Whisnu Yudiana</i>	Validasi Konten Alat Ukur Kesiapan Keputusan Karir	27- 33
<i>Lupi Yudhaningrum,</i> <i>Zarina Akbar, Erik,</i> <i>R.A. Fadhallah, & Wa</i> <i>Ode Imani Ismi</i>	Pengambilan Risiko dan Intensi Berwirausaha pada Mahasiswa	34-41
<i>Ernita Zakiah, Irma</i> <i>Rosalinda, & Mauna</i>	Gambaran <i>Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)</i> pada Penyintas Banjir	42- 50
<i>Aditya Gunawan &</i> <i>Dini Rahma Bintari</i>	Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid-19	51- 64
<i>Hana Kamilah &</i> <i>Hanifah</i>	Konstruksi dan Validasi Alat Ukur <i>Emotional Agility</i> : Mengukur Agilitas Emosi Seseorang	65-72



CATATAN EDITOR:

**MEMOTRET WAJAH PSIKOLOGIS MASYARAKAT INDONESIA:
PERAN PENTING KONSEP DAN PENGUKURAN
PSIKOLOGI YANG ULAYAT**

Karel Karsten Himawan*

*Editor Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi
Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.01>

Alamat Korespondensi:

karel.karsten@uph.edu

ABSTRACT

Alat ukur merupakan elemen utama dalam studi-studi di bidang psikologi, khususnya yang berpedoman pada paradigma positivisme. Namun mayoritas studi psikologi di Indonesia masih berpedoman pada konsep serta pengukuran psikologi Barat, sehingga kurang akurat dalam memotret realita psikologis yang sebenarnya terjadi. Dalam tulisan ini, secara singkat saya mendeskripsikan peran sentral pengukuran dalam ilmu psikologi dengan memanfaatkan pendekatan historis. Selanjutnya, tulisan ini mendiskusikan pentingnya mempertimbangkan konteks ulayat dalam penelitian psikologi di Indonesia, yang diharapkan dapat menginspirasi studi-studi pengembangan konsep psikologi yang khas Indonesia.

Keywords

Penelitian psikologi, pengukuran, sensitivitas budaya, standarisasi, ulayat

Psikologi dan Pengukuran

Untuk sebuah ilmu psikologi, dengan objek studi yang abstrak dan hipotetikal, diskusi tentang pengukuran terkesan sebagai hal yang paradoks. Masyarakat awam tentu berpikir bagaimana mengukur perasaan, persepsi, atau intensi seseorang melakukan sesuatu. Namun di saat yang sama, pengukuran telah menjadi bagian penting dalam sejarah perkembangan ilmu psikologi. Isu tentang skala dan pengukuran merupakan elemen utama untuk riset-riset psikologis yang berpijak pada paradigma positivisme – paradigma yang berfokus pada menemukan cara paling akurat dan objektif dalam memotret fenomena (Harrits, 2011).

Meski tes-tes psikologi baru mulai

berkembang pesat di Abad ke-20 (Domino & Domino, 2006), namun sejarah telah lama mencatat upaya manusia untuk menjadikan tes dan pengukuran sebagai refleksi atas kondisi psikologis. Catatan sejarah pada Kitab Hakim-Hakim (ditulis dalam kurun waktu abad ke-3 SM hingga ke 10M), yang mengompilasikan teks Masoret, Septuaginta, dan Naskah Laut Mati, mendeskripsikan bagaimana tes verbal sederhana digunakan untuk mengidentifikasi individu dari Suku Efraim, dengan meminta partisipan menyebut kata *syibolet*. Orang Efraim akan mengucapkan *sibolet* (Wainer, 1987). Di kitab yang sama, Gideon juga menggunakan sampel perilaku sebagai dasar tes dalam memilih

pasukan perang. Dari 32,000 pasukan perang, Gideon membuat sistem seleksi sederhana dengan mengobservasi cara minum prajurit tersebut: mereka yang menghirup air dari tangannya dipilih, sedangkan mereka yang berlutut untuk minum tidak. Terkumpullah 300 orang dan fakta bahwa mereka menang perang boleh jadi menunjukkan jenis tes paling praktis dan valid di masa itu! Dari catatan lain, sejak tahun 2200 SM, sejarah mencatat pengetesan sudah menjadi prosedur baku dalam memilih pegawai negeri sipil (PNS) di Cina (Domino & Domino, 2006).

Upaya pengukuran psikologis yang lebih sistematis mulai mendapat perhatian di Prancis pada tahun 1740-an untuk keperluan diagnosis klinis, diikuti dengan pembentukan laboratorium psikologi pertama pada tahun 1879 oleh Wilhelm Wundt di Jerman. Nuansa pengukuran psikologis di Jerman lebih berfokus pada pendekatan nomotetik (berfokus pada menemukan definisi “normal”), sedangkan di Inggris, arah pengukuran psikologis lebih difokuskan pada pendekatan idiografik (berfokus pada tipologi dan keunikan individual). Di Amerika Serikat, pendekatan terhadap pengukuran psikologis lebih berfokus ke orientasi praktis (aplikatif). Meski dengan pendekatan yang berbeda, ada pola yang sama di mana pengukuran psikologis awalnya berfokus pada aspek kemampuan kognitif, namun kemudian berkembang ke skala dan pengukuran psikologis yang mengukur aspek emosi dan persepsi individu.

Dua Isu Penting dalam Pengukuran Psikologi

Ada dua isu utama tentang sistem pengukuran psikologi yang kerap dikritisi dalam rangka merumuskan kesimpulan yang paling akurat: standarisasi dan sensitivitas.

Standarisasi skor, yang menjadi awal terbentuknya norma, memungkinkan interpretasi terhadap nilai individu dengan dibandingkan dengan individu lainnya. Bukan hanya itu, standarisasi juga memberi informasi penting dalam mendefinisikan “normalitas” – umumnya disepakati ketika skor seseorang berada di antara persentil 16 hingga 84 (+/- 1 standar deviasi). Namun, sampai sejauh mana perbandingan skor antar individu menyajikan informasi yang bermakna? Memang penting untuk mengetahui performa seorang anak di dalam kelasnya. Akan

tetapi, apakah penting membandingkan performa seorang anak di suatu kelas di kawasan pedalaman Kalimantan, misalnya, dengan performa anak usia yang sama yang tinggal di Brisbane?

Maka dari itu, selain standarisasi, sensitivitas juga merupakan hal yang penting untuk dipertimbangkan dalam konsep pengukuran. Dalam hal ini, sensitivitas mengacu kepada kelompok usia, gender, etnis, dan kondisi geografis. Sebuah skala psikologi perlu cukup sensitif terhadap budaya, misalnya, sehingga skor seseorang tidak hanya diinterpretasikan sebagai lebih tinggi atau lebih rendah, tetapi lebih pentingnya ialah sebagai skor yang merepresentasikan keunikan budaya individu tersebut.

Mempertimbangkan Unsur Ulayat dalam Penelitian dan Pengukuran Psikologi

Lebih daripada memberikan batasan dalam membandingkan skor antar individu, budaya juga menjadi faktor penting dalam mendefinisikan konsep-konsep psikologis. Pengembangan konsep serta pengukuran psikologis yang sensitif terhadap budaya, terutama dalam konteks Indonesia masih kurang mendapat perhatian. Hampir satu dekade sejak isu mengenai pentingnya menghidupkan psikologi yang ulayat dikemukakan (Sarwono, 2012), belum terlihat adanya upaya nyata yang signifikan dalam mengembangkan konsep serta pengukuran psikologi yang benar-benar khas, lahir dari konteks masyarakat lokal. Kebanyakan studi-studi psikologi masih meminjam teori serta konsep psikologi Barat yang dicocokkan dalam konteks masyarakat Indonesia. Dalam uraian berikut, secara singkat saya akan mengilustrasikan tiga konsep psikologi yang dikonstruksikan dari budaya Barat serta mengkritisi relevansinya dalam konteks ulayat Indonesia: kebahagiaan, religiositas, dan katarsis.

Kebahagiaan (atau kesejahteraan psikologis; *well-being*) merupakan salah satu topik yang paling banyak diteliti di Indonesia. Alat ukur yang populer digunakan untuk mengukur kebahagiaan ialah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), di mana kebahagiaan diukur melalui respons seseorang terhadap lima

pertanyaan umum tentang kepuasan hidupnya. Meski studi internasional telah mengkonfirmasi validitas dan reliabilitas alat ukur ini (Tomás, Gutiérrez, Sancho, & Romero, 2015; Wu, Chen, & Tsai, 2009), apakah butir pada alat ukur ini merepresentasikan definisi kebahagiaan orang Indonesia pada umumnya? Bagi orang Indonesia, misalnya, kebahagiaan pada orang dewasa kerap dikaitkan dengan kesesuaian dengan ekspektasi masyarakat terhadap dirinya, misalnya menikah (Himawan, 2019). Berpacaran saja tidak cukup untuk membuat seseorang lebih puas dengan hidupnya daripada melajang (Himawan, 2020). Jadi, secara konseptual, definisi kebahagiaan sebagaimana diukur dalam SWLS terlalu berfokus pada evaluasi pribadi serta mengabaikan faktor konteks sosial, yang bagi orang Indonesia merupakan hal esensial.

Religiositas juga merupakan variabel yang banyak diteliti di Indonesia dengan menggunakan alat ukur yang diadopsi dari konsep psikologi Barat. Salah satu alat ukur yang cukup banyak digunakan untuk mengukur tingkat religiositas ialah *The Four Basic Dimensions of Religiousness Scale* (4BDRS) (Saroglou, 2009). Meski dibandingkan alat ukur serupa lainnya, 4BDRS melibatkan partisipan lintas agama dari 14 negara, aspek ulayat dari religiositas bagi masyarakat Indonesia pada umumnya kurang dapat terwakili, misalnya: keputusan memakai jilbab (Arifah & Usman, 2017; Mas'ud & Widodo, 2015) atau atribut keagamaan lain dapat memberikan perspektif penting terhadap religiositas bagi beberapa masyarakat Indonesia.

Konstruk terakhir lainnya ialah mengenai katarsis. Katarsis merupakan usaha seseorang untuk mengekspresikan impuls di dalam diri yang berhubungan dengan perasaan, pengalaman, dan pikiran tidak menyenangkan. Menurut tradisi psikodinamik dan humanistik pada umumnya, katarsis dipercaya dapat menjadi strategi terapeutik yang baik untuk menunjang kesehatan mental seseorang (Henry, 1999). Meski relevansi konsep dalam konteks masyarakat Indonesia belum pernah diteliti secara sistematis, ada indikasi konsep ini kurang sesuai pada beberapa budaya di Indonesia yang cenderung memandang lebih baik untuk individu menerima dengan lapang dada (Pratiwi & Suwanto, 2019), dibandingkan secara ekspresif mengutarakan perasaannya.

Simpulan

Alat ukur bagi sebuah penelitian berfungsi seperti lensa bagi kamera. Ia memberikan perspektif dan menentukan seakurat apa potret yang dihasilkan dalam menggambarkan objek yang dipotretnya. Fokus yang terlalu besar pada sisi statistik pada pengukuran psikologis dapat berdampak pada keterjebakan pengambilan kesimpulan yang keliru, reduksionistik, dan abai terhadap sisi ulayat dalam menginterpretasikan sebuah fenomena. Bagaimana pun, lensa yang salah tidak dapat menghasilkan gambar yang jernih.

Ketika faktor budaya dan keunikan konteks lokal turut dilibatkan, isu pengukuran menjadi lebih daripada sekadar persoalan matematika dan statistik. Maknanya lebih kaya, kontekstual, dan konsisten dalam merefleksikan dinamika psikologis masyarakat Indonesia yang sebenarnya. Baru-baru ini studi tentang kebahagiaan pernah dilakukan oleh Maulana, Khawaja, and Obst (2019) dengan benar-benar mengkonseptualisasikan arti bahagia menurut perspektif masyarakat Indonesia. Kita tentu berharap lebih banyak lagi studi-studi seperti ini untuk variabel-variabel lainnya sehingga dapat diperoleh lensa yang benar dalam memotret wajah psikologis masyarakat Indonesia.

Daftar Pustaka

- Arifah, L., & Usman, H. (2017). Pengaruh religiositas, subjective norm dan perceived behavioral control terhadap keputusan Muslimah berhijab. *Journal Middle East and Islamic Studies*, 4(1), 61-72.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Domino, G., & Domino, M. (2006). *Psychological testing: An introduction (2nd ed.)*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Harrits, G. S. (2011). More than method?: A discussion of paradigm differences within mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 150-166. doi:10.1177/1558689811402506

- Henry, J. (1999). Changing conscious experience: Comparing clinical approaches, practice and outcomes. *British Journal of Psychology*, *90*, 587-609.
- Himawan, K. K. (2019). Either I do or I must: An exploration of the marriage attitudes of Indonesian singles. *The Social Science Journal*, *56*(2), 220-227. doi:10.1016/j.soscij.2018.07.007
- Himawan, K. K. (2020). Menikah adalah ibadah: Peran agama dalam mengkonstruksi pengalaman melajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, *9*(2). doi:10.22146/studipemudaugm.56548
- Mas'ud, N. A., & Widodo, P. B. (2015). Religiusitas dan pengambilan keputusan memakai jilbab gaul pada mahasiswi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *4*(4), 309-314.
- Maulana, H., Khawaja, N., & Obst, P. (2019). Development and validation of the Indonesian Well-being Scale. *Asian Journal of Social Psychology*, *22*, 268-280. doi:10.1111/ajsp.12366
- Pratiwi, P. C., & Suwanto, Y. (2019). Kontribusi Serat Wedhatama sebagai salah satu ajaran moral bagi Masyarakat Jawa. In S. E. Hafiz & E. A. Meinarno (Eds.), *Psikologi Indonesia* (pp. 155-176).
- Saroglou, V. (2009). *The Four Basic Dimensions of Religiousness Scale*. Unpublished manuscript. Catholic University of Louvain, Belgium.
- Sarwono, S. W. (2012). Psikologi Ulayat. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *1*(1), 1-16. doi:10.24854/jpu12012-6
- Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Sancho, P., & Romero, I. (2015). Measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) by gender and age in Angola. *Personality and Individual Differences*, *85*, 182-186. doi:10.1016/j.paid.2015.05.008
- Wainer, H. (1987). The first four millennia of mental testing: From Ancient China to the computer age. *Educational Testing Service Research Report*(87), 34.
- Wu, C.-H., Chen, L. H., & Tsai, Y.-M. (2009). Longitudinal invariance analysis of the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, *46*, 396-401.



GAMBARAN PERILAKU BERMAIN *GAME ONLINE* PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE* DI JATINANGOR

Novilia Anggraeni*

Hendriati Agustiani*

Langgersari Elsari Novianti*

Retno Hanggarani Ninin*

*Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

DOI: <http://doi.org/10.21009/JPPP.101.02>

Alamat Korespondensi:

novilianggraeni@gmail.com

ABSTRACT

Online game is one of the most popular leisure activities for adolescents. Playing it excessively can lead to an addiction. Once addicted, behavior problems arise and at a certain level of addiction, psychological treatment will be needed. The aim of this study is to describe online gaming behavior among adolescents in Jatinangor in terms of four levels of addiction. The participants are 41 high school students (12-14 years old) who lived in Jatinangor. They are active players in online games using mobile phones, computers, or other media. Data are collected using an open-ended questionnaire. Result shows that most participants perceive playing online games as a pleasurable and rewarding activity (recreational level). To whom playing game online as the recreational activity, the negative impacts will disappear when they stop playing an online game. For those who are at-risk level, participants feeling rewarded while playing but accept when their parents start complaining. On the other hand, participants in problematic use level show the increasing of gaming behavior and dismiss parents' concern about their gaming behavior. Participants categorize in fully addict level is more likely to spend time for playing online games at least 8 hours per day.

Keywords

Addiction, Game online, Adolescence, Online mobile gaming

1. Pendahuluan

Di era digital saat ini, internet sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia, dengan pertumbuhan jumlah pengguna internet semakin meningkat dari tahun ke tahun. Dari yang tadinya harus menggunakan modem untuk mengakses internet, saat ini, hampir di seluruh tempat menyediakan fasilitas internet bahkan secara gratis. Terdapat kurang lebih 4 milyar pengguna internet di dunia pada Desember 2017 dan Asia tercatat hampir separuh dari pengguna internet di dunia (49.6%) (VPN Mentor, n.d.). Di Indonesia sendiri, pada tahun 2017 pengguna internet meningkat menjadi 143,26 juta dan pada awal tahun 2019, jumlahnya mencapai 150 juta jiwa atau sekitar 56% dari total jumlah penduduk Indonesia (Tomato Digital Indonesia, n.d.).

Berdasarkan wilayah, pengguna internet di Indonesia terbesar adalah di Pulau Jawa, yaitu

sebanyak 58.08% (APJII, 2017). Perangkat yang digunakan dalam mengakses internet paling banyak adalah *smartphone/tablet* (44,16%) dibandingkan komputer/laptop. Terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia ketika mengakses internet, salah satunya adalah bermain *game online*, yaitu sebesar 54,13% (APJII, 2017).

Perkiraan jumlah *gamer* di Indonesia saat ini mencapai 34 juta orang; 19,9 juta orang dari jumlah *gamer* di Indonesia diantaranya merupakan *gamer online* berbayar (Rachmawati, 2018). Menurut Trihendrawan (2018), Indonesia diperkirakan memiliki lebih dari 60 juta pemain *game mobile (gamer)* dan dipercaya akan terus bertumbuh hingga mencapai 100 juta pemain pada tahun 2019–2020. *Mobile games* memang paling mudah untuk diakses dibandingkan dengan

PC games, di mana hampir seluruh remaja di Indonesia memiliki *smartphone/tablet*. Banyak sekali permainan di *smartphone* yang dapat diunduh secara gratis, sehingga siapapun dapat memainkannya. Selain dapat diunduh secara gratis, seseorang dapat memainkan *mobile game* dengan mudah karena *smartphone* dapat dibawa oleh penggunaanya dengan mudah. Bermain *mobile game* juga dapat dilakukan diwaktu senggang (misalnya, ketika menunggu angkutan umum atau ketika sedang istirahat sekolah atau kerja) tanpa memerlukan banyak usaha, seperti pergi ke warung internet.

Saat ini, bermain *game* dilakukan tidak hanya sebagai sarana hiburan atau mengisi waktu luang, namun menjadi kegiatan yang rutin dilakukan sehari-hari. Menurut Yee (2002), terdapat 5 faktor yang disebut dengan aspek motivasi dalam bermain. Aspek tersebut adalah mengembangkan hubungan dengan orang lain (*relationship*), terlarut dalam permainan (*immersion*), *grief*, adanya sesuatu yang dicapai (*achievement*), dan kesempatan untuk memimpin orang lain (*leadership*).

Remaja yang bermain *online mobile gaming* dapat terpapar dampak positif dan atau dampak negatif. Dampak positif dari bermain *online mobile gaming* adalah mengurangi kejenuhan, melatih perencanaan dan strategi, konsentrasi, melatih kemampuan berbahasa Inggris, dan menambah relasi dengan orang baru. Griffiths & Hussain (2009) menemukan bahwa pemain *game online* dapat mengurangi rasa kesepian, mengurangi rasa frustrasi dan stress, dan mengurangi perasaan negatif dengan bermain *game*. Pola perilaku seseorang dalam bermain *game online* memiliki tingkat keparahan yang cukup berdampak pada penurunan dalam berbagai bidang, seperti fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan, atau fungsi penting lainnya (Yarasani, Shaik, & Myla, 2018).

Selain itu, ada pula dampak negatif yang mungkin akan dirasakan oleh *mobile gamers*. Beberapa ahli memprediksi bahwa situasi kekerasan dalam permainan dapat menstimulasi agresivitas pada remaja lebih dari acara kekerasan pada tayangan televisi (Chiu, Lee, & Huang, 2004). Lemmens, Valkenburg, & Peter menemukan adanya hubungan timbal balik antara

rasa kesepian dan perilaku bermain patologis, di mana kesepian merupakan faktor penyebab maupun konsekuensi.

Przybylski (2014) menjelaskan bahwa perbedaan keterikatan seseorang pada *game* elektronik dapat memberikan pengaruh positif dan negatif. Semakin tinggi tingkat keterikatan seseorang dalam bermain *game* per hari, maka semakin konsisten dampak negatifnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anwari (2018), *mobile gamers* terbanyak berada pada rentang usia 13–24 tahun. Beberapa faktor yang dapat berhubungan dengan adiksi *game online* pada remaja, yaitu hubungan orangtua dengan anak, sekolah, dan teman sebaya. Hubungan sekolah dan teman sebaya adalah mediator dari keterkaitan antara hubungan remaja dengan adiksi game online (Zhu, Zhang, Yu, & Bao, 2015).

Individu yang memainkan *game online* secara terus menerus, dapat menjadi kecanduan *game online*. Terdapat empat kategori adiksi *game online* (Freimuth, 2008), yaitu *recreational level*, *at-risk level*, *problematic use*, dan *fully addict*. Kategori tersebut merupakan sebuah kontinum, di mana Freimuth (2008) menjelaskan bahwa perilaku adiksi merupakan suatu rangkaian perilaku dari yang awalnya hanya mencoba, hingga seseorang mengulangi perilakunya secara konsisten dan sulit untuk terlepas dari perilakunya tersebut. Freimuth, Moniz, & Kim (2011) mengungkapkan bahwa tahapan terjadinya adiksi tersebut juga dapat digunakan untuk menggambarkan adiksi yang lain, misalnya *exercise addiction*. Menurut Young (1998), terdapat tiga kategori kecanduan *game online*, yaitu (1) *mild* (penggunaan rata-rata, di mana individu bermain *game online* dalam waktu yang lama, namun masih dapat mengontrol penggunaannya). Estimasi waktu yang diperlukan seseorang untuk dapat mencapai 1 level dalam sebuah permainan adalah 3 – 5 jam (Young & de Abreu, 2011). Kategori (2) *moderate* (mulai mendapatkan permasalahan ketika bermain *game online*. *Game online* sudah menjadi hal yang penting, namun bukan menjadi hal yang utama di dalam kehidupan), dan (3) *severe* (masalah yang dialami sangat banyak, perilaku bermain *game online* merupakan hal yang paling utama bagi

pengguna dan mengabaikan kepentingan lain yang lebih utama dilakukan dalam kegiatan sehari-hari). Klasifikasi dari perilaku adiksi yang dikemukakan oleh Young (1998) digunakan pada alat tes *Internet Addiction Test* (IAT), di mana tes tersebut mengukur tingkat keterlibatan subjek dengan komputer dan perilaku kecanduan diklasifikasikan berdasarkan gangguan ringan (*mild*), sedang (*moderate*), dan berat (*severe*) (Young, 2017). Empat tahap terjadinya adiksi *game online* yang dikemukakan oleh Freimuth (2008) sejalan dengan tiga kategori kecanduan *game online* yang dikemukakan oleh Young (1998).

Tahapan Adiksi Game Online.

Menurut Freimuth (2008), adiksi *game online* dikelompokkan menjadi 4 tingkat dari yang paling ringan hingga paling berat, yaitu:

1) Recreational Level

Tahap ini digambarkan sebagai tempat seseorang berekreasi atau bersenang-senang, bereksperimen, atau karena pengaruh sosial. Perilaku pada tahap ini berulang dan terjadi cukup teratur. Ketika seseorang ingin mencoba sesuatu (bereksperimen), maka perilaku tersebut masuk dalam tahap ini. Istilah sosial digunakan pada tahap ini karena perilaku biasanya terjadi dalam konteks sosial, misalnya seseorang terpengaruh untuk mencoba karena ajakan teman. Pada tahap ini, perilaku dibentuk karena situasi dan penguatan yang diberikan. Perilaku yang diperkuat akan terus berlanjut dan tahap ini bisa jadi berbahaya. Frekuensi dan kuantitas suatu perilaku konstan dan tidak meningkat pada tahap ini.

Zahrani (2018) mengungkapkan bahwa pada tahap ini, pemakaian sesuai dengan tujuan yang diinginkan, misalnya untuk hiburan. Pengguna dapat menghentikan bermain *game online* setelah tujuannya tercapai dan tidak menggunakan lebih lama dari waktu yang ditetapkan. Selain itu, tidak ada konsekuensi bagi pengguna *game online*.

2) At-risk Level

Pada tahap ini, penggunaan hanya untuk kesenangan, namun sudah ada efek penguatan untuk diri penggunanya. Konsekuensi yang

muncul pada tahap ini masih tergolong ringan dan biasanya merupakan dampak yang dirasakan langsung akibat bermain *game online*, seperti merasa lelah pada mata atau tangan. Konsekuensi akan hilang ketika individu tidak lagi bermain *game* atau istirahat dari bermain *game*. Pengguna mulai bermain lebih lama dari waktu yang ditetapkan, namun masih dapat dihentikan. Ketika efek dari manfaat yang dirasakan dari perilaku menjadi tujuan yang lebih besar, yaitu sebagai sarana untuk mendapatkan apa yang tidak bisa didapatkan atau untuk mengubah perasaan seseorang, maka perilaku tersebut berisiko menjadi lebih dari sekedar rekreasi. Selain itu, pada tahap ini, individu masih dapat terbuka dengan perhatian atau respon orang lain terhadap perilaku bermain *game online*. Misalnya, teguran terkait dengan waktu bermain *game*.

3) Problematic Use

Pada tahap ini, seseorang akan terus mengulangi perilakunya meskipun tujuannya sudah tercapai. Perilaku yang biasanya dilakukan bersama-sama dengan orang lain menjadi dilakukan seorang diri. Menjaga kontrol diri pada tahap ini akan semakin sulit karena ketika perilaku berhenti, gejala penarikan akan muncul. Konsekuensi negatif yang muncul lebih spesifik dan terkadang melibatkan orang lain, seperti berbohong kepada orang tua terkait dengan jumlah waktu bermain *game*. Konsekuensi yang muncul belum menghambat kualitas hidup, namun sudah patut diwaspadai. Seseorang mulai merasa bersalah dengan waktu yang dihabiskan dan kurang efektif dalam memenuhi tanggung jawab utamanya (Zahrani, 2018). Bermain *game online* digunakan sebagai pelarian atau mengatur perasaan. Pada tahap ini, individu terkadang dapat menerima teguran atau respon dari orang lain terkait dengan perilaku bermain *game*, namun lebih sering mengabaikannya.

4) *Fully Addict*

Pada tahap ini, seseorang sulit untuk menghentikan perilakunya dan mengubah kualitas hidup seseorang. Perilaku dapat digunakan untuk mengubah perasaan. Seseorang ditahap ini selalu memikirkan perilaku bermain *game* dan sulit teralih pada hal-hal lain. Pencapaian “prestasi” atau kemenangan yang ditunjukkan oleh level tertentu, tidak memunculkan keinginan untuk mengakhiri permainan, bahkan cenderung memotivasi pemain untuk melanjutkan permainan agar bisa terus menerus menang. Konsekuensi yang muncul di tahap ini secara kualitas dan kuantitas lebih parah dibandingkan dengan tahap sebelumnya. Seseorang yang sudah kecanduan bermain *game*, akan sulit untuk tidak memikirkan mengenai permainan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran perilaku bermain *game online* pada remaja pemain *game online* menggunakan kerangka kerja konseptual yaitu “kategorisasi adiksi *game online*” oleh Freimuth (2008) dan Young (1998). Kategorisasi adiksi *game online* tersebut tidak digunakan untuk mendiagnosa responden yang mengalami adiksi bermain *game*,

namun untuk memberikan gambaran rangkaian perilaku bermain *game online* mulai dari hanya untuk tujuan kesenangan (*recreational level*) hingga sangat sulit untuk berhenti bermain dan sulit untuk tidak memikirkan mengenai permainan (*fully addict*).

2. Metode Penelitian

Desain dari penelitian ini adalah menggunakan metode analisis kualitatif yang bertujuan untuk menjelaskan secara lebih luas mengenai perilaku dan sikap, lengkap dengan variabel, konstruk, dan hipotesis (Creswell & Creswell, 2018). Sumber yang sama mengungkapkan beberapa keuntungan dari menggunakan metode kualitatif, diantaranya adalah subjek dapat memberikan informasi secara menyeluruh, memungkinkan peneliti untuk dapat mengontrol alur pertanyaan, serta memberikan kesempatan kepada subjek untuk berbagi pengalaman secara langsung. Sumber lain mengatakan bahwa dengan menggunakan metode analisis kualitatif, dapat berfokus pada setiap kasus sebagai satu kesatuan seperti apa yang ada di dalam konteks kehidupan nyata (Johnson & Christensen, 2014).

Tabel 1. Contoh Kisi-kisi Panduan Pengambilan Data

Tahapan	Indikator	Pertanyaan
<i>Recreational Level</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Perilaku bermain <i>game online</i> hanya dilakukan di waktu luang - Situasi merupakan hal utama yang memunculkan perilaku bermain <i>game online</i> - Jumlah waktu bermain <i>game online</i> normatif - Frekuensi dan kuantitas perilaku bermain <i>game online</i> cukup konstan - Perilaku bermain <i>game online</i> tidak perlu dikhawatirkan - Konsekuensi negatif dari perilaku bermain <i>game online</i> kecil, jarang, dan tidak terduga - Jika ada efek yang merugikan muncul, tidak lebih dari NC 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Kapan Anda pertama kali bermain <i>game online</i>? - Apa alasan Anda pertama kali ingin bermain <i>game online</i>? - Berapa lama Anda bermain <i>game online</i> per hari dan per minggu? - Apa yang Anda rasakan ketika bermain? - Apa tujuan utama Anda bermain <i>games online</i>?

Subjek penelitian dipilih berdasarkan kualitas atau kriteria yang dimiliki oleh subjek tersebut sesuai dengan tujuan penelitian (Tongco, 2007). Dengan kata lain, peneliti secara sengaja memilih peserta atau lokasi penelitian yang akan

membantu peneliti memahami masalah dan pertanyaan penelitian (Creswell, 2014). Subjek penelitian dipilih berdasarkan ketersediaan siswa di sekolah dan sesuai dengan kriteria penelitian. Setelah mendapatkan izin pengambilan data

penelitian dari Kepala Bagian Kesiswaan di sekolah tersebut, pengambilan data dilakukan pada tanggal 21 Mei 2019. Semua subjek berasal dari sekolah menengah pertama (SMP) yang sama di Jatinangor dengan rentang usia 12 – 14 tahun (siswa SMP kelas 7 dan 8).

Siswa yang melaporkan diri sebagai pemain aktif *game online* baik melalui *handphone*, komputer atau media lainnya direkrut sebagai sampel penelitian serta diberikan kuesioner. Setelah penjarangan subjek penelitian, didapatkan 54 siswa yang bersedia mengikuti penelitian dan sesuai dengan kriteria penelitian. Namun, setelah pengumpulan kuesioner, terdapat 13 siswa yang

tidak menyelesaikan pengisian kuesioner, sehingga data yang diolah dalam penelitian ini berjumlah 41 siswa. Pemberian informasi tentang cara pengisian kuesioner dilakukan secara bersama-sama di dalam kelas. Sebelum mengisi kuesioner, subjek diminta untuk mengisi lembar kesediaan (*informed consent*). Kuesioner yang diberikan kepada subjek berisi pertanyaan terbuka, sehingga subjek dapat secara bebas menjawab pertanyaan sesuai dengan pengalamannya terkait perilaku bermain *game online*

Tabel 2. Data Demografi Pemain dan Deskripsi Awal Perilaku Bermain *Game Online*

Data	Hasil	
	Persentase (%)	Jumlah Respon Jawaban*
Jenis kelamin		
Laki-laki	56	23
Perempuan	44	18
Usia		
12 tahun	19.5	8
13 tahun	75.6	31
14 tahun	4.9	2
<i>Media yang digunakan untuk bermain game online</i>		
Komputer	13.3	6
<i>Handphone</i>	84.4	38
Media lain	2.2	1
<i>Tempat bermain game online</i>		
Rumah	84.1	37
Sekolah	2.3	1
Warung Internet	9.1	4
Café/ Restoran	4.5	2
<i>Durasi bermain game online dengan menggunakan handphone (jam/ hari); rata-rata = 3 jam</i>		
≤ 2 jam	44.7	17
3 – 5 jam	42.5	19
≥ 6 jam	5.3	2
<i>Durasi bermain game online dengan menggunakan komputer (jam/ hari) ; rata-rata = 4 jam</i>		
≤ 2 jam	33.3	2
3 – 5 jam	50	3
≥ 6 jam	16.7	1
<i>Sudah bermain game online selama... (tahun)</i>		
≤ 1 tahun	22	9
1 – 3 tahun	68.3	28
4 – 6 tahun	9.8	4
<i>Games yang sering dimainkan</i>		
Free Fire	29.6	34
Mobile Legend	24.3	28
PUBG Mobile	12.2	14
Lain-lain (Minecraft, COC, Hago, Point Blank, GTA 5, Ludo, dan lain-lain)	33.9	39
<i>Jumlah subjek yang pernah membeli atau tidak pernah membeli barang untuk bermain game online</i>		

Pernah membeli	43.9	18
Tidak pernah membeli	56.1	23
<i>Perilaku bermain game online dilakukan bersama....</i>		
Teman	69	38
Saudara	22	12
Sendiri	5	3
Pacar	4	2

Pertanyaan yang diajukan kepada siswa diturunkan berdasarkan empat kategori *game addiction* oleh Freimuth (2008) untuk melihat perilaku bermain *game online* yang berkaitan dengan adiksi *game online*, yaitu *recreational level*, *at-risk level*, *problematic use*, dan *fully addict*. Pertanyaan yang dicantumkan dalam kuesioner secara garis besar meliputi jumlah durasi bermain *game online*, biaya yang dikeluarkan, permainan yang sering dimainkan, alasan dan tujuan bermain *game online*, dampak yang dirasakan dari bermain, alasan dan perasaan ketika berhenti bermain, serta tanggapan orang lain ketika bermain *game online*. Contoh kisi-kisi panduan pengambilan data dapat dilihat pada tabel 1.

Jawaban subjek dikelompokkan atau *coding* oleh peneliti berdasarkan keserupaan isi atau tema, dengan menjadikan konsep teoritis yang digunakan sebagai referensi untuk menentukan tema. Setiap kelompok diberi identitas berupa suatu konsep yang mewakili isi atau tema dari jawaban-jawaban tersebut. Setelah itu, jawaban dianalisis oleh peneliti dengan mengidentifikasi hubungan antar tema berdasarkan kerangka konseptual yang digunakan, lalu disusun suatu kesimpulan terkait dengan tahapan adiksi yang dikemukakan oleh Freimuth (2008) dan Young (1998).

Dalam melakukan penelitian, validitas dan reliabilitas (*trustworthiness*) merupakan hal yang sangat penting. Dalam penelitian kualitatif, hal tersebut dapat dilakukan dengan beberapa cara. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *credibility (peer checking)*. Suatu penelitian kualitatif dapat dikatakan memiliki kredibilitas yang tinggi ketika dapat

mencapai tujuannya dalam mengeksplorasi masalah atau mendeskripsikan *setting*, proses, kelompok sosial, atau pola interaksi yang kompleks (Afiyanti, 2008). Dalam upaya mencapai kredibilitas, peneliti melakukan *peer checking*, yaitu peneliti berdiskusi dengan rekan peneliti dan juga supervisor untuk mendiskusikan mengenai panduan pertanyaan yang akan digunakan dalam pengambilan data, tema besar yang diambil untuk proses pengolahan data, serta melakukan reanalisis data yang telah diperoleh dari proses pengambilan data. Selain itu, peneliti juga mencoba untuk melakukan aktivitas bermain *game online* yang digemari oleh remaja saat ini, sehingga peneliti mendapat gambaran mengenai pengalaman subjek ketika bermain *game online*.

3. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan data demografi dan deskripsi awal pada tabel 2, subjek dibebaskan untuk menjawab, sehingga tidak menutup kemungkinan subjek dapat menuliskan lebih dari satu jawaban. Oleh karena itu, pada bagian media untuk bermain *game online*, tempat bermain, *games* yang sering dimainkan, barang-barang yang dibeli, teman bermain, alasan, tujuan, hal yang membuat ingin bermain *game online*, serta respon orang tua dapat memunculkan lebih dari 41 respon jawaban. Selain data demografi dan deskripsi awal, peneliti juga menemukan beberapa tema besar dari jawaban yang diberikan oleh subjek. Terdapat 3 tema besar, yaitu alasan dan tujuan bermain *game online*, dampak yang dirasakan, serta respon orang lain terhadap perilaku bermain *game online* dan tanggapan subjek terhadap respon orang lain tersebut. Data tersebut disajikan pada tabel 3, 4, dan 5.

Tabel 3. Data Alasan, Tujuan, dan Hal yang Membuat Ingin Bermain *Game Online*

Data	Hasil	
	Persentase (%)	Jumlah Respon Jawaban*
<i>Subjek bermain game online ketika...</i>		
Waktu kosong	50	24
Merasa bosan	37.5	18
<i>Badmood</i>	6.3	3
Lain-lain	6.3	3
<i>Alasan ketika pertama kali bermain game online</i>		
Bermain dapat menghilangkan rasa bosan	10.3	4
Melihat orang lain, lalu ingin ikut bermain	12.8	5
Bermain rasanya menyenangkan	53.8	21
Dapat menambah relasi	7.7	3
Ingin coba-coba saja	7.7	3
Lain-lain	7.7	3
<i>Tujuan bermain game online</i>		
Mendapat hiburan atau kesenangan	73.5	36
Menghilangkan stress	7	7
Menambah teman	4	4
Lain-lain	4.1	2
<i>Hal yang ingin membuat ingin bermain game online</i>		
Bermain <i>game online</i> menyenangkan	51	25
Ingin menjadi <i>top player</i>	4.1	2
Ingin menambah teman	8.2	4
Diajak teman	14.3	7
Banyak teman yang bermain, sehingga ingin ikut bermain juga	8.2	4
Menghilangkan rasa bosan	12.2	6
Lain-lain	2	1
<i>Situasi yang mengharuskan berhenti bermain game online</i>		
Harus melaksanakan kewajiban	40	26
Sudah bosan bermain	3.1	2
Disuruh oleh orangtua	24.6	16
Ada kepentingan	10.8	7
Sudah lewat waktu bermain	4.6	3
<i>Handphone</i> sudah tidak mendukung	13.8	9
Lain-lain	3.1	2
<i>Perasaan ketika berhenti bermain</i>		
Positif	7.3	3
Negatif	48.8	20
Biasa saja	39	16
Lain-lain	4.9	2

*Responden diperbolehkan memberikan lebih dari 1 respon jawaban

Berdasarkan respon dari subjek (tabel 3), dapat dilihat bahwa mayoritas subjek bermain *game online* (secara berurutan) adalah saat diwaktu kosong dan ketika mereka sedang merasa bosan. Alasan subjek saat pertama kali bermain *game online* yang paling sering muncul (tabel 3) adalah rasa menyenangkan ketika bermain, dipaksa oleh orang lain untuk bermain, dan merasa senang ketika bermain *game offline*

dan tidak ingin berhenti bermain, sehingga subjek berpikir bahwa *game online* juga sama menyenangkannya dengan *game offline*. Tujuan subjek bermain *game online* adalah menghibur diri (73.5%) dan untuk kesenangan (7%) serta dapat menghilangkan *stress*. Tujuan yang tidak secara langsung berhubungan dengan perolehan kesenangan adalah untuk menambah teman,

mendapatkan jodoh, dan ingin menjadi *top player*.

Tabel 4. Data Dampak Dari Bermain *Game Online*

Data	Hasil	
	Persentase (%)	Jumlah Respon Jawaban*
Dampak dari bermain <i>game online</i>		
Positif	50.47%	54
Aspek emosi (senang, terhibur, menghilangkan bosan dan stress)	61%	33
Aspek sosial (menambah atau melekatkan pertemanan)	30%	16
Lain-lain	9%	5
Negatif	49.53%	53
Menjadi malas, lupa waktu (belajar, kegiatan sehari-hari), dan membuang waktu)	40%	21
Aspek fisik (mata lelah, mata perih, penglihatan buram, tangan pegal, pusing, masuk angin)	13%	7
Aspek emosi (lebih sering marah karena kalah atau <i>game</i> ngelag)	6%	3
Aspek sosial (dimarahi orang tua, jauh dari keluarga)	6%	3
Menjadi boros (beli kuota atau item), baterai cepat habis, dan memory HP menjadi penuh	36%	19

Peneliti mengelompokkan pertanyaan mengenai dampak dari perilaku bermain *game online* menjadi dua (tabel 4), yaitu dampak positif (49.53%, $n = 54$) dan dampak negatif (50.47%, $n = 53$). Dampak positif yang ditunjukkan oleh subjek seperti mendapat kesenangan ketika menang, menambah pertemanan, mendapatkan uang, menghilangkan stress, dan lain-lain. Untuk dampak negatif ditunjukkan oleh subjek seperti menjadi lupa kegiatan sehari-hari, membuang waktu, membuang uang, menjadi mudah emosi,

menjadi malas untuk berkegiatan yang lain, dan lain-lain.

Berdasarkan respon subjek mengenai respon orangtua terhadap perilaku bermain *game online* (tabel 5) didapatkan data, yaitu mayoritas orangtua mengizinkan anak mereka untuk bermain *game online*, namun dengan beberapa syarat (41%, $n = 19$), seperti tidak terlalu sering bermain, tidak terlalu lama, dan tidak meninggalkan kewajiban (seperti, ibadah mengerjakan pekerjaan rumah) jika ingin bermain *game online*.

Tabel 5. Respon Orang Tua Terhadap Perilaku Bermain *Game Online*

Data	Hasil	
	Persentase (%)	Jumlah Respon Jawaban*
Respon orangtua terhadap perilaku bermain <i>game online</i>		
Tidak melarang	4	2
Tidak suka	4	2
Mengizinkan dengan syarat	41	19
Melarang untuk bermain	11	5
Memarahi	20	9
Menasehati	9	4
Orangtua tidak berkomentar	11	5
Respon subjek terhadap respon orangtua		
Mendengarkan dan menerima	46	24
Menuruti perkataan orangtua	29	15
Tidak setuju	6	3
Menentang secara terang-terangan	6	3

Biasa saja	13	7
Lain-lain	6	3

Ada pula orangtua yang memarahi anaknya ketika sedang bermain *game online* (20%, n = 9), dan melarang anaknya untuk bermain *game online* (11%, n = 5). Respon dari anak terhadap orangtua mereka pun berbeda-beda (tabel 5). Mayoritas respon subjek terhadap orangtua mereka adalah mendengarkan dan menerima apa yang dikatakan oleh orangtua (46%, n = 24). Selain itu, ada pula subjek yang menuruti perkataan orangtua mereka (29%, n = 15), seperti belajar terlebih dahulu, kemudian bermain.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran remaja pemain *game online* dengan melihat pandangan dan sikap remaja terhadap perilaku bermain *game online* menggunakan kerangka kerja konseptual yaitu kategorisasi adiksi *game online* oleh Freimuth (2008) dan Young (1998).

1. *Recreational Level*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fungsi rekreatif memang menjadi alasan yang paling umum dari mayoritas subjek untuk bermain *game online*, yang dilakukan diwaktu kosong dari kegiatan utamanya, yaitu seperti liburan sekolah, setelah pulang sekolah, dan sedang menunggu sesuatu. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok subjek penelitian, perilaku bermain *game online* tidak mengganggu kegiatan sehari-hari dan tidak mengganggu efektifitas dari tanggung jawab utamanya.

Durasi bermain *game online* selama 3 – 5 jam per hari masih relatif wajar untuk kelompok usia remaja 12-14 tahun, meskipun berdasarkan kebutuhan perkembangan, perlu dipertimbangkan pula durasi melakukan aktivitas lainnya seperti misalnya melakukan interaksi sosial sebaya. Yarasani, Shaik, & Myla (2018), dalam penelitiannya juga memperoleh hasil yang serupa, yaitu rata-rata durasi bermain *game online* adalah 3 jam. Lamanya bermain *game online* pada remaja yang menjadi subjek dari penelitian ini, dengan demikian dapat dikatakan merupakan waktu yang

populer untuk digunakan oleh remaja lain pada umumnya.

Mayoritas subjek menjawab bahwa dirinya bermain *game online* bersama orang lain, yaitu teman, saudara, dan pacar. Di antara ketiganya, bermain bersama teman merupakan jawaban yang paling banyak diungkapkan oleh subjek. Teman di sini bermacam-macam, yaitu teman sekolah, teman di rumah, dan teman yang dikenalnya dalam *game online* yang mereka mainkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Griffiths & Hussain (2009), yaitu subjek mengatakan bahwa mereka bermain *game online* dengan teman dan keluarga mereka di kehidupan nyata. Alasan subjek bermain *game online* paling banyak adalah karena subjek mendapatkan perasaan yang menyenangkan dan terhibur ketika subjek bermain, sehingga subjek berkeinginan untuk bermain lagi dan lagi. Selain menyenangkan, *game online* juga dirasa dapat menghilangkan rasa bosan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Griffiths & Hussain (2009), subjek juga mengatakan hal yang serupa, yaitu *game online* digunakan untuk melepaskan kesepian dan kebosanan, serta meredakan frustrasi.

Selain karena unsur kesenangan, unsur lain yang menjadi ciri khas dari tahap *recreational level* adalah unsur sosial dan eksperimen. Terdapat 11 orang subjek yang mengatakan bahwa yang membuat dirinya ingin bermain *game online* adalah untuk menambah relasi dengan teman. Salah satu penandanya adalah bahwa permainan yang dapat dimainkan secara berkelompok (tim) yang mengharuskan subjek untuk berkomunikasi atau menjalin relasi dengan orang lain, baik yang dikenal atau yang tidak dikenal, merupakan permainan yang paling populer.

Dampak yang dirasakan ketika bermain *game online* adalah adanya keluhan fisik, yaitu mata cepat lelah, mata menjadi tidak segar, tangan terasa pegal, kepala pusing

jika terlalu lama bermain, masuk angin karena tidak makan, dan mata terasa perih. Dampak-dampak tersebut muncul sesekali dan dapat hilang ketika subjek berhenti bermain *game online*

Ketika berada pada kondisi yang memberikan waktu luang lebih banyak kepada subjek, seperti libur sekolah atau sekolah dari rumah karena pandemi mungkin akan mengubah perilaku dalam bermain *game*. Kondisi tersebut memungkinkan aktivitas keseharian subjek didominasi oleh bermain *game*. Berdasarkan data pada tabel 5, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek masih mendengarkan dan menerima teguran dari orang tua, serta menuruti perkataan dari orang tua. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa bagi para subjek, orang tua masih berperan dalam membantu subjek untuk mengendalikan waktu antara bermain, melakukan aktivitas sehari-hari, dan juga menjalankan kewajibannya.

2. *At-risk Level (Mild)*

Individu yang tergolong dalam kategori *at-risk level* menunjukkan bahwa mereka bermain untuk kesenangan, namun sudah ada penguat bagi seseorang yang bermain. Pada penelitian ini, respon subjek yang menggambarkan kategori *at-risk level* terlihat dari tujuh subjek yang merasa dengan bermain *game online*, mereka dapat menghilangkan stres. Jawaban dari subjek ini menunjukkan adanya efek penguat untuk diri mereka, yaitu dengan bermain *game online*, mereka dapat menghilangkan stres yang sedang dirasakannya. Hal yang sama ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Griffiths & Hussain (2009), yaitu *game online* digunakan untuk melepaskan stres pada kegiatan sehari-hari.

Respon dari dua orang subjek yang menggambarkan tahap ini adalah bahwa mereka pernah merasa kesal, terutama ketika kalah, namun hal tersebut jarang terjadi. Yilmaz, Yel, & Griffiths (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa

guru di sekolah merasa khawatir adanya permasalahan afeksi dan pengendalian diri pada pemain *game* yang berat (bermain lebih dari 4 jam sehari). Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa anak pemain *game* berat menjadi lebih temperamen dibandingkan anak lain dan mudah tersinggung.

Selain itu, konsekuensi yang ditimbulkan pada tahap ini tergolong ringan dan biasanya merupakan dampak yang dirasakan langsung akibat bermain *game online*, misalnya dampak fisik. Pada penelitian ini, terdapat tujuh orang subjek yang merasakan adanya kerugian dari bermain *game online*, yaitu adanya keluhan fisik, yaitu mata cepat lelah, perih dan tidak segar, tangan terasa pegal, kepala pusing jika terlalu lama bermain, dan masuk angin karena tidak makan. Keluhan fisik tersebut dirasakan oleh subjek dengan frekuensi jarang dan kadang-kadang. Dengan kata lain, dampak negatif yang dirasakan belum muncul secara terus-menerus atau konstan.

Terdapat 39 respon yang menunjukkan bahwa subjek menerima atau bahkan menuruti ekspresi kekhawatiran dari orang lain. Orang tua dan atau orang di sekeliling subjek menyampaikan kekhawatiran dengan menegurnya agar tidak terus menerus bermain, mengingatkan untuk belajar, makan, dan sholat. Respon subjek beragam, yaitu mengiyakan, meminta maaf atas perbuatannya, melaksanakan terlebih dahulu kewajibannya (seperti belajar), berjanji untuk menuruti, dan memberikan *handphone* kepada orangtuanya. Berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Yilmaz, Yel, & Griffiths (2018), pemain *game* yang berat (bermain lebih dari 4 jam sehari) memiliki permasalahan pada performa di sekolah, beberapa penyebabnya adalah karena hiperaktivitas, kurangnya motivasi, dan tidak mendengarkan guru di sekolah. Penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa terkadang orang tua atau teman sekolah membantu mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dari anak pemain *game* berat tersebut

3. *Problematic Use (Moderate)*

Individu yang tergolong dalam *problematic use* akan mengulangi perilakunya meskipun tujuannya sudah tercapai. Individu lebih menyukai bermain *game online* seorang diri daripada bersama dengan teman-teman. Pada penelitian ini, respon subjek yang menggambarkan kategori ini terlihat dari tiga orang subjek yang memilih bermain *game online* secara individual, yaitu jenis permainan yang tidak membutuhkan "teman bermain". Alasan ketiga subjek yang memilih bermain sendiri ini adalah untuk menghilangkan rasa bosan dan tujuannya untuk tetap terus mengikuti *trend*. Awalnya, ingin mencoba-coba saja dan diajak oleh temannya, dan ternyata rasanya menyenangkan. Namun, perilaku subjek tidak berhenti hanya pada bermain ketika diajak oleh teman, namun saat ini mereka lebih sering bermain seorang diri. Ketika tidak ada teman yang bisa diajak bermain, mereka tidak masalah untuk bermain sendirian karena mereka merasa senang ketika bermain dan dapat menghilangkan rasa bosan.

Konsekuensi negatif yang muncul mulai spesifik, belum mengganggu kualitas hidup, namun patut untuk diwaspadai karena jika dibiarkan akan mengganggu kualitas hidup diri sendiri, maupun orang lain. Pada penelitian ini, respon jawaban subjek yang menggambarkan kategori ini adalah subjek merasa boros karena harus membeli kuota lebih dari batas yang ditetapkan. Mereka merasa bahwa kuota internet mereka lebih cepat habis. Subjek juga merasakan adanya dampak fisik, yaitu mengeluhkan matanya mulai buram. Selain itu, subjek juga lupa kegiatan atau tanggung jawabnya sehari-hari, seperti belajar, ibadah, bahkan makan. Griffiths & Hussain (2009) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa seseorang yang bermain *game online* secara terus-menerus melaporkan bahwa adanya pengabaian dalam hal kebersihan, makan, tidur, kerja, dan sekolah yang disebabkan oleh bermain *game online*. Semua dampak

ini sering dirasakan oleh subjek dan cenderung terjadi secara terus-menerus.

Hal lain yang dapat menggambarkan tahap ini yaitu respon dari orang lain terhadap perilaku bermain *game online* subjek. Respon orangtua dari salah satu subjek adalah memarahi karena tidak suka anaknya bermain *game online* secara terus-menerus. Subjek yang sama juga ditegur oleh orang disekelilingnya dengan mengatakan bahwa subjek terlalu sering bermain *game*. Respon yang diberikan subjek tersebut adalah mengabaikannya dan tetap terus bermain. Hal serupa ditemukan pada penelitian Yilmaz, Yel, & Griffiths (2018), yaitu subjek menjadi agresif kepada keluarganya ketika dicegah untuk bermain *game* dan berdebat dengan kakak terkait waktu penggunaan laptop untuk bermain *game*. Dengan kata lain, di tahap ini, subjek sudah mengalami dampak negatif dari bermain *game online* terhadap kondisi fisik dan relasinya dengan orang lain.

4. *Fully Addict (Severe)*

Individu yang tergolong dalam *fully addict* sulit untuk menghentikan perilaku bermain *game*, selalu memikirkan untuk bermain, dan sulit teralih pada hal lain. Pada penelitian ini, respon subjek yang menggambarkan kategori *fully addict* terlihat melalui durasi bermain *game online*. Yarasani, Shaik, & Myla (2018) mendefinisikan bahwa orang yang dikatakan adiksi *game online* adalah seseorang yang bermain di atas 7 jam/hari. Pada penelitian ini terdapat 1 subjek yang sesuai dengan kriteria adiksi *game online*, yakni subjek yang bermain 8 jam/hari. Selain itu, terdapat 2 subjek bermain *game online* selama 6 jam/hari

4. Kesimpulan Dan Saran

Mayoritas subjek remaja 12-14 tahun yang mengikuti penelitian ini bermain *game online* pada tahap *recreational*, yaitu bermain saat waktu luang, antara lain ketika sedang liburan

sekolah, setelah pulang sekolah, dan sedang menunggu sesuatu, dengan durasi sekitar 3 jam per hari dan permainan *game*-nya masih memberikan fungsi rekreatif bagi pemainnya. Alasan atau hal yang membuat subjek ingin bermain adalah karena faktor situasi. Subjek bermain ketika diajak oleh teman, ingin mencoba-coba dan ada rasa senang ketika bermain. Terdapat dampak negatif yang dirasakan oleh subjek ketika bermain *game online*, namun dampak tersebut hilang ketika subjek sudah tidak lagi bermain.

Terdapat subjek yang sudah memasuki kategori yang lebih tinggi dari sekedar rekreasi atau hiburan saja, yaitu pada *at-risk level*. Muncul efek penguat yang dirasakan oleh subjek, yaitu dapat menghilangkan stress yang dirasakan. Terdapat dampak negatif yang dirasakan oleh subjek berupa keluhan fisik, namun belum muncul secara terus-menerus atau konstan. Subjek menerima atau menuruti ekspresi kekhawatiran dari orang lain dengan mengiyakan, meminta maaf atas perbuatannya, melaksanakan terlebih dahulu kewajibannya (seperti belajar), berjanji untuk menuruti, dan memberikan *handphone* kepada orangtuanya.

Terdapat pula perilaku yang muncul pada kategori yang lebih tinggi lagi dari tahap *at-risk level*, yaitu pada level *problematic use*. Perilaku bermain *game* yang ditampilkan pada kategori *problematic level* dalam penelitian ini, yaitu perilaku bermain *game* tidak berhenti hanya pada bermain ketika diajak oleh teman, namun mereka lebih sering bermain sendiri. Dampak yang dirasakan adalah merasa boros harus membeli kuota dari batas yang ditetapkan. Dampak lainnya adalah subjek mengeluhkan matanya mulai buram, serta lupa pada kegiatan atau tanggung jawabnya sehari-hari, seperti belajar, ibadah, bahkan makan. Seluruh dampak ini sering dirasakan oleh subjek dan cenderung terjadi secara terus-menerus. Subjek mengabaikan dan tetap terus bermain ketika mendapat teguran dan ekspresi kekhawatiran dari orang lain. Respon fisik dan sosial menjadi stimulus yang berpeluang untuk menurunkan efek rekreatif dari bermain *game online*, dibandingkan kategori sebelumnya.

Perilaku yang muncul pada level tertinggi, yaitu *fully addict* adalah berkaitan dengan durasi bermain. Terdapat subjek yang bermain selama 8 jam per hari.

Saran untuk penelitian berikutnya adalah mengeksplorasi secara lebih spesifik dampak dari bermain *game online* pada setiap kategori perilaku bermain *game* (mulai dari tahapan yang paling ringan, yaitu *recreational level*, hingga yang paling berat, yaitu *fully addict*) di masing-masing level untuk aspek emosi personal dan sosial.

Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y. (2008, Juli). Validitas dan Reliabilitas Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12, 137-141.
- Anwari, F. N. (2018). *Indonesian Mobile Gamers Behavior in 2018 – Part 1*. Retrieved from Game Prime: <https://www.gameprime.org/2018/10/indonesian-mobile-gamers-behavior-in-2018-part-1/>
- APJII. (2017). Infografis: Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia, Survey 2017.
- Chiu, S.-I., Lee, J.-Z., & Huang, D.-H. (2004). Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan. *Cyber Psychology & Behavior*, 7, 571-581.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches, 4th Edition*. Sage Publications, Inc.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches, 5th Edition*. USA: Sage Publications, Inc.
- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-Occuring Disorders, and Phases of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 4069-4081.
- Freimuth, M. (2008). *Addicted? Recognizing Destructive Behavior Before It's Too Late*. USA: Rowman & Littlefield Publisher, Inc.
- Griffiths, M. D., & Hussain, Z. (2009). The Attitudes, Feelings, and Experiences of

- Online Gamers: A Qualitative Analysis. *Cyberpsychology & Behavior*.
- Johnson, R. B., & Christensen, L. (2014). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches, 5th Edition*. USA: Sage Publications, Inc.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial Causes And Consequences Of Pathological Gaming. *Computer in Human Behaviors*, 144-152.
- Przybylski, A. K. (2014). Electronic Gaming And Psychosocial Adjustment. *Pediatrics*, 1-7.
- Rachmawati, A. R. (2018, Agustus 6). *Gamer Indonesia Diprediksi Capai 34 Juta Orang*. Retrieved from Pikiran Rakyat: <https://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/2018/08/06/gamer-indonesia-diprediksi-capai-34-juta-orang-428379>
- Tomato Digital Indonesia. (n.d.). *Data Digital Indonesia 2019*. Retrieved from Tomato Digital Indonesia: <http://tomato.co.id/data-digital-indonesia-2019/>
- Tongco, M. D. (2007). Purposive Sampling As A Tool For Informant Selection. *A Journal of Plants, People, and Applied Research*, 147 - 158. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10125/227>
- Trihendrawan, N. (2018, November 4). *Gamer Mobile di Indonesia Capai 100 Juta Orang di 2020S*. Retrieved from Sindonews.com: <https://autotekno.sindonews.com/read/1351815/184/gamer-mobile-di-indonesia-capai-100-juta-orang-di-2020-1541323027>
- VPN Mentor. (n.d.). *Tren Internet 2019, Statistik & Fakta di AS dan Seluruh Dunia*. Retrieved from VPN Mentor: <https://id.vpnmentor.com/blog/trend-internet-vital/>
- Yarasani, P., Shaik, R. S., & Myla, A. R. (2018). Prevalence Of Addiction To Online Video Games: Gaming Disorder Among Medical Students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 4237 - 4241.
- Yee, N. (2002). Facets: 5 Motivation Factors for Why People Play MMORPG's.
- Yilmaz, E., Yel, S., & Griffiths, M. D. (2018). The Impact of Heavy (Excessive) Video Gaming Students on Peer and Teachers in the School Environment: A Qualitative Study. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 147-161.
- Young, K. S. (1998). *Caught In The Net: How To Recognize The Signs Of Internet Addiction-- And A Winning Strategy For Recovery*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. (2017). *Internet Addiction Test*. USA: Stoelting.
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Zahrani, N. (2018). *Rancangan Pelatihan Menumbuhkan Kesadaran Bahaya Adiksi Game Online Bagi Remaja Usia 12 - 14 tahun Dengan Adiksi Game Online Tingkat Rendah Sebagai Tahap Awal Pelatihan Strategi Pengelolaan Diri*. Jatinangor: Universitas Padjadjaran.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early Adolescent Internet Game Addiction In Context: How Parents, School, and Peers Impact Youth. *Computers in Human Behavior*, 159-168.



Validitas Alat Ukur *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)*

Beatrice Kalalo*, Celine Amanda Marlietama* & Graceveline Cristabel*

*Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.03>

Alamat Korespondensi:

s150118222@student.ubaya.ac.id

ABSTRACT

Social phobia is a person's fear when they are doing something in front of others, such as eating, drinking, shaking, blushing, talking, writing or vomiting. This activity refers to anxiety in a person. There are two aspects to identify anxiety, performance and social. This study aims to test the validation of the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) measurement tool. This research is a quantitative study that involved active undergraduate students as subjects aged 17-25 years. The subjects were 177 students from various institutions in Indonesia. Data is obtained through google forms that are shared online and the data is processed using the SPSS application. Accidental sampling was used for this study, so the subjects needed were subjects who met the above criteria. Validation of the measurement tool uses evidence sources based on internal structures and correlations with other measuring instruments (Beck Depression Inventory and Social Interaction Anxiety Scales). The results obtained from this study prove that the LSAS measuring instrument is valid and can be used to measure social anxiety.

Keywords

social anxiety; liebowitz social anxiety scale (LSAS); validation

1. Pendahuluan

Kecemasan sosial merupakan suatu gangguan yang terjadi secara terus-menerus yang ditandai dengan rasa khawatir yang irrasional dan menjauhkan diri dari kerumunan orang (Nainggolan, 2017). Hal ini didukung dengan teori kognitif perilaku yang menjelaskan bahwa kecemasan seseorang timbul karena pemikiran dan keyakinan irrasional sebab pemikiran yang irrasional membentuk keyakinan yang negatif sehingga seseorang akan memaknai suatu situasi dengan salah, hal inilah yang berpengaruh terhadap reaksi perilaku dan emosi seseorang (Asrori, 2016).

Dayakisni dan Hudaniah, (2009) menyatakan bahwa setiap individu pasti merasakan kecemasan walaupun hanya sekali atau kadang-kadang. Kecemasan ini dapat muncul karena tuntutan untuk berhadapan

dengan orang lain ataupun ketika seseorang merasa dirinya tidak mampu untuk menjalin relasi sosial (Rakhmahappin, Y., & Prabowo, A. 2014).

Menurut Liebowitz (1987), kecemasan sosial terbagi menjadi dua aspek yaitu (1) *performance anxiety* yang merupakan kecemasan seseorang yang timbul ketika kinerjanya dilihat oleh orang lain dan (2) *social anxiety* yang merupakan kecemasan seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan sosial sendiri memiliki dampak negatif yaitu menurunnya kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang (Swasti, & Martani, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle, & Kessler (1996) menunjukkan hasil pada 8.098 subjek dengan rentang usia 15 sampai 54 tahun,

diidentifikasi bahwa 6,7% mengalami *agoraphobia*, 11,3% mengalami fobia ringan dan 13,3% mengalami kecemasan sosial. Perbandingan rasio antara laki-laki dan perempuan yang mengalami kecemasan dalam penelitian tersebut adalah *agoraphobia* 1,0:2,2; fobia ringan 1,0:2,3; kecemasan sosial 1,0:1,4 (Magee dkk, 1996)

Menurut DSM V (2013) terdapat beberapa kriteria yang menunjukkan seseorang mengalami kecemasan sosial yaitu ketakutan terus-menerus atau tetap pada satu situasi sosial, ketakutan muncul saat seseorang berada di suatu situasi sosial seperti melakukan percakapan dan tampil di depan umum, ketakutan jika akan menunjukkan gejala kecemasan saat bertindak, menghindari situasi sosial, upaya antisipasi, ketakutan dan kecemasan secara signifikan berpengaruh terhadap rutinitas normal seperti hubungan sosial dengan orang lain, sekolah dan pekerjaan.

Menurut Maleshko dan Alden (1998) orang dengan kecemasan memunculkan beberapa ciri seperti mengurangi keterlibatan diri bertemu dengan orang lain atau lingkungan sosial, ketika merasa tidak nyaman, akan menarik diri dari lingkungan sosialnya dan menghindari lingkungan sosial yang sudah diprediksi lebih awal bahwa situasi tersebut akan memunculkan kecemasan pada dirinya (Nainggolan, 2017). Ciri-ciri tersebut dapat muncul akibat beberapa faktor. Menurut Rapee (1998) cara berpikir, fokus perhatian dan penghindaran adalah faktor yang dapat menimbulkan kecemasan (Nainggolan, 2017). Sedangkan menurut Durand (2006) faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan adalah faktor biologis, stres dan trauma sosial yang nyata (Rakhmahappin, & Prabowo, 2014).

Sebuah penelitian yang telah dilakukan di Belanda memperlihatkan perbedaan budaya dapat menjadi faktor penyebab perbedaan prevalensi kecemasan sosial di negaranya. Penelitian tersebut melibatkan 3 negara, yaitu Belanda, Amerika, dan Indonesia. Setiap negara memiliki ciri-ciri tersendiri mengapa di

negaranya tingkat kecemasan sosialnya lebih tinggi. Di Indonesia hal tersebut terjadi karena adanya perbedaan maskulinitas dan perbedaan kekuasaan (*power distance*) yang begitu kuat. Hal ini sejalan dengan faktor penyebab kecemasan yang disampaikan oleh Rapee (1998) mengenai cara berpikir (Kraaimaat, Dam-Baggen, & Veeninga, 2012).

Salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial seseorang adalah *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS). Penelitian ini bertujuan untuk menguji validasi alat ukur *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS). LSAS menggunakan bahasa inggris serta dibuat dan dikembangkan di New York, USA. Budaya dan kebiasaan orang Amerika berbeda dengan orang Indonesia, sehingga alat ukur LSAS belum tentu cocok digunakan untuk orang Indonesia. Oleh karena itu, validasi diperlukan untuk mengetahui apakah alat ukur LSAS cocok dan dapat digunakan di Indonesia.

Alat ukur LSAS telah digunakan dalam beberapa penelitian di Indonesia, namun belum terdapat jurnal yang memvalidasi alat ukur LSAS. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Suryaningrum (2021), alat ukur LSAS digunakan sebagai studi analisis apakah kecemasan pada mahasiswa terus berkembang di era digital seperti saat ini dan apakah tingkat kecemasan mahasiswa baru dan lama serta laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan.

Pada penelitian yang dilakukan Suryaningrum (2021), ia menggunakan alat ukur LSAS-SR (*Liebowitz Social Anxiety Scale-Self-Report*) yang diterjemahkan langsung ke Bahasa Indonesia dengan bantuan seorang guru jurusan Bahasa inggris dalam penerjemahan. Penelitian dilakukan kepada 364 subjek dengan jumlah subjek laki-laki adalah 117 subjek dan subjek perempuan 247 subjek. Jumlah subjek yang merupakan mahasiswa baru angkatan 2019 adalah 120 subjek dan mahasiswa lama angkatan 2016 dan 2017 berjumlah 244 subjek. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 76,9% subjek yang mengalami kecemasan sosial dan

tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan baik antara mahasiswa baru dan lama maupun laki-laki dan perempuan (Suryaningrum, 2021).

Penelitian terkait validasi sangat penting untuk dilakukan, karena alat ukur yang dibuat bukan di Indonesia biasanya mengikuti budaya tempat alat ukur itu dibuat. Oleh karena itu sebelum digunakan di luar tempat pembuatan alat ukur diperlukan uji validitas dan reliabilitas agar memastikan apakah alat ukur seperti LSAS cocok digunakan di Indonesia atautkah perlu adanya modifikasi. Selain itu, penemuan baru dalam sebuah penelitian atau biasanya disebut *novelty* juga penting karena dapat memberikan kontribusi baik dalam penelitian sebelumnya maupun penelitian yang akan datang.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa aktif strata 1 dengan rentang usia 17-25 tahun yang berasal dari berbagai Perguruan Tinggi di Indonesia dengan subjek berjumlah 177 subjek. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket secara online dalam bentuk *google form*, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* sehingga subjek yang mengisi kuesioner online hanya perlu memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Pada penelitian ini subjek yang bersedia untuk mengisi angket online sebanyak 177. Subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 128 (72,3%), laki-laki sebanyak 43 (24,3%) dan memilih tidak menjawab sebanyak 6 (3,4%). Mayoritas subjek yang mengisi angket online adalah usia 19 sebanyak 79 (44,6%).

Penelitian ini dilakukan menggunakan angket LSAS milik Liebowitz (1987) yang memiliki jumlah butir sebanyak 24. Angket ini bersifat tertutup dan menggunakan *Skala Likert* dengan pilihan 0 = Tidak ada, 1 = Ringan, 2 = Sedang, 3 = Berat, selain itu penelitian ini juga melakukan korelasi dengan 2 alat ukur lain. Alat ukur yang digunakan untuk korelasi adalah *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS) milik Mattick & Clarke (1998) dengan jumlah butir 21 dan *Beck Depression Inventory* (BDI) milik Beck et al. (1961) dengan jumlah butir 19.

Proses validasi alat ukur LSAS terlebih dahulu dengan meminta persetujuan pembuat alat ukur yaitu (Michael R. Liebowitz), untuk proses penerjemahan butir yang dalam hal ini peneliti di bawah pengawasan salah seorang dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Setelah butir diterjemahkan, peneliti kemudian mengambil data dengan cara menyebarkan angket LSAS secara *online* dalam bentuk *google form*. Proses penggunaan angket LSAS sangatlah mudah, subjek hanya perlu mengisi angket LSAS sesuai dengan keadaan diri subjek dengan memilih skala 0-3 di setiap butir pernyataan.

No	Dimensi	Jenis Butir		Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Performance Anxiety</i>	13	0	13
2	<i>Social Anxiety</i>	11	0	11

Tabel 1. Blueprint Asli LSAS

Peneliti juga menggunakan data hasil korelasi LSAS dengan SIAS dan BDI terdahulu sebagai

data penunjang yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Korelasi LSAS dengan SIAS dan BDI Terdahulu

		Dimensi <i>Performance Anxiety</i>	Dimensi <i>Social Anxiety</i>
Skala Social Interaction Anxiety Scales (SIAS)	(Heimberg dkk, 1999)	$r = 0,52, p < 0.001$	$r = 0,76, p < 0.001$
	(Fresco dkk, 2001)	$r = 0,58, p < 0.05$	$r = 0,77, p < 0.05$
Skala Beck's Depression Inventory (BDI)	(Baker, Heinrichs, Kim, & Hofmann, 2002)	$r = 0,44, p < 0.01$	$r = 0,44, p < 0.01$
	(Fresco dkk, 2001)	$r = 0,28, p < 0,05$	$r = 0,36, p < 0,05$

Analisis data diolah menggunakan aplikasi SPSS, peneliti melakukan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji korelasi dengan alat ukur lain. Peneliti melakukan uji validitas menggunakan dengan menggunakan analisis faktor eksploratori. Hasil analisis faktor dapat dikatakan valid jika nilai faktor loading $\geq 0,4$ dan sesuai dengan fungsi ukurnya. Pada uji reliabilitas digunakan *cronbach alpha*. Hasil uji reliabilitas dapat dikatakan reliabel jika α *cronbach* $\geq 0,7$, nilai CITC $> 0,3$ dan nilai CAIID $< \alpha$ *cronbach* awal. CITC (*Corrected Item- Total Correlation*), CAIID (*Cronbach's*

Alpha if Item Deleted) (Siaputra & Natalya).

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Uji Validitas

Penelitian dilakukan menggunakan analisis faktor. Peneliti memasukkan semua butir yang berjumlah 24 butir. Hasil nilai KMO yang tertera adalah 0,902 dan nilai signifikansi *Barlett's Test* yang tertera adalah 0,000 sehingga memenuhi kecukupan sampel. Berikut adalah hasil analisis faktor eksploratori seluruh butir LSAS dengan usulan faktor terbaik.

Tabel 3. Hasil Analisis Faktor LSAS dengan Usulan Faktor Terbaik

Nomor Butir	Dimensi PA (<i>Social Anxiety</i>)	Dimensi SA (<i>Performance Anxiety</i>)	Dimensi CgA (<i>Cognitive Anxiety</i>)	Dimensi CmA (<i>Communication Anxiety</i>)
1	0,516			
2	0,643			
3	0,719			
4	0,836			
5			0,599	
6			0,798	
7		0,440	0,530	
10		0,483		
11		0,441		
12		0,487		
13	0,638			
15		0,589	0,500	
16			0,810	
19		0,516		
20	0,526			
21				0,597
22				0,602
23		0,461		
24		0,532		

Pada hasil analisis faktor eksploratori tabel 3, diketahui bahwa butir 8, 9, 14, 17, dan 18 digugurkan karena tidak dapat menjalankan fungsi ukurnya. Butir 8 dan 9 awalnya berdimensi *performance anxiety* tetapi saat analisis faktor, butir 8 dan 9 masuk dalam dimensi *social anxiety*. Butir 14 awalnya berdimensi *performance anxiety* tetapi saat peneliti melakukan analisis faktor, butir 14 tidak termasuk dalam dimensi manapun (*zero loading*). Butir 14 awalnya berdimensi

performance anxiety tetapi saat analisis faktor, butir 17 masuk dalam dimensi *communication anxiety*. Butir 18 awalnya berdimensi *social anxiety* tetapi saat analisis faktor, butir 18 terbagi pada 2 dimensi yaitu dimensi *cognitive anxiety* dan *communication anxiety*. Setelah peneliti melakukan analisis, peneliti mendapatkan hasil bahwa hanya butir 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, dan 24 yang dapat dikatakan valid, dengan catatan butir 6, 15, 16, 21 dan 22 berpindah ke dimensi lainnya.

Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil olah data, diketahui bahwa nilai α *Cronbach* dan rentang CITC

untuk tiap dimensi alat ukur LSAS seperti yang tertera pada Tabel 4 dan nilai α *Cronbach* dan rentang CITC untuk tiap dimensi alat ukur LSAS dengan dimensi usulan tertera pada Tabel 5.

Tabel 4. Hasil Analisis Reliabilitas

No	Dimensi	<i>Alpha Cronbach</i>	Rentang CITC
1	<i>Performance Anxiety</i>	0,853	0,366 – 0,689
2	<i>Social Anxiety</i>	0,860	0,412 – 0,651

Tabel 5. Hasil Analisis Reliabilitas Dimensi Usulan

No	Dimensi	<i>Alpha Cronbach</i>	Rentang CITC
1	<i>Performance Anxiety</i>	0,826	0,510 – 0,668
2	<i>Social Anxiety</i>	0,831	0,415 – 0,647
3	<i>Cognitive Anxiety</i>	0,755	0,516 – 0,700
4	<i>Communication Anxiety</i>	0,574	0,411

Pada Tabel 5, diketahui bahwa nilai *alpha cronbach* menunjukkan 0,826 untuk dimensi *Performance Anxiety*, 0,831 untuk dimensi *Social Anxiety*, 0,755 untuk dimensi *Cognitive Anxiety*, dan 0,574 untuk dimensi *Communication Anxiety*. Rentang CITC untuk dimensi *Performance Anxiety* = 0,510 – 0,668, *Social Anxiety* = 0,415 – 0,647, *Cognitive Anxiety* = 0,516 – 0,700, dan *Communication Anxiety* = 0,411. Berdasarkan hasil yang

didapat peneliti, peneliti menetapkan bahwa alat ukur ini dikatakan reliabel.

Uji Korelasi

Berdasarkan hasil olah data, diketahui bahwa perbandingan hasil korelasi dengan alat ukur SIAS dan BDI terdahulu dan hasil korelasi yang dilakukan peneliti tertera pada Tabel 6.

Tabel 6. Perbandingan Hasil Korelasi Terdahulu dan Peneliti

	Performance Anxiety		Social Anxiety	
	Terdahulu	Peneliti	Terdahulu	Peneliti
Skala Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)	r = 0,52, p < 0.001 (Heimberg, et al., 1999)	r = 0,631 p < 0,01	r = 0.76, p < 0.001 (Heimberg, et al., 1999)	r = 0,709 p < 0,01
	r = 0,58, p < 0.05 (Fresco, et al., 2001)		r = 0,77, p < 0.05 (Fresco, et al., 2001)	
Skala Beck's Depression Inventory (BDI)	r = 0,44, p < 0.01 (Baker, Heinrichs, Kim, & Hofmann, 2002)	r = 0,509 p < 0,01	r = 0,44, p < 0.01 (Baker, Heinrichs, Kim, & Hofmann, 2002)	r = 0,537 p < 0,01
	r = 0,28, p < 0,05 (Fresco, et al., 2001)		r = 0,36, p < 0,05 (Fresco, et al., 2001)	

Berdasarkan tahapan di atas, peneliti akhirnya menentukan usulan *blueprint*

baru seperti tertera pada Tabel 7

Tabel 7. Usulan Blueprint Baru

No	Dimensi	Jenis Butir		Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Performance Anxiety	7	0	7
2	Social Anxiety	6	0	6
3	Cognitive Anxiety	3	0	3
4	Communication Anxiety	2	0	2

Berdasarkan uji struktur internal dan korelasi, hasil yang diperoleh cukup baik sehingga dapat digunakan sesuai kriteria.

4. Pembahasan

Pada uji struktur internal, pengujian dilakukan dengan melakukan analisis faktor eksploratori dan menguji reliabilitas dimensi pada alat ukur. Penentuan berapa faktor yang akan digunakan bisa dilihat dari hasil terbaik yang ditunjukkan pada bagian *apriori criterion*, *latent root criterion*, *percentage of variance explained criterion*, atau *scree plot*. Setelah dilakukan pengujian, ditemukan

bahwa 4 dimensi adalah usulan terbaik untuk pengelompokkan 24 butir pada alat ukur ini. Penentuan dimensi terbaik dilihat dari jumlah butir setia paling banyak dan jumlah butir yang salah paling sedikit. Selain itu perlu dilihat juga reliabilitas dimensinya (*cronbach's alpha* $\geq 0,7$; *CITC* $\geq 0,3$; *CAIID* < *cronbach's alpha awal*).

Analisis reliabilitas pada rancangan awal menunjukkan koefisien $\geq 0,7$. Sama halnya pada *blueprint* usulan, terdapat 3 dimensi yang memiliki koefisien $\geq 0,7$ dan 1 dimensi memiliki koefisien $\leq 0,7$, dilihat dari nilai *CITC* semua dimensi memenuhi kriteria yaitu $\geq 0,3$ sehingga

konsistensi internal alat ukur ini dinilai cukup baik. Pada dimensi *communication anxiety* (CmA), menunjukkan nilai koefisien 0,574 yang diakibatkan oleh jumlah butir yang tidak memenuhi kriteria untuk melakukan uji reliabilitas, tetapi nilai CITC dimensi *communication anxiety* menunjukkan angka 0,411 sehingga memenuhi kriteria yaitu $\geq 0,3$. Peneliti menetapkan dimensi *communication anxiety* adalah dimensi yang reliabel setelah beberapa pertimbangan. Hasil analisis faktor ini merupakan sesuatu yang baru dari rancangan awal yang hanya memiliki 2 dimensi, yaitu *performance anxiety* (PA) dan *social anxiety* (SA). Usulan dimensi yang baru terdiri dari *performance anxiety* (PA), *social anxiety* (SA), *cognitive anxiety* (CgA), dan *communication anxiety* (CmA). Pemberian nama pada 2 dimensi yang baru didasarkan pada bunyi butir yang termasuk dalam dimensi tersebut, kemudian peneliti mencari jenis kecemasan sosial yang definisinya menggambarkan butir-butir tersebut. Setelah melalui beberapa tahap pengujian, *blueprint* usulan yang diperoleh berisikan 19 butir saja dimana butir yang digugurkan adalah butir nomor 8, 9, 14, 17, dan 18.

Pada hasil analisis faktor terdapat 5 butir yang digugurkan karena tidak menjalankan fungsi ukurnya dengan baik yaitu butir 8, 9, 14, 17 dan 18. Butir-butir tersebut dikatakan tidak menjalankan fungsi ukurnya karena saat analisis faktor eksploratori butir-butir tersebut berpindah ke dimensi lainnya yang bukan dimensi asalnya. 5 butir tersebut kemudian diperiksa apakah dapat berpindah ke dimensinya yang baru, karena tidak memenuhi nilai *factor loading* pada dimensi asalnya. Tetapi ternyata butir-butir tersebut tidak cocok dengan definisi dimensinya yang baru sehingga 5 butir tersebut harus digugurkan. Hal tersebut terjadi karena pada awalnya nilai KMO alat ukur LSAS dengan 2 dimensi seperti dimensi asalnya tidak mencapai standar untuk melanjutkan uji validitas. Sehingga peneliti menguji menggunakan usulan jumlah faktor lainnya sampai menemukan hasil terbaik pada 4 faktor.

Pengujian korelasi alat ukur ini dilakukan dengan 2 alat ukur lainnya, yaitu *Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)* dan *Beck Depression Inventory (BDI)*. Korelasi yang baik memenuhi jenjang *range* yang sama pada angka-angka korelasinya. Hasil korelasi yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat 3 dimensi yang korelasinya sejalan dan 1 dimensi yang tidak sejalan serta keseluruhan korelasinya bersifat positif. Arti positif dalam korelasi ini tidak berarti bahwa kecemasan dan depresi merupakan hal yang sama. Kecemasan dan depresi adalah 2 hal yang berbeda, tetapi dalam uji korelasi menggunakan alat ukur SIAS dan BDI mungkin terdapat persamaan ideologi yang diasuh dalam alat ukur tersebut. Korelasi yang diperoleh memiliki angka yang tidak jauh berbeda dari *blueprint* awal. Salah satunya adalah korelasi antara dimensi *social anxiety* dengan alat ukur *Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)* pada *blueprint* awal menunjukkan $r=0,76$ dan $r=0,77$ dan pada *blueprint* usulan menunjukkan angka $r=0,709$. Meskipun hal ini kurang memuaskan, tetapi korelasi ini masih dinilai cukup kuat.

5. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, alat ukur Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) dapat digunakan sebagai pengukur tingkat kecemasan sosial pada diri seseorang. Meskipun pada bagian korelasi ada yang tidak sejalan dan tingkat reliabilitas pada satu dimensinya tidak cukup reliabel, secara keseluruhan alat ukur ini masih valid atau masih bisa digunakan. Penambahan dimensi terbukti masih bisa diterima karena menunjukkan hasil yang valid serta cukup reliabel.

6. Daftar Pustaka

- American Association Psychiatric. (2013). DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Asrori, A. (2016). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*

- Terapan*, 3(1), 89-107.
- Baker, S. L., Heinrichs, N., Kim, H. J., & Hofmann, S. G. (2002). The Liebowitz social anxiety scale as a self-report instrument: a preliminary psychometric analysis. *Behaviour research and therapy*, 701-715.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An Inventory for Measuring Depression. *Archives of general*, 4, 53-63
- Fresco, D. M., Coles, M. E., Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hami, S., Stein, M. B., et al. (2001). The Liebowitz social anxiety scale: a comparison of psychometric properties of self-report and clinician-administered formats. *Psychological medicine*, 1025- 1035.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., et al. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 199-212.
- ISIaputra, I.B & Natalya, L (Eds.), *Teori dan Praktik Cara Asyik Belajar Pengukuran Psikologis*. Fakultas Psikologi - Universitas Surabaya.
- Kraaimaat, F., Dam-Baggen, R. v., & Veeninga, A. (2012). Social Anxiety in the Netherlands, the United States of America and Indonesia. *Cross-cultural studies with the Inventory of Interpersonal Situations*, 1-14.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social Phobia. *Mod. Prabl. Pharmacopsychiat*, 22, 141-173.
- Magee, W., Eaton, W., Wittchen, H.-U., McGonagle, K., & Kessler, R. (1996). Agoraphobia, Simple Phobia, and Social Phobia in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*, 159-168.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 455-470.
- Nainggolan, T. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: penelitian di balai kasih sayang parmadi siwi. *Sosio Konsepsia*, 16(2), 161-174.
- Rakhmahappin, Y., & Prabowo, A. (2014). Kecemasan sosial kaum homoseksual gay dan lesbian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 199-213
- Suryaningrum, C. (2021). College students's social anxiety: a study of the young people mental health in the digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1-10.
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58.

Catatan peneliti:

alat ukur ini tidak dapat digunakan secara gratis untuk keperluan komersial ataupun untuk memperoleh keuntungan secara materi. Silahkan hubungi penulis melalui alamat email di atas untuk informasi lebih lanjut.



VALIDASI KONTEN ALAT UKUR KESIAPAN KEPUTUSAN KARIER

Entol Bugi Agung Pratama* Urip Purwono* & Whisnu Yudiana*

*Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

DOI: <http://doi.org/10.21009/JPPP.101.04>

Alamat Korespondensi:

Entol16001@mail.unpad.ac.id

ABSTRACT

Adolescent are required to be ready to make career decisions, such as choosing the right college major. Career decision readiness is defined as the capability of an individual to make an appropriate career choice while taking into account the complexity of family, social, economic, and organizational factors that influence an individual's career development. This study aims to test the content validity of measuring career decision readiness based on high school student condition in Indonesia. An expert review process from three lecturers and six educational psychology practitioners were carried out to obtain evidence of validity based on its content. The expert review process is divided into three stages, the first stage of reviewing 160 items by three lecturers, the second stage of revising the items, and the third stage of the review process by six educational psychology practitioners. The study showed that 74 items for measuring career decision readiness had an I-CVI value above 0.78 and an S-CVI value of 0.98. Further research needs to be done by testing measuring instruments and collecting data to find other evidence of validity and gathering norms.

Keywords

Career, readiness, career decision making, instrument, content validity

1. Pendahuluan

Beberapa lulusan SMA/SMK melanjutkan jenjang pendidikan ke perguruan tinggi tanpa persiapan yang matang. Mereka memilih jurusan tertentu tanpa mencari tahu apa saja yang akan dipelajari di dan karier yang dapat diraih setelah menempuh pendidikan. Beberapa alasan yang sering muncul sebagai dasar pemilihan jurusan tertentu, antara lain karena mereka menyukai dan memiliki kemampuan untuk menekuni bidang ilmu tersebut. Namun begitu, ada juga yang memilih perkembangan karier yang berfokus pada remaja dan dewasa awal (Sharf, 2006). Oleh

salah satu jurusan karena jurusan tersebut merupakan jurusan favorit. Menariknya, ada juga yang memilih jurusan tertentu karena peminatnya sedikit sehingga yang bersangkutan memiliki kemungkinan lebih besar untuk diterima sebagai mahasiswa di suatu perguruan tinggi.

Saat ini, tingginya persaingan untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi dan tuntutan kompetensi di bidang kerja, telah mendorong para remaja untuk memikirkan rencana karier mereka sejak dini. Banyak ahli karena itu, fokus remaja yang awalnya terpusat pada komitmen terhadap tugas akademik,

berubah menjadi memilih karier yang tepat bagi dirinya. Menurut pandangan Super (dalam Sharf, 2006), yang dimaksud dengan tahapan karier remaja ini adalah dimulainya eksplorasi karier. Menurutnya, remaja dituntut untuk siap dalam membuat keputusan-keputusan karier yang tepat dengan memilih jurusan kuliah pada jenjang pendidikan selanjutnya.

Menurut konsep *Cognitive Information Processing*, kesiapan keputusan karier (Sampson dkk., 2004) berarti kapabilitas individu dalam membuat keputusan karier yang tepat dengan mempertimbangkan kompleksitas aspek-aspek keluarga, sosial, ekonomi, hingga faktor organisasi tempat bekerja. Menurut Sampson dkk., (2004), kapabilitas tersebut mencerminkan faktor internal sementara kompleksitas mencerminkan faktor eksternal seseorang dalam membuat keputusan karier. Tingkat kesiapan memilih karier ini dapat menjadi acuan seorang konselor dalam menentukan bantuan kepada individu dalam masalah bimbingan karier. Dalam pandangan *Cognitive Information Processing*, pemberian intervensi bimbingan karier dapat dibagi kepada tiga jenis bantuan, yaitu intervensi secara individual, kelompok, dan mandiri (Sampson dkk., 2004). Oleh karena itu, tingkat kesiapan memilih karier menjadi hal yang akan berguna bagi konselor karier dalam memutuskan jenis intervensi yang akan diberikan kepada individu.

Alat ukur kesiapan keputusan karier yang dapat diadaptasi pada berbagai komunitas mulai dikembangkan sejak adanya kepedulian terhadap pentingnya memutuskan karier sejak dini. Awalnya, alat ukur ini tersedia dalam bahasa Inggris, sudah dialihbahasakan serta diadaptasi ke dalam berbagai kultur dan bahasa lainnya. Beberapa alat ukur kesiapan keputusan karier telah diadaptasi di Korea Selatan, Islandia, dan Finlandia (Bjornsdóttir dkk., 2010; Lee dkk., 2015; Lerikkanen dkk., 2012). Dalam penelitian adaptasi alat ukur kesiapan keputusan karier ke bahasa Finlandia (Lerikkanen dkk., 2012), beberapa butir alat ukur kesiapan keputusan karier harus dieliminasi dan direvisi serta disesuaikan dengan kultur dan lingkungan akademik yang

ada di Finlandia. Hal ini dapat dipahami bahwa kesiapan keputusan karier bervariasi di berbagai daerah.

Di Indonesia sendiri, alat ukur kesiapan karier tervalidasi sudah mulai dikembangkan semenjak lima tahun lalu. Hanya saja perkembangan alat ukur karier yang tervalidasi di Indonesia masih tergolong tidak terlalu banyak. Peneliti menemukan beberapa alat ukur yang sudah tervalidasi dengan baik di Indonesia, antara lain *Career Adapt-Abilities Scale* versi Indonesia (Sulistiani dkk., 2018), Skala Kematangan Karier (Riyadi, 2017), *Career Decision Difficulties Questionnaire* (CDDQ) versi Indonesia (Jayanti, 2018), dan *Career Decision Making Self-Efficacy Scale* versi Indonesia (Arlinkasari dkk., 2016). Dari empat alat ukur yang sudah dikembangkan ini, hanya Skala Kematangan Karier saja yang mempunyai norma dan penggunaan untuk siswa setingkat SMA.

Tahap pertama dalam pengembangan alat ukur adalah menentukan apa yang akan diukur (Sireci & Sukin, 2013) atau disebut juga dengan menentukan konstruk yang akan diukur. Sementara dari perspektif konten, hal ini disebut dengan menentukan domain yang akan diukur. Proses ini adalah proses pertama yang akan dilakukan dalam menemukan bukti-bukti validitas karena penentuan definisi konstruk sangat berkaitan dengan interpretasi skor nantinya.

Bukti validitas yang penting dapat ditemukan dari hubungan antara konten dan konstruk yang akan diukur (AERA dkk., 2014). Konten dari suatu tes meliputi tema, pemilihan kata, format aitem, tugas, atau pertanyaan yang disajikan dalam alat ukur tersebut. Bukti validitas ini juga biasanya datang dari penilaian seorang ahli atau *expert judgement* yang menilai konten yang disajikan dengan konstruk yang akan diukur. Dalam sumber yang baru saja dijelaskan, hal yang menjadi titik perhatian dari penilaian ahli ini adalah bagaimana penguasaan konsepnya dari

konstruk yang diukur. Ahli ini akan diminta untuk menilai dan memberi komentar aitem-aitem yang dibuat hingga mencoba untuk mengerjakan alat tes pilot.

Dengan mempertimbangkan temuan Lerkkanen dkk. (2012), proses penyusunan alat ukur kesiapan keputusan karier berbasis *Cognitive Information Processing* di Indonesia harus disusun dari awal. Dengan mempertimbangkan kultur dan lingkungan akademik yang berbeda jauh dengan dunia barat, proses alih bahasa saja tidak cukup untuk dapat mengembangkan alat ukur kesiapan keputusan karier. Melalui penelitian yang dilakukan, berikut akan dikaji validitas konten dari alat ukur kesiapan keputusan karier berbasis *Cognitive Information Processing* untuk remaja di Indonesia.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang dipakai adalah penilaian ahli berdasarkan konten yang dipakai. Standar penilaian yang dipakai adalah berdasarkan standar Polit dan Beck (2006). Proses penelaahan aitem-aitem ini didasarkan kepada kesesuaian aitem dengan konsep, bahasa, dan etika. Penelaah memberikan penilaian pada setiap aitem dengan angka 1 (tidak relevan), 2 (agak relevan), 3 (cukup relevan), atau 4 (sangat relevan) dengan konstruk. Selanjutnya, nilai 1 dan 2 yang diberikan oleh penelaah akan dikatakan aitem tidak disetujui dan nilai 3 dan 4 akan dikatakan aitem disetujui untuk dipakai (Polit & Beck, 2006). Nilai I-CVI adalah nilai proporsi tingkat kesetujuan dari penelaah pada aitem tersebut.

Alat ukur kesiapan keputusan karier yang dibuat adalah berdasarkan kerangka pikir kesiapan keputusan karier konsep CIP. Peneliti menyesuaikan kisi-kisi alat ukur dengan kondisi siswa SMA/SMK di Indonesia. Hal pertama yang mulai dilakukan adalah menentukan definisi operasional dari setiap dimensi dan sub dimensi. Peneliti lalu menurunkan lagi menjadi beberapa indikator dalam setiap sub dimensi. Setelah itu, peneliti mulai dengan membuat aitem yang merujuk

kepada indikator dan pengertian dari setiap sub dimensi. Peneliti merancang untuk membuat aitem lebih dari 10 butir dalam setiap sub dimensi. Peneliti membuat aitem awal sebanyak 160 aitem.

Kesiapan keputusan karier dapat dilihat dari dua aspek, yaitu *capability* dan *complexity*. *Capability* adalah kapasitas kognisi dan afeksi individu yang mendorong untuk menyelesaikan permasalahan dan membuat keputusan karier (Sampson dkk., 2004). Faktor internal yang terdapat dalam dimensi ini adalah domain-domain dalam piramida *Cognitive Information Processing*, yaitu pengetahuan tentang diri, pengetahuan tentang pilihan karier, kemampuan membuat keputusan karier, dan metakognisi. *Complexity* mengarah kepada faktor eksternal, seperti keluarga, sosial, ekonomi, atau organisasi, yang membuat individu menjadi lebih sulit (atau lebih mudah) dalam mengolah informasi dalam rangka menyelesaikan masalah dan membuat keputusan karier (Sampson dkk., 2004).

Peneliti mengkonstruksikan definisi operasional dari definisi konseptual untuk menjelaskan konstruk yang diukur. Kesiapan keputusan karier pada siswa SMA/SMK adalah kapabilitas siswa SMA/SMK, baik pemikiran dan perasaan (aspek *capability*), yang dimiliki untuk menentukan pilihan jurusan kuliah di jenjang perguruan tinggi dengan mempertimbangkan beberapa aspek, seperti keluarga, sosial, ekonomi, dan universitas sebagai organisasi (aspek *complexity*).

Tingkat kesiapan keputusan karier tinggi dinyatakan dengan tingginya aspek *capability* dan rendahnya aspek *complexity*. Tingkat kesiapan keputusan karier moderat dikatakan saat aspek *capability* dan *complexity* sama-sama berada dalam tingkat rendah atau tinggi. Dan tingkat kesiapan keputusan rendah dinyatakan saat aspek *capability* berada dalam tingkat rendah dan aspek *complexity* berada pada tingkat yang tinggi. *Capability* adalah faktor internal individu yang mencakup kapasitas kognisi dan afeksi siswa SMA/SMK dalam memutuskan pilihan jurusan, mencakup

pengetahuan diri, pengetahuan jurusan kuliah, kemampuan membuat keputusan dalam proses memilih jurusan kuliah, dan mengatur tahapan proses pemilihan jurusan. Sementara *complexity* adalah faktor-faktor konteks eksternal, seperti keluarga, kondisi sosial, ekonomi, dan perguruan tinggi, yang membuat siswa SMA/SMK menjadi lebih sulit (atau lebih mudah) dalam menyelesaikan masalah dan membuat keputusan pilihan jurusan kuliah di tingkat perguruan tinggi.

Penilaian konstruk, indikator, dan kisi-kisi dari alat ukur harus dilakukan oleh seorang ahli (AERA dkk., 2014). Alat ukur dari penelitian ini dievaluasi oleh tiga dosen Fakultas Psikologi Unpad dan selanjutnya ditambah dengan enam praktisi psikologi pendidikan. Proses penelaahan ahli ini dibagi menjadi tiga tahap. Pada tahap pertama, sebanyak 160 aitem ditelaah oleh tiga dosen Dosen Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Pada tahap kedua, peneliti merevisi aitem-aitem yang dinilai baik oleh hanya dua penelaah dan berdasarkan masukan yang diberikan oleh penelaah ahli. Pada tahap ketiga, peneliti menambahkan enam penelaah ahli dari praktisi psikologi pendidikan.

Nilai I-CVI menunjukkan bukti validitas aitem tersebut relevan dengan konstruk yang dibuat. Sementara nilai S-CVI/Ave adalah jumlah seluruh nilai I-CVI dibagi dengan jumlah aitem yang menunjukkan nilai validitas konten alat ukur tersebut. Jumlah penelaah

yang direkomendasikan adalah enam hingga sepuluh orang penelaah (Polit & Beck, 2006). Dengan jumlah tersebut, diharapkan nilai I-CVI setiap aitem berada di atas nilai 0,78 dan nilai S-CVI/Ave berada di atas 0,90.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Tabel 1 menjelaskan jumlah aitem yang tereliminasi, direvisi, dan aitem akhir dari proses penelaahan ahli tahap pertama dan kedua. Berdasarkan proses penelaahan tahap pertama, didapatkan beberapa aitem yang langsung dapat dipakai pada setiap bagian. Pengurangan aitem hasil penelaahan tahap pertama cukup banyak. Oleh karena itu, proses revisi aitem hasil penelaahan tahap pertama dilakukan pada sub dimensi yang memiliki persediaan aitem-aitem yang sedikit. Dengan merevisi aitem berdasarkan masukan penelaah, maka diharapkan jumlah aitem akan meningkat. Hasil dari penelaahan tahap kedua, didapatkan 15 aitem tambahan sehingga alat ukur kesiapan keputusan karier berjumlah 74 aitem.

Berdasarkan hasil penelaahan tahap pertama, terdapat masukan dan kritik terhadap aitem-aitem yang dibuat. Dalam konteks bahasa, kalimat majemuk seperti sebab akibat menjadi perhatian penelaah terhadap aitem-aitem yang dibuat. Hal ini dikhawatirkan akan memunculkan pemaknaan ganda dari partisipan saat mengerjakan alat ukur kesiapan keputusan karier.

Tabel 1 Hasil Penelaahan Tahap Pertama dan Tahap Dua

Dimensi	Sub Dimensi	Jumlah Aitem Awal	Jumlah Aitem yang disetujui dari Tahap Pertama	Jumlah Aitem Revisi yang Disetujui	Jumlah Aitem
<i>Capability</i>	Pengetahuan Diri	23	5	1	6
	Pengetahuan Pilihan Jurusan Kuliah	16	10	2	12
	Kemampuan Membuat Keputusan	33	13	1	14
	Metakognisi	30	6	2	8
<i>Complexity</i>	Faktor keluarga	15	7	1	8
	Faktor Sosial	18	7	2	9
	Faktor Ekonomi	14	6	5	11
	Faktor Universitas	11	5	1	6
Jumlah		160	59	15	74

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Jayanti, 2018), yaitu aitem-aitem yang memiliki struktur kalimat yang panjang akan sulit dimengerti oleh partisipan penelitian. Selain itu, partisipan akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami isi kalimat yang berkaitan dengan aitem yang diberikan. Contoh aitem yang dihapus berdasarkan struktur kalimat yang terlalu panjang dan ambigu adalah “saya belum menentukan pilihan jurusan kuliah karena belum mengetahui prospek kerja ke depannya”. Aitem ini dieliminasi karena adanya kemungkinan pemaknaan ganda dari partisipan, yaitu antara “belum menentukan pilihan jurusan” dengan “belum mengetahui prospek kerja kedepannya”. Kedua frasa ini dapat dijadikan dua aitem yang berbeda untuk mengukur aspek yang berbeda pula.

Berikutnya terdapat beberapa aitem yang mengandung pengalaman yang spesifik. Namun, aitem sejenis ini dieliminasi karena dikhawatirkan tidak akan terlalu menyaring informasi yang banyak karena tidak semua siswa SMA/SMK pernah memiliki pengalaman serupa. Beberapa aitem yang menurut konstruk kesiapan keputusan karier CIP yang memiliki kaitan dalam proses pemilihan karier, tidak sejalan dengan kondisi siswa SMA/SMK di Indonesia. Contohnya adalah aitem “usia membatasi saya dalam memilih jurusan kuliah” tidak dapat diberikan kepada siswa SMA/SMK. Hal ini mengindikasikan konstruk kesiapan keputusan karier CIP tidak seluruhnya sejalan dengan kondisi siswa SMA/SMK di Indonesia. Aitem tersebut dapat saja dipakai pada individu yang sedang mencari kerja. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya (Lerikkanen dkk., 2012) mengenai penyelarasan konsep kesiapan keputusan karier CIP karena kondisi sistem pendidikan yang berbeda.

Berikutnya adalah kesesuaian konstruk dengan aitem yang dibuat. Terdapat aitem-aitem yang tidak tepat mengukur konstruk dari sub-dimensi. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan inilah, proses revisi aitem perlu dilakukan oleh peneliti. Contoh revisi aitem

yang dilakukan adalah pada aitem “Saya sudah dapat membayangkan tempat/lokasi kuliah saya kelak” diganti menjadi “Saya mengetahui tempat/lokasi kuliah saya kelak yang saya inginkan”. Penjelasan konstruk pada aitem tersebut adalah untuk menjangkir seberapa banyak pengetahuan pilihan jurusan kuliah yang dimiliki. Frasa “dapat membayangkan” mengarah kepada konstruk kemampuan partisipan, bukan mengarah kepada pengetahuan yang dimilikinya.

Aitem-aitem lainnya yang direvisi adalah aitem yang memiliki makna ganda akibat kalimat majemuk. Aitem ini masih dapat dipakai karena sebagian makna aitem tersebut masih mengukur aspek yang dimaksud. Proses revisi dilakukan untuk memastikan tidak ada lagi pemaknaan ganda namun tetap mengukur aspek yang dimaksud. Aitem “Saya tidak yakin dengan prioritas pilihan jurusan yang saya buat karena terlalu banyak informasi yang tersedia” diganti menjadi “Saya tidak yakin dengan urutan prioritas jurusan kuliah yang saya buat”. Aitem ini mengukur aspek keyakinan individu terhadap pilihan kariernya. Frasa “karena terlalu banyak informasi yang tersedia” dihilangkan karena memunculkan makna ganda, antara “tidak yakin” atau “terlalu banyak informasi”. Bisa saja individu merasa tidak yakin dengan urutan prioritas pilihan jurusannya, namun bukan disebabkan oleh informasi jurusan kuliah yang terlalu banyak.

Tabel 2 Rekapitulasi Penelaahan Tahap Ketiga

Jumlah Persetujuan	Nilai I-CVI	Jumlah Aitem	Total
Disetujui 9 penelaah	1.00	63	63
Disetujui 8 penelaah	0.889	10	8,89
Disetujui 7 penelaah	0.78	1	0,78
Total		74	72,67
	Nilai S-CVI/Ave		0,98

Pada akhir tahapan penelaahan ahli, peneliti menambah jumlah penelaah menjadi sembilan orang dan hasil rekapitulasi hasil penelaahan tahap ketiga dapat dilihat pada tabel 2. Enam praktisi psikologi pendidikan dipilih untuk dapat memberikan penilaian dan evaluasi dari aitem-aitem yang sudah lolos pada tahap penelaahan kedua. Dengan jumlah penelaah ahli sembilan orang, alat ukur yang tervalidasi konten yang baik diharapkan memiliki nilai I-CVI masing-masing aitem $\geq 0,78$ dan nilai S-CVI/Ave $\geq 0,90$ (Polit & Beck, 2006). Artinya aitem tersebut minimal disetujui oleh minimal tujuh dari sembilan penelaah ahli dan relevan dengan konstruk. Seluruh 74 aitem yang lolos pada penelaahan tahap kedua, memiliki nilai I-CVI $\geq 0,78$. Total keseluruhan nilai I-CVI alat ukur kesiapan keputusan karier adalah 72,67 dan memiliki nilai S-CVI/Ave sebesar 0,98. Nilai CVI yang didapatkan adalah salah satu bukti dari validitas alat ukur kesiapan keputusan karier. Hal ini menunjukkan tingkat kesetujuan dari sembilan penelaah berada pada tingkat yang tinggi. Dengan jumlah aitem sebanyak 74 dan masing-masing aspek memiliki aitem di atas lima, dikatakan cukup untuk dapat dilakukan proses ujicoba dan pengambilan data. Nilai S-CVI/Ave yang berada pada 0,98 juga menunjukkan tingkat pemahaman kisi-kisi alat ukur kesiapan keputusan karier berada pada pemahaman yang sama dari sembilan penelaah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelaahan aitem-aitem alat ukur kesiapan keputusan karier, didapatkan bukti validitas konten dari alat ukur kesiapan keputusan karier ini. Nilai CVI dari alat ukur kesiapan keputusan karier memenuhi kriteria yang direkomendasikan oleh Polit dan Beck (2006). Beberapa aitem yang tidak relevan dengan kondisi siswa SMA/SMK di Indonesia dihapuskan dan tidak disertakan dalam alat ukur kesiapan keputusan

karier. Tindak lanjut dari penelitian ini adalah proses ujicoba dan pengambilan data kepada siswa SMA/SMK di Indonesia untuk menemukan bukti-bukti validitas lainnya.

5. Daftar Pustaka

- AERA, APA, & NCME. (2014). *Standards for educational and psychological testing (4th ed.)*. American Educational Research Association.
- Arlinkasari, F., Rahmatika, R., & S.Z., A. (2016). The development of career decision making self-efficacy scale (Indonesia version). *International Symposium on Bussiness and Social Science*.
- Bjornsdóttir, M. D., Kárdal, J., & Einarsdóttir, S. (2010). An Icelandic translation and application of the Career Thoughts Inventory: Cross cultural considerations. *Career Planning and Adult Development Journal*, 25, 165–177.
- Jayanti, I. S. (2018). *Adaptasi instrumen career decision-making difficulties questionnaire (CDDQ) pada mahasiswa di Indonesia*. Universitas Padjadjaran.
- Lee, D., Peterson, G. W., Sampson, J. P., & Park, M. (2015). A cross-cultural comparison of negative career thoughts. *Journal of Career Assessment*, 1–16. <https://doi.org/10.1177/1069072715616112>
- Lerikkanen, J., Sampson, J. P. J., & Konttinen, R. (2012). Measuring readiness for career decision-making with the Career Thoughts Inventory in Finland: Adaptation or adoption. *Center for the Study of Technology in Counseling & Career Development*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing &*

- Health*. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Riyadi, A. R. (2017). Pengembangan alat ukur kematangan karier siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1).
- Sampson, J. P., Reardon, R. C., Peterson, G. W., & Lenz, J. G. (2004). *Career counseling and services: A cognitive information processing approach*. Brooks/Cole.
- Sharf, R. S. (2006). *Applying Career Development Theory to Counseling*. Brook/Cole.
- Sireci, S. G., & Sukin, T. (2013). Test validity. *APA Handbook of Testing and Assessment in Psychology*, 1. <https://doi.org/10.1037/14047-004>
- Sulistiani, W., Suminar, D. R., & Hendriani, W. (2018). The career adapt-abilities scale Indonesian form : psychometric properties and construct validity. *Proceeding of the 4th International Conference on Education*, 1–9.



PENGAMBILAN RISIKO DAN INTENSI BERWIRSAUSAHA PADA MAHASISWA

Lupi Yudhaningrum* Zarina Akbar* Erik* R.A. Fadhallah* & Wa Ode Imani Ismi**

*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.05>

Alamat Korespondensi:

lupiyudhaningrum@unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to identify whether there is a significant relationship between risk-taking and student entrepreneurship intentions. In this study using quantitative methods with a psychological measurement scale. The technique in this research uses incidental sample technique with 260 respondents of Universitas Negeri Jakarta Students. Measuring instruments used in this study are the Entrepreneurial Intention Questionnaire (EIQ) and DOSPERT (Domain-Specific Risk-Taking). The statistical analysis used in this study was Kendall's tau-b test. The results showed Sig. (2-tailed) <0.05 which means that there was a significant relationship between risk-taking and entrepreneurial intentions in students. The relationship in this study was positive in that the higher the risk-taking of students, the entrepreneurial intentions were also high.

Keywords:

Risk-Taking, the entrepreneurial intentions, students

1. Pendahuluan

Berada pada masa revolusi industri 4.0, Bangsa Indonesia dihadapkan pada beberapa persoalan. Salah satunya yaitu persoalan ekonomi. Persaingan antar bangsa semakin ketat, karena teknologi dan industri berkembang dengan pesat. Sebagai negara berkembang tentunya masih banyak yang harus diperbaiki dari segala sektor agar mampu bersaing di dunia internasional. Ada beberapa indikator yang harus dicapai agar Indonesia mampu bersaing dengan negara lain, bahkan menjadi negara maju. Salah satunya yaitu angka pengangguran. Ekonomi suatu negara tidak dapat berjalan secara optimal jika jumlah wirausaha masih relatif rendah.

Berdasarkan data yang bersumber dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada Agustus 2019 berada pada angka 7,05 juta. Secara presentase turun dari 5,34% pada Agustus 2018 menjadi 5,28%.

Jumlah pengangguran juga berasal dari lulusan perguruan tinggi dimana setiap tahunnya mengalami peningkatan. Beberapa pengangguran termasuk diantaranya mereka yang lulusan diploma, akademi, dan pendidikan tinggi (Setiadi dalam Adhimursandi, 2016). Oleh sebab itu, lulusan perguruan tinggi perlu mendapatkan pengarahan dan dukungan sebagai pembuka pekerjaan (usaha), bukan hanya memiliki kecenderungan sebagai pencari kerja (Adhimursandi, 2016; Cahyono, 2016).

Pemerintah sebagai pihak yang bertanggungjawab terhadap fenomena pengangguran telah berupaya memberikan stimulus agar para lulusan perguruan tinggi memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan sebelum terjun ke dunia kerja. Salah satu bentuk stimulus yang diberikan pemerintah adalah

bekerja sama dengan pihak perguruan tinggi dalam bentuk Program Kreativitas Mahasiswa (PKM). Program ini memiliki tujuh jenis kegiatan sesuai dengan minat mahasiswa tersebut. Begitu juga dengan pihak universitas sendiri, memberikan mata kuliah untuk mengasah kemampuan mahasiswanya untuk berorientasi menjadi pencipta pekerjaan.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, mereka menyatakan bahwa intensi wirausaha cukup penting di kalangan mahasiswa. Menurut mereka pengajaran ilmu tentang wirausaha dapat membantu dalam pengembangan pola pikir kreatif mahasiswa. Menjadi mahasiswa merupakan masa *trial & error* untuk masa yang akan datang. Sehingga wirausaha dapat dijadikan batu loncatan dan alternatif bagi mahasiswa untuk mengimplementasikan kreativitas. Hal yang terpenting adalah mahasiswa sudah berani untuk satu langkah lebih maju dari sebelumnya.

Lulusan yang telah dibekali dengan wawasan seperti yang telah peneliti paparkan di atas diharapkan memiliki perhatian terhadap pembukaan lapangan pekerjaan. Jika telah menaruh perhatian akan muncul dorongan dari dalam diri untuk membuat perubahan. Hal inilah yang peneliti sebut sebagai niat (intensi).

Niat (intensi) merupakan bagian pertama sebelum manusia melakukan sesuatu pekerjaan. Sehingga niat dapat dikatakan sebagai kekuatan yang ada pada diri setiap individu. Karena dengan niat tersebut akan menyadari bahwa adanya kekuatan yang sangat besar yang mendorong dalam menggapai cita-cita dan impian (Cahyono, 2016). Intensi (*intention*) adalah satu perjuangan guna mencapai satu tujuan, ciri-ciri yang dapat dibedakan dari proses-proses psikologis, yang mencakup referensi atau kaitannya dengan satu objek (Chaplin dalam (Evendi & Dwiyantri, 2013).

Intensi merupakan faktor motivasional yang mempengaruhi tingkah laku. Intensi berwirausaha adalah faktor-faktor motivasional yang mempengaruhi individu untuk mengejar hasil-hasil wirausaha (Hisrich, Peters & Sheperd dalam (Fadhillah & Sakti, 2015) dan adanya keinginan pada diri seseorang untuk

menunjukkan perilaku wirausaha (Farida & Mahmud, 2015).

Menurut Kadiyono (dalam Nisa, 2018) intensi berwirausaha merupakan prediktor yang paling tepat untuk melihat apakah individu memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku kewirausahaan di kemudian hari. Hattab dalam (Agustin, 2017) mengatakan bahwa intensi berwirausaha adalah keadaan pikiran yang mengarahkan dan membimbing individu pada perkembangan dan penerapan dalam konsep bisnis yang baru.

Entrepreneurial intention atau intensi kewirausahaan juga dapat dimaksudkan sebagai langkah pertama dari proses membangun usaha yang umumnya membutuhkan waktu yang lama. Menurut Lee & Wong Krueger (dalam Cahyono, 2016) niat kewirausahaan menggambarkan tanggung jawab seseorang untuk memulai usaha baru dan merupakan isu sentral yang perlu dipertimbangkan dalam memahami proses kewirausahaan mendirikan usaha baru.

Adhimursandi (2016) menyatakan bahwa untuk membangun niat kewirausahaan maka perlu ditanamkan hal-hal yang dapat pula membangun jiwa kewirausahaan, antara lain dengan memberikan motivasi dan dukungan yang lebih agar mampu menimbulkan niat kewirausahaan. Sehingga apabila individu telah memiliki niat untuk menyalurkan jiwa kewirausahaannya maka ia mempunyai kecenderungan untuk berminat pada hal-hal terkait dengan sebuah usaha.

Banyak penelitian membuktikan bahwa niat wirausaha merupakan keinginan individu dalam berwirausaha, mengarah pada hasil wirausaha sehingga proses wirausaha juga dapat dilihat sebagai interaksi antara niat wirausaha dan hasil wirausaha dari waktu ke waktu. Dalam hal ini, niat individu bersifat insidental dan bukan mendasar bagi hasil organisasi. Sebaliknya, perspektif kesukarelaan menempatkan keunggulan pada niat wirausaha di mana kemampuan dan motivasi individu memberikan hasil wirausaha. Oleh karena itu pemahaman tentang niat seseorang untuk berwirausaha (*entrepreneurial intention*) dapat mencerminkan kecenderungan seseorang untuk mendirikan usaha secara riil (Jenkins dan Johnson dalam (Cahyono, 2016).

Selanjutnya, beberapa penelitian lain menunjukkan mengenai analisis faktor-faktor internal yang menentukan niat kewirausahaan individu, diantaranya jika individu memiliki kesadaran personal dan sosial yang diwujudkan dengan pemahaman terhadap kemampuan diri, percaya diri, muncul motivasi diri dan memiliki daya juang dalam hidup (Douglas, 2002; Yurtkorua, Acarb, & Teramanc, 2014). Adanya intensi seseorang untuk berwirausaha memunculkan minat berwirausaha yang merupakan kecenderungan dari individu yang mempunyai keberanian dan keinginan menciptakan suatu bidang usaha melalui ide-ide kreatif, inovatif kemudian merencanakan, mengatur, mengelola, menanggung risiko dan mengembangkan usaha baru untuk mencapai tujuan, serta dapat melihat peluang yang ada dan mampu mengelolanya dengan cara bekerja keras, semangat yang tinggi (Shoimah, 2019). Namun sejumlah mahasiswa memiliki kekhawatiran tersendiri dalam mewujudkan niatnya untuk berwirausaha. Ketakutan menghadapi risiko menjadi salah satu alasan sehingga mahasiswa belum berani untuk berwirausaha.

Kecenderungan mengambil risiko (*risk taking*) merupakan salah satu dari sifat atau karakteristik yang ada pada wirausaha. Beberapa ahli mengklasifikasi kecenderungan mengambil risiko sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari wirausaha (Wijaya, Nurhadi, & Kuncoro, 2015). Yates (1992) menjelaskan *risk taking behaviour* adalah bagaimana seseorang berperilaku dalam situasi berisiko, dimana situasi ini mengandung tingkat ketidakpastian tinggi dan kemungkinan kerugian. Definisi lain menurut Stelmach & Vroon (1994) pengambilan risiko adalah setiap perilaku yang dikendalikan secara sadar, atau tidak sadar dengan persepsi ketidakpastian tentang hasilnya.

Menurut (Wijaya, Nurhadi, & Kuncoro, 2015) sifat pengambil risiko (*risk taking*) yaitu tidak khawatir akan menghadapi situasi yang serba tidak pasti di mana usahanya belum tentu menghasilkan keberhasilan. Berani mengambil risiko gagal serta selalu antisipatif terhadap kemungkinan gagal melalui pertimbangan yang cermat, sifat inovatif yaitu selalu bekerja keras mencari cara baru untuk memperbaiki kinerja.

Oleh karena orientasi kewirausahaan cenderung lebih menghadapi ketidakpastian sehingga seringkali ada sejumlah risiko yang terlibat dalam proses kewirausahaan; karenanya, semakin tinggi kecenderungan untuk menghitung risiko, semakin tinggi niat kewirausahaan seharusnya (Sagie dan Elizur, 1999). Menurut Smejkal dan Raise (dalam Kozubíková, Dvorský, Cepel, & Balcerzak, 2017) risiko dicirikan dalam berbagai cara. Beberapa diantaranya adalah sebagai probabilitas atau kemungkinan kerugian atau kegagalan dan sebagai variabilitas hasil yang mungkin atau ketidakpastian pencapaiannya.

Perilaku pengambilan risiko berpengaruh positif dan signifikan terhadap niat berwirausaha pada mahasiswa. Kecenderungan untuk berani mengambil risiko menunjukkan niat besar mereka untuk memulai berwirausaha (Afifah, 2018).

Namun, sebagian besar mahasiswa belum memiliki keberanian untuk berwirausaha meskipun mereka memahami risiko yang akan terjadi kedepannya. Meskipun sudah dilakukan berbagai cara untuk menumbuhkan jiwa kewirausahaan pada mahasiswa, tetapi banyak mahasiswa yang belum memiliki niat untuk berwirausaha. Yuwono dan Partini (2008) mengatakan bahwa orang yang memiliki pendidikan tinggi justru kurang berminat untuk menjadi wirausahawan.

Penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dan Puspitowati (2019), Douglas dan Shepherd (2012) membuktikan bahwa untuk memprediksi keinginan individu menjadi *entrepreneur* dapat melihat dari toleransi individu tersebut akan risiko, dimana dikatakan bahwa semakin toleran individu dalam menghadapi risiko, maka semakin meningkat pula keinginan individu tersebut untuk menjadi seorang *entrepreneur*. Hasil Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang telah dilakukan oleh Vemmy (2012) membuktikan bahwa variabel *risk taking* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensi berwirausaha. Selain itu, Triawan & Sumaryono (2008) juga menyatakan bahwa *risk taking* memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap intensi untuk berwirausaha. Kecenderungan keberanian dalam mengambil risiko dan kemandirian menunjukkan niat besar

individu untuk memulai berwirausaha (Ertuna dan Gurel, 2011). Demikian pula hasil penelitian yang membuktikan bahwa keberanian individu dalam mengambil risiko yang tinggi maka intensi berwirausaha yang dimiliki individu tersebut juga tinggi.

Penelitian Reniers, Wood, Lin (2016) menyatakan bahwa remaja sensitif terhadap konsekuensi langsung dari keputusan, sangat fokus padaantisipasi hasil yang bermanfaat daripada terkait biaya, dan mengatasi dengan baik dengan ketidakpastian situasi. remaja ditemukan dapat menahan diri dari mengambil risiko tetapi mungkin memerlukan peningkatan kontrol penghambatan untuk melakukannya.

Claudia & David (2012) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa hubungan antara indepedensi, pengambilan risiko, kreativitas dan aktivitas kewirausahaan di tingkat negara. Penelitian menunjukkan bahwa pengambilan risiko dan kreativitas memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kewirausahaan, seseorang yang berani mengambil risiko dan memiliki ide – ide yang kreatif juga akan meningkatkan jumlah *entrepreneur*.

Rachmana (2002) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat dorongan mencari sensasi dan perilaku pengambilan risiko yang rendah. Banyak mahasiswa yang masih kurang responsif dalam menanggapi perubahan, cenderung manja dan kurang siap menerima tantangan. Risiko kegagalan dalam langkah berwirausaha adalah sesuatu yang ditakuti oleh sebagian besar dari mereka.

Mahasiswa yang memiliki minat berwirausaha cenderung memikirkan kembali untuk memulai usaha karena beberapa alasan termasuk takut mengambil risiko, takut mengalami kegagalan, takut akan tanggung jawab yang besar dan takut dengan tantangan yang akan dihadapi di luar. Mereka akan memilih berada di zona aman dengan mencari pekerjaan sebagai karyawan dan bekerja untuk orang lain demi menghindari risiko yang tinggi, mereka cenderung takut mengambil risiko dalam berwirausaha. Tujuan utama peneliti adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengambilan risiko terhadap intensi berwirausaha pada mahasiswa.

2. Metode Penelitian

Tipe penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian korelasi. Variabel pada penelitian ini adalah pengambilan risiko sebagai variabel independen dan intensi berwirausaha sebagai variabel dependen. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa DKI Jakarta. Sedangkang untuk sampelnya adalah mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sampel insidental. Pengambilan sampel secara insidental adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara tidak sengaja atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, jika dianggap bahwa orang yang kebetulan ditemui tersebut cocok sebagai sumber data.

Pengumpulan data dalam penelitian ini akan menggunakan teknik instrumen berupa kuesioner. Peneliti menggunakan *instrumen Entrepreneurial Intention Questionnaire* (EIQ) untuk mengukur intensi berwirausaha. Dan peneliti menggunakan instrumen DOSPERT (*Domain-Spesific Risk Taking*) yang dikembangkan oleh Weber dan Blais (2006) untuk mengukur pengambilan risiko.

Teknik analisis data menggunakan korelasi *kendall's tau-b*. Analisis tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian yang telah disusun dapat diterima atau tidak.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Subjek penelitian ini berjumlah 260 orang dengan jumlah perempuan 187 orang (71,9%) dan pria 73 orang (28,1%). Berdasarkan hasil pengolahan data deskriptif *final* intensi berwirausaha, data yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis deskriptif

Pengukuran Statistik	Intensi Berwirausaha	Pengambilan Risiko
Mean	30,73	90,35
Median	32	91,00
Skewness	0,715	0,058
Kurtosis	0,535	0,192
Standar deviasi	7,088	11,592
Varians	50,236	134,366
Minimum	6	59
Maksimum	42	126
Sum	7990,00	23490,00

Tabel 2. Uji korelasi kendall's tau-b

			Intensi Berwirausaha	Pengambilan Risiko
Kendall's tau-b	Intensi	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	0,125**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,004
		<i>N</i>	260	260
	Pengambilan risiko	<i>Correlation Coefficient</i>	0,125**	1,000
<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,004		
<i>N</i>		260	260	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan uji korelasi *kendall's tau b* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara pengambilan risiko dengan intensi berwirausaha pada mahasiswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengambilan risiko mahasiswa maka semakin tinggi pula intensi berwirausaha yang dirasakan. Sehingga apabila mahasiswa memiliki intensi berwirausaha maka kecenderungan untuk menganalisis dan mewaspadaai risiko yang akan dihadapi juga semakin besar.

Jika dilihat dari keeratan hubungan antar variabel yakni nilai koefisien korelasinya sebesar 0,125** maka, keeratan tersebut dikategorikan sebagai “hubungan sangat lemah”. Tanda dua bintang (**) berarti hubungan yang terbentuk signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,01. Hasil dalam penelitian ini memiliki hubungan yang positif, yang berarti semakin tinggi pengambilan risiko maka intensi berwirausahanya akan semakin meningkat. Hal

ini sejalan dengan penelitian Wijaya, Nurhadi, Kuncoro (2015) dengan judul “Intensi Berwirausaha Mahasiswa: Perspektif Pengambilan Risiko” yang menunjukkan kecenderungan mengambil risiko mempengaruhi intensi berwirausaha secara signifikan.

Hasil penelitian dan diskusi memuat hasil-hasil temuan di dalam penelitian yang dianggap penting dan utama dan interpretasi hasil penelitian.

Mahasiswa merupakan populasi dengan tingkat pendidikan tinggi yang akan menghadapi pilihan karir profesional (akan lulus) cenderung menunjukkan kecenderungan yang lebih besar terhadap kewirausahaan Roynald dalam (Linan & Chen, 2009). Eratnya hubungan antara pengambilan risiko dengan intensi berwirausaha menunjukkan bahwa mahasiswa dengan intensi berwirausaha yang tinggi yang diikuti dengan perilakunya terhadap risiko yang akan dihadapi.

Berdasarkan uji beda pada data demografi pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensi berwirausaha dengan jenis

kelamin. Hasil yang sama juga terdapat pada variabel pengambilan risiko (*risk taking behavior*) bahwa terdapat perbedaan intensi berwirausaha dengan jenis kelamin. Hal tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi kecenderungan seseorang baik terhadap intensi berwirausaha maupun pengambilan risiko.

Hasil yang berbeda dihasilkan pada uji beda pada intensi berwirausaha pada data demografi usia, tahun angkatan, asal daerah, serta pekerjaan orangtua. Uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan intensi berwirausaha pada keempat data demografi tersebut. Begitu juga dengan hasil uji beda pengambilan risiko pada data demografi. Tidak terdapat perbedaan antara pengambilan risiko dengan faktor usia, tahun angkatan, asal daerah serta pekerjaan orangtua. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linan & Chen (2006) yang berjudul "*Testing the Entrepreneurial Intention Model on a Two-Country Sample*" yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan budaya yang signifikan antara Spanyol dan Taiwan, namun tidak ditemukan efek langsung pada intensi berwirausaha.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan didalam penelitian ini, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pengambilan risiko dengan intensi berwirausaha pada mahasiswa.

Implikasi dari penelitian ini adalah Sebagai seorang mahasiswa yang akan menghadapi jenjang karir profesional kedepannya, berwirausaha merupakan salah satu pilihan untuk memiliki pekerjaan sekaligus menciptakan pekerjaan baru guna memantu pemerintah mengurangi angka pengangguran. Dengan memiliki perhatian terhadap pengambilan risiko, mahasiswa yang memiliki intensi bewirausaha dapat memikirkan strategi usaha untuk mengurangi tingkat risiko yang akan terjadi.

Pengambilan risiko sangat perlu diperhatikan oleh mahasiswa untuk membangun intensi berwirausaha didalam diri mahasiswa. Misalnya dengan mengikuti mata kuliah terkait

kewirausahaan, serta perlunya program pendampingan kegiatan kewirausahaan dari pihak kampus terhadap mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap mahasiswa dapat memiliki intensi berwirausaha. Kemudian mahasiswa dapat melakukan usaha kecil-kecilan seperti berjualan pulsa, online, dan sebagainya.

Daftar Pustaka

- Adhimursandi, D. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Niat Kewirauahaan. *Kinerja : Jurnal Ekonomi dan Manajemen*. 13(1)
- Afifah, S. (2018). Pengaruh Perilaku Pengambilan Resiko Dan Kelompok Referensi Terhadap Niat Berwirausaha Mahasiswa Pendidikan Ekonomi STKIP Nurul Huda Kabupaten Oku Timur. *UTILITY: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Ekonomi*, 111-128.
- Agustin, E. E. (2017). *Hubungan antara Pengambilan Risiko dengan Intensi Berwirausaha pada Mahasiswa*. Malang: Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Blais, A.-R., & Weber, E. U. (2003). DOSPERS Domain-Specific Risk Taking. *Journal of Behavioral Decision Making*.
- Cahyono, H. (2016). Membangun Entrepreneurial Intentions Mahasiswa. *RI'AYAH*.
- Claudia, A., & David, U. (2012). Cultural-cognitive dimension and entrepreneurial activity: a cross-country study. *Revista de Estudios Sociales*, 146-157.
- Douglas, E. J. (2002). Self-Employment as a Career Choice: Attitudes, Entrepreneurial Intentions, and Utility Maximization. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 81-90.
- Evendi, R., & Dwiyantri, R. (2013). Hubungan antara Hardiness (Kepribadian Tahan

- Banting) dengan Intensi Turnover pada Karyawan PT Sumber Alfaria Trijaya Tbk di Wilayah Gombong Kabupaten Kebumen. *PSYCHO IDEA*.
- Ertuna, Z.I., & Gurel, E. (2011). The Moderating Role Of Higher Education On Entrepreneurship. *Education and Training*. 53(5), 387-402.
- Fadhilillah, H., & Skti, H. (2015). Hubungan antara Ketakutan akan Kegagalan dengan Intensi Berwirausaha pada Mahasiswa UKM Research and Business (R'nB) Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 182-186.
- Farida, I., & Mahmud. (2015). Pengaruh Theory Planned Of Behavior Terhadap Intensi Berwirausaha Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIE MDP*. 5(1), 37-46.
- Gunawan & Puspitowati. (2019). Pengaruh Self Efficacy Dan Risk Taking Terhadap Intensi Berwirausaha Mahasiswa Universitas Tarumanagara". *Jurnal Management & Kewirausahaan*, 1(3).
- Indonesia, B. (2019). Statistik Indonesia 2019. *BPS Indonesia*.
- Jenkins, M., & Johnson, G. (1997). Entrepreneurial Intentions and Outcomes: A Comparative Causal Mapping Study. *Journal of Management Studies*, 895-920.
- Kozubíková, L., Dvorský, J., Cepel, M., & Balcerzak, A. P. (2017). Important characteristics of an entrepreneur in relation to risk taking: Czech Republic case study. *Journal of International Studies*, 220-233.
- Krueger, Reilly, & Casrud. (2000). *Competing model of entrepreneurial intentions*. New York: Elsevier Science Inc.
- Linan, F. (2004). Intention Based Models of Entrepreneurship Education. *Piccola Impresa/Small Business*, 11-35.
- Linan, F. (2008). *Factor affecting entrepreneurial intention levels: 45th congress of the european regional science association*. Amsterdam.
- Linan, F., & Chen, Y.-W. (2006). *Document de Treball: Testing the entrepreneurial intention model on a two-country sample*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Linan, F., & Chen, Y.-W. (2009). Development and Cross-Cultural Application of a Specific Instrument to Measure Entrepreneurial Intentions. *Entrepreneurship Theory and Practice*.
- Linan, F., Rodriguez-Cohard, J. C., & Rueda-Cantuche, J. M. (2011). Factors Affecting Entrepreneurial Intention Levels: a Role for Education. *Int Entrep Manag J*. doi 10.1007/s11365-010-0154, 195-218.
- Nisa, R. A. (2018). *Hubungan antara Risk Taking Behavior dengan Intensi Berwirausaha pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*. Surabaya: Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Rachmahana, R. S. (2002). Dorongan Mencari Sensasi dan Perilaku Pengambilan Risiko pada Mahasiswa. *PSIKOLOGIKA*.
- Reniers, R., Wood, S. J., & Lin, A. (2016). Risk Perception and Risk-Taking Behavior during Adolescence: The Influence of Personality and Gender. *Researchgate*.
- Sagie, A., & Elizuir, D. (1999). Achievement Motive and Entrepreneurial Orientation: A Structural Analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 375-387.
- Shoimah, S. (2019). Pengaruh Self Efficacy, Lingkungan Keluarga dan Pendidikan Kewirausahaan terhadap Minat

Berwirausaha Mahasiswa Fakultas
Ekonomi Unisda Lamongan. *J-MACC* :
Journal of Management and Accounting.

- Stelmach, G .E. & Vroon, P. A. (1994). The Psychology of Risk Taking Behavior. Department of Industria/Organizational Psychology Ruhr University Bochum. Germany
- Triawan & Sumaryono (2008). Kecenderungan Perilaku Pengambilan Resiko dengan Minat Berwirausaha. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(26)Vol. 13, No. 26
- Vemmy, C. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensi Berwirausaha Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 2(1). 117-125
- Wijaya, T., Nurhadi, & Kuncoro, A. M. (2015). Intensi Berwirausaha Mahasiswa: Perspektif Pengambilan Risiko. *Jurnal Siasat Bisnis*, 19(2), 109-123.
- Yates, J. F. (Ed.). (1992). Wiley Series In Human Performance and Cognition. Risk-taking behavior. John Wiley & Sons.
- Yurtkorua, E. S., Acarb, P., & Teramanc, B. S. (2014). Willingness To Take Risk and Entrepreneurial Intention of University Students: An Empirical Study Comparing Private and. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 834-840.
- Yuwono, S. & Partini. (2008). Pengaruh Pelatihan Kewirausahaan terhadap Tumbuhnya Minat Berwirausaha. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9(2), 119-127



GAMBARAN *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER* (PTSD) PADA PENYINTAS BANJIR

Ernita Zakiah* Irma Rosalinda* Mauna*

*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.06>

Alamat Korespondensi:

ernitazakiah@unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to look at the description of post traumatic stress disorder (PTSD) in flood survivors. PCL-C was used as an instrument to measure post traumatic stress disorder. This study used the PCL-C scale from Weathers and was developed by Solichah. Data analysis was performed used descriptive analysis techniques with the help of SPSS version 22. Based on the results of the analysis, it was found that subjects who experienced symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) who were in the high category were 24.6%, 61.5% moderate, and low 13,8%. The implication of this study stated that individuals who have symptoms of PTSD after experiencing natural disaster need professional treatment to reduce their symptoms. Intervention is needed to make the individuals can overcome their obstacles and function better.

Keywords

post-traumatic stress disorder (ptsd), flood survivors

1. Pendahuluan

Indonesia sering mengalami bencana alam, bencana besar banyak terjadi di Indonesia diantaranya bencana Tsunami yang terjadi di aceh, letusan gunung merapi di Jogjakarta, gempa bumi di Bantul, Tanah longsor di Banjarnegara, likuivaksi di Palu, dan lain sebagainya. Bencana yang terjadi sering kali memberikan dampak psikologis kepada penyintas/survivor seperti trauma, stress, maupun gejala psikologis lainnya. Hal ini terjadi karena mereka kehilangan orang yang dicintai, kehilangan harta benda, barang berharga, kehilangan lahan pekerjaan, dan lainnya.

Bencana menyebabkan dampak psikologis bagi penyintas mulai dari gejala ringan bahkan ada yang mengalami *post-*

traumatic stress disorder (PTSD). Sadeghi & Ahmadi (dalam Petrucci, 2012) menjelaskan ada tiga tahapan kondisi mental penyintas setelah mengalami kejadian traumatik, tahapan pertama mengalami gejala-gejala kesedihan yang disertai dengan stres, tahapan kedua mengalami simtom stres maladaptif, dan tahapan terakhir merupakan dampak jangka panjang, terkadang munculnya gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD) dan dampak terburuknya mengalami perubahan kepribadian. Selanjutnya Guterman (2005) menjelaskan ada beberapa simtom yang dialami oleh penyintas setelah mengalami bencana seperti gangguan stres akut, *post-traumatic stress disorder* (PTSD), depresi, dan kecemasan umum. Kemudian hal ini juga diperkuat oleh Haqqi (2006) yang memaparkan bahwa penyintas bencana

menunjukkan gejala stres akut, *post-traumatic stress disorder* (PTSD) yang sering juga comorbid dengan depresi.

Penelitian lain dilakukan oleh Kousky (2016), subjek penelitian ini anak-anak penyintas bencana, dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa mereka juga menunjukkan dampak psikologis dari bencana yang dialami, gejala yang dialami *post-traumatic stress disorder* (PTSD), stres akut, depresi dan kecemasan. Dari penjelasan ketiga temuan ini disimpulkan bahwa penyintas bencana muncul beberapa masalah psikologis seperti gangguan stress akut, *post-traumatic stress disorder* (PTSD), *post-traumatic stress disorder* (PTSD) comorbid dengan depresi, depresi, dan kecemasan.

Ada beberapa penelitian yang memperkuat penjelasan diatas, bahwa penyintas bencana mengalami gejala PTSD. Salah satunya penelitian Haqqi (2006) dilakukan pada penyintas tornado yang terjadi di Madakasria menunjukkan bahwa 59% penyintas mengalami gejala PTSD, temuan lain dari Haqqi pada penyintas gempa Armenia menemukan 67% penyintas mengalami PTSD. Kousky (2016) juga melakukan penelitian lain pada penyintas bencana, seperti penelitian yang dilakukan pada 387 anak-anak usia 9-18 tahun penyintas badai Katrina yang terjadi di AS, penelitian ini dilakukan setelah dua tahun kejadian bencana dan hasilnya menunjukkan bahwa penyintas masih mengalami gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Kousky (2016) juga melakukan survei di tahun 2004 pada 264 anak-anak berusia 8-14 tahun penyintas tsunami yang terjadi di Sri Lanka, sebanyak 14-39% penyintas mengalami gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Dari temuan diatas bahwa anak-anak penyintas bencana dengan jenis bencana yang berbeda-beda menunjukkan bahwa penyintas mengalami gejala PTSD.

Kulatunga & Wedawatta (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa penyintas gempa bumi pada tahun 2006 mengalami PTSD. Sejalan dengan temuan Paranjothy *et al.*, Murray, Caldin dan Arnlot; Hayes *et al.*,

(Kulatunga & Wedawatta, 2014) penelitian yang dilakukan pada 200 penyintas banjir 62,5% menunjukkan gejala PTSD. Penelitian terhadap penyintas tsunami dilakukan oleh Raj & Subramony (2008), penelitian dilakukan di tahun 2004 pada 134 remaja penyintas tsunami di Nagapattinam, India, menemukan bahwa penyintas mengalami gejala stres, *avoidance*, dan PTSD. Dari beberapa penelitian diatas yang dilakukan pada penyintas bencana juga menunjukkan bahwa remaja dan dewasa mengalami gejala PTSD setelah terjadinya bencana. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian penyintas bencana baik anak-anak, remaja, dan dewasa menunjukkan gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD) setelah mengalami bencana, meskipun ada beberapa penyintas yang menunjukkan gejala gangguan lainnya.

Foa, dkk (2009) menjelaskan bahwa PTSD merupakan kondisi yang sering terjadi setelah mengalami kejadian yang penuh tekanan dan mengancam. Gejala yang ditimbulkan antara lain pengulangan dan *reexperiencing*, *hyperarousal*, penumpukan emosi (*numbing*) dan *avoidance*. Penelitian Boelan & Bout (2010) menemukan bahwa *avoidance* termasuk menghindari dari situasi-situasi yang membuat penyintas membayangkan kembali kejadian traumatis yang dialami.

PTSD merupakan hambatan psikologis kuat, kondisi parah dan membuat tidak berdaya, sebagai respon setelah mengalami kejadian yang penuh tekanan atau traumatis (Rubin & Springer, 2009). Penelitian Anam, Solichah dan Kushartati (2018) pada penyintas tanah longsor di Kabupaten Banjarnegara, menemukan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang tinggi memiliki PTSD yang rendah, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Zakiah (2017) menunjukkan bahwa penyintas bencana tanah longsor juga menunjukkan gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Gejala yang ditunjukkan seperti melihat gunung seperti bergerak atau akan longsor, tidak mau melihat atau lewat di tempat kejadian traumatis karena akan

mengingat kembali kejadian traumatic yang dialami, mengalami gangguan tidur seperti sering bermimpi tentang kejadian traumatic, saat dalam kendaraan umum getaran yang terjadi dalam kendaraan seolah-olah mengalami gempa, dan masih banyak lainnya.

Penelitian selanjutnya, akan dilakukan untuk melihat pengaruh resiliensi terhadap *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada penyintas banjir. Tujuannya untuk memberikan kontribusi kepada masyarakat yang mengalami PTSD agar berfungsi dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Dengan Penelitian ini diharapkan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan intervensi untuk mengatasi gangguan *post-traumatic stress disorder* (PTSD).

Permasalahan yang dialami penyintas banjir yang menjadi fokus utama penelitian ini, penyintas banjir tidak jarang mengalami hambatan psikologis karena mengalami banyak perubahan, seperti harus kembali beradaptasi dengan lingkungan masyarakat yang baru. Kehilangan anggota keluarga dan harta benda juga menjadi penyebab individu mengalami hambatan psikologis. Untuk bisa menghadapi tekanan hidup setelah mengalami bencana banjir

Bencana alam adalah kondisi yang tidak bisa diprediksi kemunculannya, sehingga sering menyebabkan masalah psikologis bagi mengalami, karena individu yang mengalami bencana dihadapkan pada situasi yang mengancam nyawanya maupun orang-orang terdekatnya, kehilangan orang yang disayang, kehilangan harta benda, kehilangan lahan pekerjaan, dll. Gangguan psikologis yang muncul pasca bencana alam seperti PTSD, depresi, stress akut, dll. PTSD merupakan kondisi distress setelah mengalami kejadian yang mengancam (Rothschild, 2000).

Foa, dkk (2009) memaparkan bahwa PTSD adalah hambatan psikologis yang kompleks, membuat penyintas merasa tidak berdaya sebagai respon terhadap situasi yang penuh tekanan atau traumatis. Durand & Barlow (2006), menjelaskan bahwa *post-*

traumatic stress disorder (PTSD) merupakan hambatan psikologis yang membuat penyintasnya mengalami stres, bertahan, yang terjadi setelah menghadapi ancaman, keadaan yang membuat individu merasa benar-benar tidak berdaya atau ketakutan. DSM IV-TR menjelaskan kriteria diagnosis *post-traumatic stress disorder* sebagai berikut:

- 1) Individu telah mengalami kejadian traumatic yang meliputi:
 - a) Individu merasakan, melihat atau dihadapan dengan kondisi yang mengancam keselamatan jiwa dan fisik diri sendiri atau orang lain
 - b) Reaksi yang muncul seperti ketakutan mendalam, tidak berdaya
- 2) Kejadian penuh tekanan sering muncul terkait dengan peristiwa traumatis, seperti:
 - a) Ingatan terkait kejadian atau segala peristiwa yang menyakitkan bagi individu terjadi secara berulang dan mengganggu.
 - b) Individu mengalami mimpi buruk atau menakutkan dan terjadi secara terus menerus terkait kejadian traumatic.
 - c) Tingkah laku dan perasaan seperti mengalami kembali kejadian traumatis
 - d) Hambatan psikologis yang kronis ketika individu dihadapkan pada simbol-simbol yang berkaitan dengan peristiwa yang penuh tekanan.
 - e) Respon fisiologis pada simbol-simbol yang berkaitan dengan pengalaman penuh tekanan.
- 3) Menghindar dari hal-hal yang ada hubungannya dengan kejadian traumatis atau menyakitkan dan bersikap kaku (tidak ditemukan sebelum trauma) seperti:
 - a) Berusaha menghilangkan ingatan, emosi atau komunikasi yang berhubungan dengan peristiwa traumatic
 - b) Berusaha tidak melakukan kegiatan, lokasi atau individu yang

- mengingat pada kejadian penuh tekanan
- c) Lupa tentang hal penting dari kejadian penuh tekanan
 - d) Kehilangan hasrat dan keterlibatan pada kegiatan utama
 - e) Emosi datar atau merasa sendiri
 - f) Jarak afek terhambat
 - g) Merasa tidak mempunyai tujuan hidup
- 4) Mengalami peningkatan simtom kewaspadaan berlebihan (belum ada sebelum kejadian) seperti:
- a) Individu merasa sulit untuk memulai atau tetap tidur
 - b) Ledakan kemarahan
 - c) Sulit berkonsentrasi
 - d) Merasa waspada berlebihan
 - e) Respon kejut yang berlebihan
- 5) Jangka waktu mengalami hambatan (simtom termasuk dari golongan B, C, dan D) lebih dari sebulan
- 6) Hambatan yang mengakibatkan hambatan klinis, atau hambatan sosial, pekerjaan, atau fungsi penting lainnya

Ada beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya *post-traumatic stress disorder* (PTSD) menurut Durand & Barlow (2006), diantaranya:

1) Biologis

Riwayat hambatan kecemasan keluarga menunjukkan adanya andil secara biologis untuk membentuk hambatan *post-traumatic stress disorder* (PTSD). True *et al.*, (Durand & Barlow, 2006) menjelaskan individu kembar identik (monozigotik) yang mengalami trauma memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) dibandingkan dengan pasangan kembar tidak indentik (dizigotik).

2) Psikologis

Gangguan terjadi akibat situasi atau

keadaan yang muncul di luar kendali. Menurut Chorpita & Barlow (dalam Durand & Barlow, 2006) kondisi keluarga yang tidak stabil menjadi salah satu pemicu munculnya perasaan bahwa dunia adalah tempat yang berbahaya dan mengancam, sehingga ini sering menjadi pemicu seseorang mengembangkan gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD) jika menghadapi kondisi yang penuh tekanan.

3) Sosial dan Kultural

Studi-studi terdahulu menunjukkan bahwa individu-individu tangguh, sangat kecil mengalami gejala PTSD. Temuan yang dilakukan oleh Vernberg, LaGreca, Silverman, dan Prinstein (dalam Durand & Barlow, 2006) menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif untuk mengembangkan atau tidak mengembangkan gejala-gejala PTSD. Faktor lain strategi *coping* positif melibatkan *problem solving* aktif. Hasil penelitian Macklin, dkk (dalam Davison, Neale & Kring, 2014) menunjukkan bahwa inteligensi tinggi seperti menjadi faktor protektif, karena diasumsikan lebih mengatasi masalah.

2. Metode Penelitian

Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif merupakan studi yang dilaksanakan dengan tujuan melihat nilai variabel yang tidak mencari analisis beda atau korelasi dengan variabel lainnya.

Subjek penelitian ini adalah individu yang pernah mengalami bencana banjir. Sampel penelitian harus sesuai dengan karakteristik dari subjek penelitian, adapun cirinya yaitu individu yang pernah mengalami banjir minimal 1 meter dan rentang usia 18-50 tahun. Waktu penelitian mulai Juni 2020 sampai dengan Agustus 2020 dan pelaksanaan penelitian dilaksanakan di Jakarta.

Populasi adalah semua partisipan sesuai dengan kriteria sesuai ketetapan peneliti dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi studi ini individu yang pernah mengalami bencana banjir dengan rentang usia antara 18-50 tahun.

Subjek dalam penelitian sesuai dengan kriteria dari populasi (Azwar, 2004). Studi ini memiliki beberapa karakteristik sampel, antara lain:

1. Individu yang pernah mengalami bencana banjir minimal 1 meter
2. Usia 18-50 Tahun

Teknik *sampling* yang digunakan pada studi ini adalah *purposive sampling*, yang sesuai dengan kriteria yang dipandang memiliki hubungan dengan kriteria partisipan terdahulu (Hadi, 2004). Instrumen psikologis diaplikasikan sebagai teknik pengumpulan data untuk studi ini. Skala digunakan yaitu skala likert (Sugiyono, 2018).

PTSD diukur dengan skala PCL-C dari Weathers *et al.*, (1994) yang diadaptasi oleh

Sholichach (2010). Skala PCLC yang diadaptasi oleh Weathers, dkk (1994) dari DSM IV (*American Psychiatric Association*, 1994) berisi beberapa item yang menunjukkan gejala PTSD. Item-item dalam PCL-C (Weathers *et al.*, 1994) berisi ciri-ciri *post-traumatic stress disorder* seperti *reexperiencing*, *avoidance/numbing*, dan *hyperarousal*. Total jumlah itemnya adalah 17 dengan lima alternatif pilihan yaitu 1 (bila sama sekali tidak mengalami), 2 (bila sedikit mengalami), 3 (bila kadang-kadang mengalami), 4 (bila sering mengalami), dan 5 (bila sangat sering mengalami). Kemudian skala PCL-C ini diadaptasi dan diterjemahkan oleh Sholichach (2007).

Tabel 1. Kisi-Kisi Skala PCL-C

No	Kelompok Gejala	Jumlah item	No item	Item
			1-5	
1	<i>Re-experiencing</i>	5		1. Berulangnya Pikiran, ingatan, atau bayangan yang mengganggu tentang pengalaman penuh stress di masa lalu 2. Berulangnya mimpi buruk tentang kejadian penuh stress di masa lalu 3. Tiba-tiba merasa atau seolah-olah mengalami kembali kejadian penuh stres di masa lalu
			6-12	
2	<i>Numbing/avoidance</i>	7		6. Berusaha untuk menghindari dari pikiran tentang kejadian di masa lalu atau menghindari perasaan sakit akibat peristiwa tersebut 7. Menghindari aktivitas atau situasi yang mengingatkan pada kejadian di masa lalu
			13-17	
3	<i>Hyperarousal</i>	5		13. Mengalami gangguan tidur (sulit tidur atau terlalu banyak tidur) 14. Perasaan mudah tersinggung dan emosi mudah meledak
	Jumlah	17		

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif, uji normalitas, uji linieritas dan analisis regresi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *software* SPSS 23.

Dalam analisis data dilakukan pengelempokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data, penyajian data, dan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis (Sugiyono, 2018).

Analisis statistika deskriptif bertujuan untuk memperoleh gambaran dari data dalam penelitian. Data tersebut dapat digambarkan melalui grafik atau tabel yang dapat memperlihatkan pula mengenai data modus, median, mean, standar deviasi atau presentasi dari data demografi yang telah terkumpul (Sugiyono, 2018). Berdasarkan tabel di atas,

ditemukan bahwa subjek yang mengalami gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD) yang berada pada kategori tinggi sebanyak 24.6 %, sedang 61.5%, dan rendah 13.8%. Subjek yang paling banyak mengalami gejala PTSD berada pada kategorisasi sedang, kemudian tinggi dan terakhir rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Hasil PTSD

Norma	Kategori	Interval	F	%
$X < \mu - 1\sigma$	rendah	$X < 32$	9	13.8
$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$	sedang	$32 \leq X < 53$	40	61.5
$X \geq \mu + 1\sigma$	Tinggi	$X \geq 53$	16	24.6

Responden studi ini ada 65 orang, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *G-form*, yang disebarluaskan diberbagai media sosial. Kriteria sampel

penelitian ini sudah ditentukan yaitu berjenis kelamin laki/perempuan, berusia 18-50 tahun, dan pernah mengalami bencana banjir. Gambar 3 merupakan gambaran responden penelitian.

Tabel 3. Gambaran Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	12	18,2%
Perempuan	54	81,8%
Total	66	100%

Dari tabel di atas, menunjukkan subjek dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan

dengan subjek laki-laki. Untuk melihat perbandingan kategorisasi PTSD dilihat di tinjau dari jenis kelamin, seperti yang tertera pada tabel 4:

Tabel 4. Kategori PTSD Laki-laki

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	16,7%
Sedang	8	66,7%
Tinggi	2	16,7%

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa subjek laki-laki yang berada pada kategori tinggi sebanyak 16.7%, sedang 66.7%, dan tinggi 16.7%. Subjek yang berada pada kategori sedang lebih banyak

dibandingkan tinggi dan sedang, sedangkan kategori tinggi dan sedang memiliki presentasi yang sama.

Tabel 5. Kategori PTSD Perempuan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	13,2%
Sedang	32	60,4%
Tinggi	14	26,4%

Subjek perempuan yang berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 26.4%, sedang 60.4 %, dan rendah 13.2%. Berdasarkan analisis yang dilakukan dari tabel diatas ditemukan bahwa subjek perempuan lebih banyak berada pada kategori sedang.

Dari perbandingan analisis kedua kategorisasi PTSD laki-laki dan perempuan, keduanya lebih banyak berada pada kategori

sedang, namun subjek perempuan lebih banyak pada kategori tinggi dibandingkan laki-laki. Kategori rendah lebih banyak pada laki-laki dibandingkan pada subjek perempuan. *Komologrov-Smirnov* digunakan dalam uji normalitas pada penelitian ini. Data berdistribusi normal jika nilai sig (*p-value*) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) atau $p > 0,05$.

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	α	Interpretasi
PTSD	0,200	0,05	Berdistribusi Normal

4. Kesimpulan

Subjek penelitian sebanyak 65 orang, maka dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian sebagian besar menunjukkan gejala PTSD berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa para penyintas banjir sering mengalami gejala PTSD. Subjek lainnya berada pada kategori tinggi, ini menunjukkan bahwa subjek penelitian sangat sering atau sering mengalami gejala-gejala PTSD. Sedangkan yang berada pada kategori rendah lebih sedikit dibandingkan kategori lainnya, hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami beberapa kali gejala-gejala dari PTSD.

Hasil dari penelitian ini memiliki implikasi bahwa individu yang memiliki gejala PTSD setelah mengalami peristiwa yang penuh tekanan atau mengalami bencana alam, maka perlu mendapatkan penanganan dari profesional untuk menurunkan gejala yang dialami. Intervensi dibutuhkan bagi individu yang mengalami gejala-gejala PTSD, dengan demikian

individu mampu mengatasi hambatannya dan dapat berfungsi lebih baik dan menjalankan kehidupan dengan lebih bermakna.

Saran yang dapat diberikan peneliti bagi subjek atau penyintas banjir adalah diharapkan melakukan konsultasi kepada psikolog agar mendapatkan intervensi yang sesuai dengan hambatan, sehingga individu mampu mengatasi hambatannya. Selain itu diharapkan individu mampu meningkatkan aspek psikologis lain yang bisa membantunya saat mengalami gejala PTSD.

Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan variabel lain seperti dengan memberikan intervensi psikologi dengan menggunakan pendekatan eksperimen, jika ingin meneliti dengan variabel yang sama, mungkin perlu diperbanyak subjek penelitiannya, lamanya mengalami bencana juga jadi pertimbangan, jenis bencana alam lainnya juga bisa jadi masukan untuk penelitian, serta melihat perbedaan dari jenis kelamin.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2004). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV-TR*. Washington, DC.
- Asim, M., Mekkodathil, A., Sathian, B., Elayedath, R., N, R. K., Simkhada, P., & Van Teijlingen, E. (2019). Post-Traumatic Stress Disorder among the Flood Affected Population in Indian Subcontinent. *Nepal Journal of Epidemiology*, 9(1), 755–758. doi:10.3126/nje.v9i1.24003
- Boelen, P & Bout, J. (2010). Anxious and depressive avoidance and symptoms of Prolonged grief, depression, and post-traumatic Stress disorder. Utrecht University, The Netherlands, 50-1&2, 49-67.
- Davison, Nelae, & Kring. (2014). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Durand, M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal* (Ed. Ke-4) judul asli *Essential of Abnormal Psychology*. Yogyakarta.
- Guterman, S.P. (2005). *Psychological preparedness for disaster*. Michigan State University. Toronto: New York.
- Haqqi, S. (2006). *Mental health consequences of disasters*. *Medicine Today*, 4(3), 103-106.
- Kousky, C. (2016). Impacts of natural disasters on children. *The Future of Children*, 26(1), 73-92.
- Kulatunga, U., Jogia, J., Yates, G.P & Wedawatta, G. (2014). Culture and the psychological impacts of natural disasters: implications for disaster management and disaster mental health. *The Built & Human Environment Review*, 7, 1-10.
- Mason, V., Andrews, H., & Upton, D. (2010). The psychological impact of exposure to floods. *Psychology, Health & Medicine*, 15(1), 61-73. doi:10.1080/13548500903483478
- Nutt, D.J, Murray, B.S & Joseph, Z. (2009). *Post-traumatic stress disorder (second edition)*. London: Informa Healthcare.
- Petrucci. (2012). *The impact of natural disasters: simplified procedures and open problems*. Italy: CNR-IRPI.
- Raj, B.S & Subramony, S. (2008). *Impact of tsunami on the mental health of victims*. Vol 34. Defence Institute of Psychological Research. New Delhi. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.
- Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: Norton & Company.
- Rosario, J.D. (2012). Research Report (A Synthesis): Men of Vision Program at Dollarway High School, Miami: *ReCapturing the Vision*.
- D.W. (2009). *Treatment of traumatized adults and children*. United States of America: Wiley
- Sholichach, M. (2007). Pengaruh Aplikasi metode Feldenkrais pada perempuan korban perkosaan yang mengalami post-traumatic stress disorder. *ANIMA, Indonesian Psychological Journal*, 24 (3), 282-294.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif & kualitatif*. *Journal of Experimental Psychology: General*.
- Wani, M. A. (2016). Post Traumatic Stress Disorder (Ptd) Among Flood Victims in Kashmir Valley. *EC Psychology and Psychiatry*, 1, 164-

*Ernita Zakiah
Irma Rosalinda
Maun*

*Gambaran Post-Traumatic Stress Disorder
(PTSD) Pada Penyintas Banjir*

170.

- Weathers, Litz, Huska, & Keane. (2003). PCL-M for DSM-IV. National Center for PTSD-Behavioral Science Division This is a Government document in the public domain.
- Zakiah, E. (2017). Behavioral activation (BA) untuk menurunkan gangguan stres pasca trauma pada korban tanah longsor di kabupaten Banjarnegar. Tesis. Universitas Ahmad Dahlan



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, STRES, DAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU SELAMA PANDEMI COVID-19

Aditya Gunawan* Dini Rahma Bintari*

* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

DOI: <http://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>

Alamat Korespondensi:

aditya.gunawan71@ui.ac.id

ABSTRACT

Stress is one of the psychological reactions that has been experienced by college students during the COVID-19 pandemic due to distant learning system. The level of stress can affect their psychological well-being. Previous studies showed there was a significant relationship between emotional regulation and stress, also psychological well-being. A high level of stress will be declining psychological well-being. On the other hand, emotional regulation has proven to be reducing stress level as well as maintaining the condition of psychological well-being. Emotional regulation strategies are defined as the way individuals influence, feel, and express their emotions. The strategies divided into two which are cognitive reappraisal and expressive suppression. This study aims to examine the effects of expressive suppression and cognitive reappraisal regulatory strategies as a moderator between stress and psychological well-being. A total of 119 first-year students of Universitas Indonesia in 2020 were involved in this research. Stress was measured using the Perceived Stress Scale-10 for COVID-19 (PSS-10-C); emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ); and psychological well-being was measured using Ryff's Scales of Psychological Well-being (RPWB). The results showed that (1) stress can be a significant predictor of psychological well-being; (2) expressive suppression as an emotional regulatory strategy is significant in strengthening the negative relationship between stress and psychological well-being; (3) on the other side, cognitive reappraisal strategy is significant in weakening the negative relationship between stress and psychological well-being.

Keywords

COVID-19, emotion regulation, psychological well-being, stress, first-year student

1. Pendahuluan

World Health Organization telah menyatakan bahwa penyebaran COVID-19 merupakan pandemi global. Menurut WHO (2019), COVID-19 atau *coronavirus disease* merupakan sebuah penyakit menular akibat dari virus corona tahun 2019. Orang-orang yang terinfeksi COVID-19 kemudian mengalami gangguan pernapasan dari ringan sampai sedang, biasanya dapat pulih tanpa perawatan khusus. Namun, bagi orang dengan usia lanjut

atau orang dengan masalah kesehatan pernapasan kronis, diabetes, kanker, dan masalah kardiovaskular akan lebih berisiko dan mendapatkan dampak penyakit yang lebih serius. Pemerintah Indonesia melakukan beberapa kebijakan untuk menanggulangi penyebaran COVID-19, salah satu di antaranya adalah *physical distancing*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI melalui surat edaran nomor 4 tahun 2020 mengeluarkan kebijakan bahwa proses belajar mengajar siswa dan mahasiswa dilaksanakan dari rumah melalui

pembelajaran jarak jauh. Menurut Santrock (2002), mahasiswa baru memiliki tantangan untuk menghadapi lingkungan baru. Mahasiswa baru juga akan menemui dan melakukan interaksi dengan kelompok atau teman-teman sebaya yang berasal dari latar belakang dan daerah yang berbeda. Sejumlah mahasiswa baru diketahui sering kali merasa kesulitan menghadapi tuntutan-tuntutan selama di perguruan tinggi (Papalia, Olds, & Fieldman, 2009). Proses adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa baru merupakan fase yang penting dalam perkuliahan karena proses ini dapat menjadi prediksi dua hal penting yaitu ketahanan mahasiswa baru dan performa akademik (Baker & Siryk, 1984 dalam Crede & Niehorster, 2011).

Terdapat berbagai reaksi psikologis yang menyertai ketika terjadi pandemi COVID-19 diantaranya adalah perilaku maladaptif, *distress* emosional, serta respon defensif (Kontoangelos, Economou, & Papageorgiou, 2020). COVID-19 menyebabkan adanya kecemasan, depresi, konsumsi alkohol yang meningkat, serta tingkat *well-being* yang rendah (Ahmed, et al., 2020). COVID-19 memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu. Kesejahteraan psikologis memiliki manfaat untuk menjalani kehidupan yang sehat, hal ini menjadi aspek penting bagi kehidupan mahasiswa di masa perkuliahan (Garcia, Castillio, & Queralt, 2011). Kesejahteraan psikologis yang buruk pada mahasiswa akan membuat mereka kesulitan untuk berfungsi secara optimal. Mahasiswa berada pada tahap *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun) dimana individu akan melakukan eksplorasi pada bermacam aspek kehidupan, mencoba hal-hal baru, menjalin hubungan yang intim dengan orang lain, mulai memilih bidang-bidang pekerjaan, dan lain-lain (Arnett, 2015).

Pandemi COVID-19 membuat mahasiswa cenderung terbatas dalam beraktivitas, sulit bagi mereka untuk melakukan eksplorasi, mencoba hal-hal baru, dan membina hubungan intim dengan teman-teman baru di kampusnya. Sementara itu, kesejahteraan psikologis yang

tinggi berkorelasi positif dengan kualitas akademik, dimana semakin baik kesejahteraan psikologis mereka, maka kualitas akademiknya pun akan tinggi (Bordhar, Nikkar, Yazdani, & Alipoor, 2011). Meningkatkan kesejahteraan psikologis pada tahun pertama kuliah memiliki relasi positif dengan tingginya pencapaian akademik (Bowman, 2010). Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis menunjukkan performa akademik yang tinggi pula (Walker, 2009; Bordbar, Nikkar, Yazdani, & Alipoor, 2011). Oleh sebab itu, penting untuk menjaga *well-being* mahasiswa baru yang akan melanjutkan perkuliahan di tahun berikutnya. Kesejahteraan psikologis yang baik menghasilkan kecakapan untuk menyeimbangkan bermacam situasi, pikiran, emosi, dan merespon stres dengan sehat (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2007).

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung tidak mudah mengalami depresi, kecemasan, dan disfungsi sosial (Nurchahyo & Valentina, 2020). Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi akan cenderung memiliki pikiran-pikiran yang positif terkait masa depan (Garcia & Siddiqui, 2009). Kesejahteraan psikologis yang tinggi membantu individu merasakan emosi dan perspektif yang lebih positif, dan mampu mengurangi stres yang disebabkan oleh beban pekerjaan (Suleman, Hussain, Shehzad, Syed, & Raja, 2018). Kesejahteraan psikologis membantu mahasiswa bertahan dan tidak menyerah pada situasi pandemi sehingga tetap optimis dalam menjalani perkuliahan. Kesejahteraan psikologis menekankan pentingnya penggunaan keterampilan yang dapat membantu mahasiswa baru menghadapi tantangan dan efektif menentukan arahan hidup (Ryff, Keyes, Hughes, 2003; Smider, Essex, & Ryff, 1996 dalam Bowman, 2010). Jika mahasiswa mengalami stres, maka kesejahteraan psikologis mereka juga akan terpengaruh. Maka dari itu mahasiswa perlu untuk mengelola stres, apalagi di masa pandemi yang penuh ketidakpastian.

Situasi umum dalam kehidupan dimaknai sebagai stres jika situasi tersebut tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, atau melebihi kapasitas (Manita, Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019). APA (2020) menyebutkan bahwa terdapat potensi masalah jangka panjang terkait stres dan trauma yang akan dialami oleh generasi Z (saat ini berusia 13-23 tahun) pada masa pandemi. Mereka akan menghadapi ketidakpastian yang belum pernah terjadi sebelumnya, juga mengalami peningkatan stres dan sudah melaporkan gejala depresi. Sarafino (dalam Prihanti, 2010) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab stres, yaitu faktor internal seperti rasa sakit, dan juga faktor eksternal seperti keluarga, lingkungan, dan tuntutan akademik.

Melalui survey yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa baru, terdapat beberapa kendala selama melakukan pembelajaran secara *online* akibat COVID-19. Terdapat keluhan sakit fisik seperti sakit mata dan sakit punggung akibat terlalu lama duduk dan menatap *gadget* mereka. Selanjutnya, terdapat keluhan terkait kebisingan saat menjalani proses belajar yang merupakan kategori sumber stres yang berasal dari lingkungan. Keluhan lain terkait hubungan yang tidak harmonis di dalam keluarga yang berpotensi membuat mahasiswa merasa stres saat berada di rumah. Sebagian mahasiswa juga mengeluhkan motivasi yang rendah saat melakukan pembelajaran jarak jauh, sehingga mereka kesulitan menangkap materi. Selanjutnya, tuntutan akademik yang tinggi dari Universitas Indonesia juga berpotensi menyebabkan stres pada mahasiswa baru. Selain itu, hal lain yang dapat menjadikan asosiasi antara stress dan pembelajaran jarak jauh adalah adanya perasaan *disconnectedness* dan terisolasi karena mahasiswa berada di tempat yang terpisah dari teman mereka (Ostlund, 2005).

Penelitian dari Chao (2012) pada menemukan bahwa stres memiliki korelasi negatif terhadap kesejahteraan psikologis, dimana mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi akan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Manita, Mawarpury, Khairani, &

Sari (2019) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat stres rendah akan memiliki kesejahteraan yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Krejtz, Nezelek, Michnicka, Holas & Rusanowska (2016) yang menemukan bahwa kesejahteraan akan menjadi lebih tinggi jika mereka merasakan lebih sedikit stres. Terdapat beberapa penelitian lain yang membuktikan hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis, yaitu semakin tinggi tingkat stres akan membuat kesejahteraan psikologi menjadi semakin rendah (Clemente & Hezomi, 2016; Denovan & Macaskill, 2016; Harris, Wilson, Hughes, & Radford, 2017). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pikiran dan perasaan mahasiswa terhadap kejadian yang berpotensi membuat stres akan berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian di masa lalu juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru di tahun pertamanya dinilai lebih buruk dibandingkan kesejahteraan psikologis pada populasi umum (Roberts & Zelenyanski, 2002 dalam Topham & Moller, 2011). Penting bagi individu untuk meregulasi emosinya dalam kondisi *stressful* (Yildiz, 2017).

Duijndam, Denollet, Nykli, & Kupper (2016) mengatakan bahwa salah satu cara untuk merespon situasi penuh *stressor* adalah dengan regulasi emosi. Menurut Gross (2002), tujuan dasar dari regulasi emosi adalah merubah reaksi emosional ke tingkat yang lebih tepat. Gross (2002) mengkategorikan regulasi emosi ke dalam dua dimensi yaitu *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Strategi *expressive suppression* merujuk pada proses menekan emosi baik emosi positif maupun emosi negatif. Sementara strategi *cognitive reappraisal* merupakan proses melakukan penilaian kembali suatu situasi atau kejadian dengan tujuan untuk memodifikasi emosi. Setiap individu menggunakan kedua strategi regulasi ini dalam porsi dan situasi tertentu. Studi menunjukkan bahwa regulasi emosi mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dimana strategi *reappraisal* ditemukan mampu membuat kesejahteraan individu menjadi lebih positif

dibanding strategi *suppression* (Yildiz, 2017). Individu yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibanding dengan individu yang melakukan *expressive suppression* (Gross & John 2003).

Pada situasi pandemi, strategi *cognitive reappraisal* diasumsikan lebih efektif untuk menurunkan tingkat *perceived stres*. Asumsi tersebut berdasarkan konsep keduanya yang menyasar kognitif dari individu, dimana *perceived stress* disebabkan oleh pikiran tentang situasi pandemi COVID-19, dan *cognitive reappraisal* dilakukan untuk melihat sebuah situasi dengan cara yang berbeda agar mendapatkan emosi yang lebih positif. Individu dapat melakukan strategi regulasi emosi *expressive suppression* pada kondisi tertentu dan menghasilkan dampak yang baik, namun pada situasi pandemi yang berkepanjangan, strategi ini dinilai tidak efektif.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis merumuskan bahwa terdapat dua faktor penting yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama pandemi COVID-19 ini, faktor tersebut adalah stres dan regulasi emosi. Penelitian ini berfokus untuk melihat interaksi ketiga variabel tersebut dikarenakan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa baru terutama selama pandemi.

Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan oleh individu. Pengalaman dan perasaan terkait aktivitas di kehidupan sehari-hari. Konsep ini mengarah pada proses pengungkapan perasaan-perasaan pribadi oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidup. Ryff (2014) merumuskan enam dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu: (1) Penerimaan diri, ditandai dengan kemampuan bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Individu dengan penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan pengalaman hidupnya, dan memiliki

masalah terkait kualitas pribadi. (2) Pertumbuhan diri, ditandai dengan sadar akan potensi dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Rendahnya pertumbuhan diri akan membuat individu merasa jenuh dan tidak memiliki minat pada kehidupan, tidak ada keinginan untuk melakukan ekspansi atau peningkatan, merasa tidak memiliki kemampuan untuk berkembang dan mengalami stagnasi. (3) Hubungan positif dengan orang lain, digunakan untuk meningkatkan relasi positif dengan orang lain yang ditandai oleh adanya kehangatan, kepercayaan, rasa peduli, keintiman, kasih sayang, dan berempati. (4) Tujuan dalam hidup, ditandai dengan perasaan yang terarah, memiliki makna kehidupan, baik kehidupan masa sekarang ataupun masa lalu. Tujuan hidup yang lebih terarah akan mampu berkontribusi dalam menumbuhkan makna dalam hidup individu. (5) Penguasaan lingkungan, ditandai dengan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mampu memanfaatkan peluang di sekitar secara efektif, mampu mengontrol berbagai kegiatan eksternal, dapat membuat keputusan sesuai konteks, kebutuhan, dan nilai-nilai pribadi. (6) Kemandirian, menunjukkan determinasi dan kemandirian, mampu untuk bertahan dari tekanan sosial kemudian berpikir dan berperilaku dengan cara-cara tertentu. Individu juga akan mengatur perilakunya dari dalam, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.

Stres

Menurut Lazarus (1996), stress adalah suatu konsep yang digunakan untuk memahami fenomena penting mengenai adaptasi pada manusia dan hewan. Terdapat tiga orientasi untuk mendefinisikan stress, yaitu orientasi stimulus, respon, dan relasional. Berdasarkan orientasi stimulus, stress dipandang sebagai sebuah stimulus yang menimpa individu dan biasa disebut sebagai *stressor*. Berdasarkan orientasi respon, *stressor* adalah suatu stimulus yang berakibat pada munculnya respon biologis, kognitif, dan psikologis. Berdasarkan orientasi relasional, stress dikatakan sebagai hubungan

antara manusia dengan lingkungannya yang dinilai sebagai situasi yang berat atau melebihi batas kemampuan dan membahayakan individu. Oleh sebab itu, untuk menilai apakah individu mengalami stres atau tidak, perlu melihat karakteristik individu tersebut dan kejadian yang terjadi di lingkungannya sehingga kehadiran stress akan dipengaruhi oleh kerentanan individu terhadap kejadian di lingkungannya.

Menurut Hewitt, Flett, & Mosher (1992), stres memiliki dua dimensi yaitu *perceived control* dan *perceived stress*. Rasa mampu dalam mengatasi stres, percaya diri untuk mengatasi rasa khawatir dalam kehidupan sehari-hari merupakan tanda dari *perceived control*. Sebaliknya, *perceived stress* ditandai dengan reaksi-reaksi emosi atau afeksi yang cenderung negatif, seperti kesal, marah, gugup, sedih, hingga tertekan karena tidak mampu untuk mengendalikan stressor. Varghese, Norman, & Thavaraj (2015) mendefinisikan *perceived stress* sebagai pikiran atau perasaan yang dimiliki individu terkait berbagai hal di dalam kehidupan yang berpotensi membuat dirinya tidak nyaman atau stres. Cohen (1994) mengartikan *perceived stress* sebagai kondisi dimana psikologis individu berada dalam tekanan dan kemudian memaknai bahwa lingkungan memberikan tuntutan yang di luar kapasitas kemampuan individu tersebut. Sebaliknya, *perceived control* ditandai dengan rasa percaya diri, merasa mampu mengatasi stres dan mengatasi perasaan khawatir di dalam kehidupan sehari-hari.

Regulasi Emosi

Menurut Gross (2002), regulasi emosi adalah cara individu dalam mempengaruhi, merasakan, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki. Cara individu dalam mengatur emosi meliputi proses atau usaha yang dilakukan untuk menurunkan dan meningkatkan emosi, baik emosi yang positif maupun negatif. Regulasi emosi juga merujuk pada usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai keseimbangan emosional melalui perilaku dan sikap

(Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000). Ketika individu melakukan regulasi emosi, maka ia berusaha untuk mengurangi intensitas pengalaman dan/atau aspek perilaku dari emosi negatif (Gross, Richards, & John, 2006). Tamir (2005) mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang dilakukan individu bertujuan untuk membantu individu mencapai tujuan jangka pendeknya.

Gross (2002) mengemukakan dua strategi regulasi emosi yaitu *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Individu yang melakukan penilaian kembali mengenai suatu kejadian (*reappraisers*) sebenarnya telah terbiasa untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang dapat membantu proses awal munculnya emosi. Hal tersebut dapat membantu individu untuk memodifikasi emosinya sehingga manifestasi perilaku pun bisa berubah. Selain itu, individu yang lebih sering melakukan strategi *cognitive reappraisal* biasanya mampu melakukan negosiasi dengan situasi *stressful* karena adanya optimisme dalam memandang keadaan, berhati-hati dalam menginterpretasi ulang situasi, dan secara aktif melakukan berbagai cara untuk mengatasi suasana hati yang cenderung negatif. Secara emosi, *cognitive reappraisal* biasanya lebih mengalami dan mengekspresikan emosi secara positif. Sementara itu, secara sosial *cognitive reappraisal* biasanya cenderung menceritakan emosinya pada lingkungan terdekatnya.

Di sisi lain, individu yang cenderung menekan emosinya (*suppressors*) seringkali memandang dirinya sendiri sebagai individu yang tidak otentik dan biasanya ketika menghadapi situasi yang *stressful* mereka tidak menunjukkan emosi yang sebetulnya mereka rasakan. Mereka kurang memahami emosi yang mereka rasakan dan melihat emosi mereka sebagai sesuatu yang sangat negatif dibandingkan mencoba untuk menerima kehadiran emosi tersebut. Hal tersebut membuat mereka lebih banyak mengalami emosi negatif dibandingkan emosi positif. Secara sosial, *expressive suppression* cenderung ragu untuk menceritakan emosi mereka dengan

lingkungannya baik emosi positif maupun negatif. Tidak jarang hubungan interpersonal yang dibangun oleh *suppressors* kurang melibatkan emosi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksplanatori yang bertujuan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru terutama di tengah pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif non-eksperimental dengan desain *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena peneliti hanya mengambil data satu kali pada partisipan. Dalam penelitian ini, partisipan merupakan laki-laki dan perempuan yang merupakan mahasiswa baru angkatan 2020 di Universitas Indonesia berjumlah 119 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling*. Lebih jauh lagi, teknik pengumpulan data yang digunakan ialah *convenience sampling* dimana sampel yang dapat menjadi partisipan penelitian ini adalah individu yang memenuhi kriteria partisipan dan bersedia untuk berpartisipasi mengisi instrumen penelitian (kuesioner) yang akan disebarluaskan secara *online*. Informasi mengenai penelitian dan pengumpulan data akan disebarluaskan melalui berbagai *platform* sosial media seperti *facebook*, *instagram*, dan *twitter*, juga melalui aplikasi pesan singkat seperti *line* dan *whatsapp*.

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur berupa kuesioner yang akan mengukur variabel-variabel penelitian. Seluruh alat ukur telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB) dikembangkan oleh Carol D. Ryff pada tahun 1989 dengan jumlah 18 aitem dan skor yang dihasilkan adalah skor total dari semua dimensi kesejahteraan psikologis. Instrumen ini telah diadaptasi oleh Trikusumaningrum pada tahun 2014, kemudian digunakan kembali oleh Winati (2019) dan menghasilkan Cronbach alpha 0.795. RPWB menggunakan skala Likert berjumlah 6 skala.

Perceived Stress Scale (PSS-10) *modified*

for COVID-19 (PSS-10-C), disusun oleh Pedrozo-Pupo, Pedrozo-Cortez, & Campo-Arias (2020). PSS-10-C merupakan adaptasi dari PSS-10 yang dihubungkan dengan COVID-19. Setiap item terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, cukup sering, dan sangat sering. Uji reliabilitas dari PSS-10-C menghasilkan skor Cronbach alpha 0.86, dimana PSS-10 sendiri juga memiliki konsistensi Cronbach alpha antara 0.65 hingga 0.86. Alat ukur ini kemudian akan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dilakukan uji coba. Hasil uji coba menghasilkan Cronbach alpha sebesar 0.852 dan semua itemnya dinyatakan valid.

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang disusun oleh Gross & John (2003). ERQ terdiri dari 10 item yang terbagi dalam dimensi *cognitive reappraisal* dan dimensi *expressive suppression*, menggunakan skala Likert 7 poin (1=sangat tidak setuju; 7=sangat setuju). Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti, serta diuji keterbacaan oleh tiga orang psikolog. Setelah itu, alat ukur yang telah diadaptasi diuji coba dan menghasilkan skor reliabilitas yang sama untuk kedua dimensi, yaitu Cronbach alpha 0.789.

Prosedur pengambilan data dilakukan seluruhnya melalui daring dengan menggunakan *Google Form* yang berisikan informasi mengenai penelitian, *informed consent*, data demografis, serta alat ukur penelitian. Peneliti menyebarkan tautan melalui berbagai *platform* media sosial seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan sejumlah *group chat* di aplikasi pesan *whatsapp* dan *line*. Setelah pengambilan data selesai, peneliti melakukan skoring sesuai dengan ketentuan yang dimiliki oleh tiap alat ukur, dan kemudian menganalisis data yang diperoleh menggunakan perangkat *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Teknik analisis data secara statistik yang dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian adalah analisis korelasi, analisis regresi, dan regresi moderator.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Diperoleh sebanyak 120 data partisipan. Dari data tersebut dilakukan eliminasi terhadap data yang terkirim dua kali (data ganda). Setelah melalui tahap eliminasi, data yang dapat diolah berjumlah 119 partisipan. Adapun data demografis yang diperoleh yaitu jenis kelamin, usia, fakultas, penghasilan orang tua, jumlah orang dalam rumah, dan kendala yang dialami selama melakukan pembelajaran jarak jauh. Partisipan terdiri dari 78 (65.5%) perempuan dan 41 (34,5%) laki-laki. Rata-rata usia partisipan adalah 18,22 tahun dari rentang usia 17-19 tahun. Partisipan berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Fakultas dengan jumlah partisipan terbanyak adalah fakultas Psikologi UI dengan 28 orang atau 23.5%, sementara fakultas Farmasi, fakultas Kesehatan Masyarakat, dan fakultas Ilmu Administrasi menyumbang paling sedikit partisipan yaitu satu orang atau 0.8%. Tidak terdapat partisipan dari fakultas Kedokteran, fakultas Kedokteran Gigi, fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, dan fakultas Ilmu Komputer. Pada umumnya, mereka tinggal bersama tiga orang di dalam rumah (sebanyak 37 partisipan, 31,1%). Seorang partisipan tinggal sendiri, dua partisipan tinggal bersama satu orang, 20 partisipan tinggal bersama dua orang, 31 partisipan tinggal bersama empat orang, dan 28 partisipan tinggal di rumah yang dihuni lebih dari lima orang. Sejumlah 39 orang memiliki orang tua yang berpenghasilan di atas 15 juta

rupiah. Disusul dengan 34 partisipan yang orang tuanya memiliki penghasilan kurang dari 5 juta rupiah. Sejumlah 18 partisipan memiliki orang tua dengan penghasilan 10-15 juta rupiah. Partisipan dengan orang tua berpenghasilan 5-10 juta berjumlah 28 orang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa 71.4% partisipan merupakan keluarga yang memiliki kemampuan finansial menengah dan menengah ke atas.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan kategorisasi terhadap kendala-kendala yang dialami oleh partisipan dalam melakukan pembelajaran jarak jauh secara daring. Sebanyak 64 orang partisipan mengalami kendala dalam melakukan pembelajaran jarak jauh yang bersumber dari eksternal seperti koneksi internet, kondisi lingkungan, keterbatasan fasilitas dan sebagainya. Sebanyak 29 merasakan kendala yang bersumber dari dalam diri atau internal seperti motivasi yang rendah, rasa malas, kedisiplinan, kondisi fisik dan sebagainya. Sebanyak 22 orang mengalami kendala yang bersumber dari keduanya, dan empat orang tidak memiliki kendala dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Pengolahan data statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran skor yang diperoleh partisipan pada ketiga alat ukur (ERQ, PSS-10-C, dan RPWB). Pada alat ukur ERQ tiap partisipan akan memperoleh dua skor terpisah untuk dimensi *reappraisal* dan *suppression*.

Tabel 1. Gambaran Umum Skor PSS-10-C, ERQ, dan RPWB (N=119)

Variabel	Min	Maks	Mean	Mean Skala	SD
Stres (PSS-10-C)	0	36	20.04	2.004	6.907
Regulasi Emosi (ERQ)					
<i>Expressive Suppression</i>	4	28	17.80	4.450	5.127
<i>Cognitive Reappraisal</i>	15	42	31.46	5.244	5.923
Kesejahteraan Psikologis (RPWB)	45	97	72.44	4.024	9.644

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada alat ukur PSS-10-C diperoleh skor minimal 0 dan maksimal 36, dengan rata-rata skor yang diperoleh partisipan sebesar 20.04. Mean skor PSS-10-C sebesar 20.04 menunjukkan bahwa rata-rata partisipan mengalami stres ringan akibat pandemi COVID-19. Sementara itu, 33 partisipan atau 27.73% partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat stres yang tinggi akibat COVID-19. Berdasarkan mean skala, diketahui bahwa partisipan menggunakan kedua strategi regulasi emosi dalam kategori sedang. Mean skala dari *cognitive reappraisal* (5.244) menunjukkan hasil yang lebih tinggi dari *expressive suppression* (4.450). Hasil ini mencerminkan bahwa rata-rata partisipan lebih banyak

menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dibanding *expressive suppression*. Selanjutnya, pada alat ukur RPWB terlihat bahwa partisipan penelitian memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Skor minimal yang diperoleh partisipan sebesar 45 dan skor maksimal 97. Rata-rata skor kesejahteraan psikologis yang diperoleh partisipan yaitu 72.44 dengan standar deviasi 9.644, dan mean skala sebesar 4.042.

Hasil analisis terhadap variabel dari data demografis dilakukan untuk melihat pengaruhnya terhadap stres, strategi regulasi emosi, dan juga kesejahteraan psikologis. Variabel demografis yang diteliti adalah jenis kelamin.

Tabel 2. Perbandingan Variabel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean Skor		Signifikansi		Keterangan
	Laki-laki N=41	Perempuan N=78	p	t	
Stres	19.07	20.55	0.269	1.110	Tidak Signifikan
<i>Expressive Suppression</i>	19.68	16.81	0.003	3.005	Signifikan
Cognitive Reappraisal	32.29	31.03	0.269	-1.111	Tidak Signifikan
Kesejahteraan Psikologis	74.22	71.50	0.145	1.469	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa pada penelitian ini, jenis kelamin bukan merupakan faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil tidak signifikan juga ditemukan pada variabel stres dan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologis, tingkat stres, dan penggunaan strategi regulasi emosi partisipan penelitian ini. Selain itu, terdapat nilai

signifikan pada variabel *expressive suppression* yang menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi penggunaan strategi regulasi emosi *expressive suppression*. Artinya, laki-laki pada penelitian ini cenderung untuk lebih menekan emosinya, berusaha untuk tidak mengeluarkan ekspresi emosi, baik emosi yang positif ataupun negatif. Sebaliknya, perempuan lebih jarang untuk menekan emosinya, dan cenderung lebih ekspresif dalam menunjukkan emosi mereka.

Tabel 3. Matriks Korelasi antar Variabel

	1	2	3
1. Stres	-		
2. <i>Expressive suppression</i>	0.05		
3. <i>Cognitive reappraisal</i>	-0.225**	0.372**	
4. Kesejahteraan psikologis	-0.353**	-0.62	0.447**

Hubungan antar variabel penelitian perlu dilihat untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berikut matriks korelasi yang meliputi stres, negatif dengan stres ($r=-0.353, p<.01$), semakin tinggi tingkat stres, maka kesejahteraan psikologis akan menjadi rendah. *Cognitive reappraisal* berkorelasi positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan merupakan korelasi yang paling kuat ($r=0.447, p<.01$). Semakin tinggi tingkat penggunaan strategi *cognitive reappraisal*, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Selanjutnya, Lebih lanjut, strategi *cognitive reappraisal* berkorelasi negatif dengan stres ($r=-0.225, p<.01$), yang berarti semakin tinggi tingkat *cognitive reappraisal* individu, maka semakin rendah tingkat stres.

Sementara itu, tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *expressive suppression* dengan stres, dan *expressive suppression* dengan kesejahteraan psikologis. Korelasi yang signifikan antara stres dan kesejahteraan psikologis menunjukkan adanya hubungan antar kedua variabel tersebut sehingga analisis regresi dapat dilakukan. Selanjutnya, terdapat korelasi yang positif antara strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian ini cenderung menggunakan kedua strategi regulasi emosi tersebut selama pandemi COVID-19.

Sebelum melakukan analisa tiap dimensi regulasi emosi terhadap variabel stres dan kesejahteraan psikologis, terlebih dulu dilakukan analisis regresi untuk melihat hubungan linear antara stres dan kesejahteraan psikologis.

regulasi emosi (*expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*), dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis berkorelasi

Koefisien determinasi pada hasil analisis model pertama yaitu sebesar 35.69. Dapat dikatakan bahwa 35.69% varians kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh stres dan variabel moderator, sedangkan 64.31% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Lebih lanjut, diketahui nilai $F=12.5424, p<.01$ mengindikasikan bahwa model ini signifikan dan dapat digunakan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis melalui tingkat stres dan strategi regulasi emosi. Hasil analisis moderator menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berperan secara signifikan dalam memoderatori hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis ($t=1.9580, p<.05; t=-2.4244, p<.05$). Strategi *expressive suppression* ditemukan memperkuat hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan lebih sering melakukan strategi *expressive suppression* akan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang semakin rendah lagi. Oleh karena itu, hipotesis pertama diterima. Sementara strategi *cognitive reappraisal* ditemukan memperlemah hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki stres tinggi dan lebih sering melakukan strategi *cognitive reappraisal* akan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang lebih sedikit. Oleh karena itu, hipotesis kedua diterima.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Stres dan Kesejahteraan Psikologis

<i>Model Summary</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
	0.353	0.124	16.622	0.000
	<i>B</i>	<i>SE B</i>		<i>t</i>
(Constant)	82.308	2.560	-	32.156**
Stres	-0.493	0.121	-0.353	-4.077**

Signifikansi: *p<0.05, **p<0.01

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya telah menemukan hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis pada kondisi normal (Chao, 2012; Clemente & Hezomi, 2016; Denovan & Macaskill, 2016; Manita, Krejtz, Nezelek, Michnicka, Holas, & Rusanowska, 2016; Harris, Wilson, Hughes, & Radford, 2018; Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019). Sejalan dengan penelitian-penelitian yang telah ada, penelitian ini juga menemukan bahwa stres memiliki hubungan yang negatif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru pada kondisi pandemi COVID-19. Analisis statistik yang

dihasilkan menunjukkan bahwa stres dapat menjadi prediktor terhadap kesejahteraan psikologis. Jika stres pada mahasiswa baru meningkat, maka kesejahteraan psikologis mereka akan menurun. Hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis terjadi karena perbedaan konsep dari kedua variabel tersebut. Stres merujuk pada reaksi negatif seperti marah, gugup, kesal, dan tertekan (Hewitt, Flett, & Mosher, 1992). Sementara kesejahteraan psikologis merujuk pada reaksi yang positif seperti kehangatan, kepuasan, kualitas hidup yang baik dan sikap positif lainnya (Ryff, 2014).

Tabel 5. Analisis Moderator Regulasi Emosi pada Hubungan antara Stres dan Kesejahteraan Psikologis

<i>Model Summary</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
	0.5974	0.3569	12.5424	0.000
	<i>t</i>			<i>p</i>
Stres	-3.5277			0.0006
<i>Expressive Suppression</i>	-3.3479			0.0011
<i>Cognitive Reappraisal</i>	5.9219			0.0000
Interaksi 1 (Stres x <i>Expressive suppression</i>)	1.9850			0.0496*
Interaksi 2 (Stres x <i>Cognitive Reappraisal</i>)	-2.4244			0.0169*

Temuan selanjutnya dalam penelitian ini adalah bahwa strategi regulasi emosi mampu menjadi moderator terhadap hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa peran regulasi emosi sangat penting bagi individu

memiliki kondisi *stressful* (Yildiz, 2017). Regulasi emosi merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan oleh individu untuk merespon sebuah situasi yang penuh dengan *stressor* (Duijndam, Denollet, Nykli, & Kupper, 2016). Strategi regulasi emosi yang diteliti pada

penelitian ini adalah strategi *expressive suppression* dan strategi *cognitive reappraisal*. Keduanya memiliki peran yang berbeda dalam memoderatori hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis, dimana *expressive suppression* akan memperkuat hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis, sementara *cognitive reappraisal* akan memperlemah hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa jika mahasiswa lebih sering menggunakan strategi *expressive suppression*, maka efek negatif dari stres akan lebih terasa pada kesejahteraan psikologisnya. Sementara itu, jika individu lebih sering menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, maka efek negatif dari stres terhadap kesejahteraan psikologis akan berkurang.

Individu dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* akan cenderung menekan emosinya, meski dalam kondisi yang *stressful*, ia tidak akan menunjukkan emosi yang sebenarnya ia rasakan (Gross, 2002). Mahasiswa akan menyimpan emosi mereka sendiri, sulit untuk memahami emosi yang dirasakan, dan memandang emosi sebagai hal yang negatif. Bahkan jika mereka merasakan emosi yang positif sekalipun, mereka akan tetap berusaha untuk tidak mengekspresikannya. Saat emosi yang ada terus ditekan, tentunya akan semakin sulit untuk melepas stres. Mahasiswa yang melakukan strategi ini pun akan

mengalami *double burden* dimana ia harus melakukan usaha dalam menekan emosinya dan disaat yang bersamaan sedang berusaha mengatasi stres karena pandemi yang cukup lama. Sebaliknya, individu yang melakukan strategi *cognitive reappraisal*, akan melakukan penilaian kembali sebuah kejadian, dan kemudian memodifikasi emosinya (Gross, 2002).

Biasanya individu akan mengubah apa yang mereka pikirkan untuk dapat merasakan emosi yang lebih positif. Mereka secara tidak langsung melakukan negosiasi dengan situasi *stressful*, mereka optimis dalam memandang keadaan, dan aktif untuk mengekspresikan emosinya secara positif. Gross (2002) menambahkan bahwa dalam lingkungan sosial, mereka akan menceritakan emosinya kepada orang lain. Aktivitas bercerita kepada orang lain terkait emosinya akan mampu melepas stres yang individu alami. Mahasiswa dengan kecenderungan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* biasanya memiliki sistem dukungan sosial sebagai tempat mereka bercerita. Adanya sistem dukungan sosial memungkinkan mahasiswa mendapatkan perasaan yang lebih positif, seperti rasa lebih diterima, mendapatkan kehangatan, kasih sayang, dan interaksi yang positif dengan orang lain sehingga dapat menjaga kesejahteraan mereka.

Tabel 5. Analisis Moderator Regulasi Emosi pada Hubungan antara Stres dan Kesejahteraan Psikologis

<i>Model Summary</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
	0.5974	0.3569	12.5424	0.000
		<i>t</i>		<i>p</i>
Stres		-3.5277		0.0006
<i>Expressive Suppression</i>		-3.3479		0.0011
<i>Cognitive Reappraisal</i>		5.9219		0.0000
Interaksi 1				
(Stres x <i>Expressive suppression</i>)		1.9850		0.0496*
Interaksi 2				
(Stres x <i>Cognitive Reappraisal</i>)		-2.4244		0.0169*

Temuan lain pada penelitian ini adalah bahwa kedua strategi regulasi emosi mampu menjadi prediktor terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pada kondisi pandemi COVID-19. Strategi regulasi emosi *expressive suppression* merupakan prediktor kesejahteraan psikologis secara negatif, dimana jika mahasiswa lebih sering melakukan *expressive suppression* seperti menekan emosi dan menutupi emosinya, maka kesejahteraan psikologis mereka akan menjadi rendah. Sebaliknya, strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* merupakan prediktor kesejahteraan psikologis secara positif, dimana jika mahasiswa lebih sering melakukan *cognitive reappraisal* seperti mengekspresikan emosinya, dan mengubah cara berpikir untuk mendapatkan emosi yang lebih positif, maka kesejahteraan psikologis mereka pun akan menjadi lebih tinggi.

Penelitian ini juga mencoba menganalisa bagaimana peran dari data demografis dalam mempengaruhi variabel penelitian. Hasil yang didapatkan adalah bahwa jenis kelamin mempengaruhi bagaimana individu menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, dimana laki-laki lebih sering menggunakan strategi ini dibandingkan perempuan. Artinya, laki-laki pada penelitian ini cenderung untuk lebih menekan emosinya, berusaha untuk tidak mengeluarkan ekspresi emosi, baik emosi yang positif ataupun negatif. Sebaliknya, perempuan lebih jarang untuk menekan emosinya, dan cenderung lebih ekspresif dalam menunjukkan emosi mereka.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik sejumlah kesimpulan yaitu: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kesejahteraan psikologis. Hubungan kedua variabel tersebut bersifat negatif, artinya, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa baru, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mereka. Lebih lanjut, stres ditemukan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. (2)

Strategi regulasi emosi *expressive suppression* memoderasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis dimana *expressive suppression* memperkuat hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis. (3) Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memoderasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis dimana *cognitive reappraisal* memperlemah hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2020). Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis. Diakses dari: [apa.org/news/press/releases/stress](https://www.apa.org/news/press/releases/stress)
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development, 51*(2), 180–200.
- Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European union. *Social Indicators Research*.
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: the roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling, 15*(1), 5–21.
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and psychological well-being: an explanatory study of the iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour, 4*(1).
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2016). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies, 18* (2), 505-525.
- Duijndam, S., Denollet, J., Nyklí, I., & Kupper, N. (2016). Perceived cognition after percutaneous coronary intervention : Association with quality of life, mood and fatigue in the THORESCI study. *International Journal of Behavioral Medicine*.
- Elliott, G. R., & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and Human Health*. Springer, New York.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., &

- Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. Dalam D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (hal. 13–35). Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (ed.), *Handbook of emotion regulation* (hal. 3–24). New York: The Guilford Press.
- Harris, M., Wilson, J. C., Hughes, S., & Radford, D. R. (2017). Stress and well-being in dental hygiene and dental therapy students. *BDJ Team*, 4(8), 17136
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W. (1992). The perceived stress scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(3), 247–257.
- Krejtz I., Nezelek J. B., Michnicka A., Holas P., Rusanowska M. (2016). Counting one's blessings can reduce the impact of daily stress. *J. Happiness Stud*, 17, 25–39
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019) Hubungan stres dan kesejahteraan (*well-being*) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 178–186.
- Nurcahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"* (hal. 136–144). Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I).
- Östlund, B. (2005). Stress, disruption and community - Adult learners experiences of obstacles and opportunities in distance education. *The European Journal of Open, Distance and E-Learning*, 8(1).
- Prihanti, G. S. (2010). Hubungan antara Gaya Belajar dan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Partisipasi dalam Tutorial. *Magister Tesis*. Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advanced in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10–28.
- Suleman, Q., Hussain, I., Shehzad, S., Syed, M., & Raja, S. (2018). Relationship between perceived occupational stress and PWB among secondary school heads in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *PLoS ONE*, 13(12), 1–22.
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 449–461.
- Topham, P., & Moller, N. (2011). New students psychological well-being and its relation to first year academic performance in a UK university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(3), 196–203
- Varghese, R. P., Norman, T. S. J., Thavaraj, H. S. (2015). Perceived stress and self efficacy among college students: A global review. *International Journal of Human Resource Management and Research*, 5(3), 15–24.
- Walker, J. Ch. (2009) . A longitudinal study on the psychological well-being of college students. Poster presented at the 117th convention at the American psychological

association. *Well being in college. Org.*

Yildiz, M. A. (2017). Pathways to positivity from perceived stress in adolescents: multiple mediation of emotion regulation and coping strategies. *Current Issues in Personality Psychology*, 5(4), 272-284.



KONSTRUKSI DAN VALIDASI ALAT UKUR KETANGKASAN EMOSIONAL

Hana Kamilah* Hanifah*

* Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

DOI: <http://doi.org/10.21009/JPPP.101.08>

Alamat Korespondensi:

hana19005@mail.unpad.ac.id

ABSTRACT

Mental health includes one's ability to adjust themselves with the daily stress they experience. On stressful event, there's always highly emotional condition attached, therefore the ability to regulate emotions becomes vital. Emotional Agility is one's ability to face emotions and thoughts loosely and move past them to help change or retain behaviors in line with goal and value. In Indonesia, research regarding Emotional Agility and its measurement has not been explored much. The instruments are designed based on Emotional Agility theory and being tried out to 112 respondents (young adult individuals). The validity test being used pertains to Construct Validity using model testing Confirmatory Factor Analysis (CFA), and Content Validity using Cognitive Interviewing (CI). Reliability test are done using Alpha Cronbach technique. Based on the try out, an instrument of Emotional Agility in Indonesian Version is produced consisting 49 items. This measurement could be utilized to inquire one's emotional capacity in going through adversities especially in unpredictable times such as pandemic.

Keywords

Mental health, emotional agility, emotional agility measurement tools

1. Pendahuluan

Dewasa ini, terutama di masa pandemi, kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian dari seluruh masyarakat di dunia. Ini menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. *World Health Organization* (WHO) menekankan proposisi bahwa “tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental”. Kalimat tersebut mengacu pada hubungan yang erat antara kesehatan fisik dan kesehatan mental terhadap kesejahteraan seseorang. Sekitar 14% dari beban penyakit di dunia diatribusikan terhadap gangguan neuropsikiatri, sebagian besar karena dampak kronis dari depresi dan gangguan kejiwaan

lainnya yang cukup umum, penggunaan alkohol dan obat-obatan, serta psikosis (Prince, 2007). Mempertimbangkan hal-hal tersebut, kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diberikan perhatian khusus dalam upaya peningkatan kesejahteraan manusia.

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai sebuah keadaan di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat menyesuaikan diri dengan stres yang dia hadapi dalam hidupnya sehari-hari, dapat bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta dapat memberikan kontribusi terhadap komunitasnya (Galderisi dkk, 2015). Satu hal yang perlu digarisbawahi di pengertian tersebut ialah, orang yang sehat secara mental dapat melakukan

penyesuaian diri terhadap stres yang ia alami dalam hidupnya sehari-hari. Walaupun pada kenyataannya, masih terdapat banyak individu yang mengalami masalah dalam melakukan penyesuaian diri dengan stres yang mereka alami dan memiliki risiko untuk berkembang menjadi gangguan kejiwaan yang dapat mengganggu keberfungsian mereka sehari-harinya.

Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri diartikan sebagai suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991). Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya. Acocella & Calhoun (1990) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar tempat individu hidup. Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah proses yang terjadi secara terus menerus yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk mengatasi stres, konflik, kesulitan, dan rasa frustrasi sehingga tercipta suatu hubungan yang serasi antara dirinya dengan lingkungan.

Salah satu tantangan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan ialah ketika individu menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Pada peristiwa tersebut, selalu melekat kondisi emosional yang tinggi atau intensif (Sarason dkk., 1978; Lazarus, 1999). Maka, kemampuan individu untuk meregulasi emosinya menjadi suatu hal yang penting dalam usahanya mengatasi berbagai kesulitan yang ia hadapi.

David (2016), seorang psikolog dari *Harvard Medical School*, pada tahun 2016 mengembangkan konsep yang ia sebut sebagai ketangkasan emosional, mengacu pada kemampuan seseorang dalam menghadapi emosi-emosi, pikiran-pikirannya secara bebas, dan bergerak melewatinya sehingga membantunya merubah atau mempertahankan

perilaku yang selaras dengan tujuan dan nilai-nilainya (David, 2016). Konsep ketangkasan emosional yang ditawarkan oleh David lebih berfokus pada bagaimana individu dapat menjadi selaras dengan emosi yang ia miliki daripada berusaha untuk mengontrolnya, dengan mekanisme yang dinilai kurang efektif seperti mengabaikannya, memendamnya, atau menghindarinya.

Ketangkasan emosional membantu individu untuk lebih fokus atau 'hadir' pada 'saat ini'. Dalam prosesnya, individu didorong untuk tidak mengabaikan emosi maupun pikirannya, termasuk yang negatif, atau terlalu menekankan pada hal-hal yang positif, melainkan individu didorong untuk menghadapinya secara berani dan dengan belas kasih, kemudian maju dari pikiran atau emosi tersebut untuk membuat perubahan besar dalam hidupnya. Terdapat empat aspek penting yang menjadi esensi dari ketangkasan menurut David (2016), antara lain : (1) *showing up*, (2) *stepping out*, (3) *walking your why*, dan (4) *moving on*.

Showing up berarti menghadapi pikiran, emosi, dan perilaku secara sukarela, dengan rasa penasaran dan kebaikan. Sebagian dari pikiran dan emosi tersebut mungkin sesuai dengan konteks yang dialami, namun ada pula yang tidak sesuai dan tertahan dalam pikiran individu tersebut. Setelah menghadapi pikiran dan emosi yang dimiliki, individu memisahkan diri dari pikiran dan emosi tersebut (*stepping out*). 'Memisahkan diri' yang dimaksud adalah dengan membuat jarak antara perasaan tersebut sehingga individu bisa meresponnya dengan penuh kesadaran dan secara sukarela, sebagaimana yang dilakukan oleh Victor Frankl. Hal ini dapat dilakukan dengan individu mengobservasi pikiran atau emosi tersebut, dan melihat mereka sebagaimana adanya, mereka hanyalah pikiran dan emosi. Dengan demikian, individu dapat mengidentifikasi perasaan negatif yang ia alami dan menemukan cara merespon yang tepat terhadapnya.

Dengan mengenali, menerima, kemudian membuat jarak dari emosi yang menyakitkan atau menakutkan, maka akan lebih mudah mendapatkan gambaran besar atau jauh mengenai dirinya sendiri, yaitu nilai-nilai utama individu tersebut, serta tujuannya yang paling

penting. Individu akan mampu mengintegrasikan pikiran, perasaannya dengan nilai-nilai dan tujuan jangka panjang yang ia miliki sehingga membantunya menemukan alternatif yang lebih efisien untuk mencapainya (*walking your why*). Setiap hari dalam hidup seseorang, ada yang dinamakan ‘titik pilihan’, di mana pada momen tersebut, individu dihadapkan oleh pilihan. Nilai utama individu tersebut menjadi penunjuk arah.

Sedangkan *moving on* adalah bagaimana individu membuat perubahan-perubahan kecil dalam hidupnya, berlandaskan nilai-nilai utamanya, agar dapat membuat perubahan yang besar. Misalnya seperti perubahan yang dilakukan pada rutinitas dan kebiasaan, yang nantinya sangat membantu perubahan dalam skala lebih besar. Berbanding lurus dengan tantangan yang dihadapi, individu pun harus melakukan perubahan yang sesuai dengan kondisinya. Dengan menjaga keseimbangan antara tantangan dan kemampuan yang dimiliki, individu tidak akan mudah puas dengan diri sendiri atau merasa kewalahan. Individu justru akan menemukan hasrat, semangat, yang diperkuat oleh tantangan yang dihadapi.

Tujuan akhir dari ketangkasan emosional adalah untuk mempertahankan perasaan tertantang dan keinginan untuk berkembang tetap hidup sepanjang hidup individu, yaitu dengan mengintegrasikan perasaan-perasaan yang menyulitkannya sebagai sumber energi, kreativitas, dan wawasan baru. Dalam kata lain, individu tersebut lebih resilien terhadap kesulitan yang ia hadapi sehingga dapat menjaga atau bahkan meningkatkan kesehatan mentalnya.

Ketangkasan emosional telah diterapkan di konteks seperti di perusahaan, organisasi, ataupun kehidupan sehari-hari untuk membantu individu mengatasi emosi-emosi negatifnya, sebagaimana yang dilakukan oleh David (2016) dalam menangani klien-kliennya. Ketangkasan emosional menunjukkan potensi besar untuk menjadi alternatif dalam upaya meningkatkan kapasitas emosional individu (Cox, 2018; Kurz, 2016). Namun, penelitian mengenai ketangkasan emosional masih sangat terbatas. Hal ini dapat disebabkan oleh belum banyaknya dikembangkan alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukurnya. Terdapat pun studi terdahulu yang berupaya mengukur ketangkasan

emosional individu, misalnya pada penelitian oleh Mishra & Panwar (2020) yang menggunakan metode kualitatif untuk mengukurnya.

Di Indonesia, belum banyak dilakukan penelitian maupun dikembangkan alat ukur terkait ketangkasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan satu alat ukur Ketangkasan Emosional dalam versi Bahasa Indonesia yang terdiri dari 4 aspek, yaitu (1) *showing up*, (2) *stepping out*, (3) *walking your why*, dan (4) *moving on*, guna menghasilkan alternatif untuk mengukur ketangkasan emosional serta mendorong peneliti-peneliti lain meneliti lebih jauh terkait ranah regulasi emosi.

2. Metode Penelitian

Alat ukur diujicobakan pada individu dewasa awal dengan menggunakan teknik *sampling convenience sampling*. *Convenience sampling* yang dilakukan adalah dengan memberikan kuesioner secara *online* selama kurun waktu dua minggu dan terjangkau sebanyak 112 calon responden yang bersedia mengikuti uji coba alat ukur ini. Rentang usia individu dewasa awal yang dijarang pada penelitian ini berada di antara usia 18 tahun hingga 40 tahun sesuai dengan tahap perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (1996). Partisipan berasal dari berbagai provinsi di Indonesia, meliputi DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, dan Sumatera (Perempuan 84.1%, Laki-laki 15.9%).

Alat ukur ini disusun berdasarkan teori *Emotional Agility* dari David (2016), menggunakan skala likert dengan rentang nilai dari 1 hingga 6 (1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Kurang Setuju, 4= Cenderung Setuju, 5= Setuju, 6= Sangat Setuju). Konstruk ketangkasan emosional yang terdiri dari 4 aspek, yaitu (1) *showing up*, (2) *stepping out*, (3) *walking your why*, dan (4) *moving on* diturunkan menjadi 2-3 indikator untuk setiap aspeknya.

Tabel 1. Kriteria *fit model*

Statistik	Kriteria 'fit'
p-value	> 0.05
RMSEA	< 0.08
CFI	> 0.90
IFI	≥ 0.90
NFI	> 0.90
PNFI	0*

Tabel 2. Kisi-Kisi Alat Ukur Ketangkasan Emosional

No.	Aspek	Indikator	Aitem			
			F	UF		
1.	<i>Showing Up</i> Seberapa sering individu dewasa awal dapat menghadapi dan menerima pemikiran, emosi, dan perilaku mereka sehari-hari baik yang positif maupun negatif secara sukarela dengan rasa ingin tahu dan kebaikan.	- Tidak menghindari, memendam, atau mengabaikan emosi dan pikiran.	1	2		
			3	4		
		- Memahami bahwa emosi yang ia rasakan baik itu positif maupun negatif merupakan hal yang wajar.	5	6		
			7	8		
			9	10		
			11			
			14	12		
				13		
		2.	<i>Stepping Out</i> Seberapa sering individu dewasa awal dapat memisahkan diri mereka dari pemikiran, emosi, dan perilaku mereka, melihatnya sebagai suatu objek (sebuah emosi, sebuah pikiran).	- Menerima emosi dan pikiran tersebut sebagai bagian dari dirinya.		15
						13
- Melihat emosi, pikiran, dan perilaku apa adanya sebagai bagian dari diri mereka.	17			16		
	19			18		
	21			20		
	23			22		
	24			25		
	26			27		
3.	<i>Walking Your Why</i> Sejauh mana mereka dapat mempertahankan nilai-nilai utama (<i>core values</i>) dan aspirasi dalam pengambilan keputusan mereka.	- Mengetahui nilai-nilai utama dan keinginan yang ia miliki.	28	29		
			30	31		
		- Menjadikan nilai-nilai tersebut sebagai acuan dalam bertindak dan mengambil keputusan.	33	32		
			35	34		
4.	<i>Moving On</i> Seberapa sering mereka melakukan perubahan - perubahan kecil terhadap pola pikir, motivasi, dan kebiasaan sehingga selaras dengan <i>core values</i> yang mereka miliki.	- Mengubah pikiran untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang dirasakan.	37	36		
			39	38		
			41	40		
		- Mengubah kebiasaan yang sebelumnya kurang sesuai dengan tantangan yang dihadapi.	43	42		
			45	44		
			46	47		
		- Mengarahkan tindakan sesuai nilai-nilai utama yang dimiliki.	48	49		

Setelah mendapatkan 11 indikator, disusun masing-masing 2-3 butir pertanyaan untuk item *favourable* dan *unfavourable*, sehingga didapatkan total 49 aitem. Sebelum diujicobakan, dilakukan *peer review* oleh 3 sejawat terhadap alat ukur. Setelah dilakukan revisi item berdasarkan hasil *peer review*, dilakukan uji coba alat ukur.

Agar alat ukur yang dapat digunakan, maka alat ukur yang dikembangkan tersebut harus memenuhi kriteria valid dan reliabel. Uji validitas alat ukur dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur memiliki tingkat kesesuaian dan ketepatan item. Peneliti melakukan uji validitas dengan uji model *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menggunakan Lisrel untuk melihat validitas konstruk alat ukur. Selain itu, dilakukan pula *Cognitive Interviewing* (CI) berdasarkan panduan dari Willis (2013) untuk mengukur validitas konten.

Dalam melakukan *Confirmatory Factor Analysis*, kesesuaian model teoritis dibandingkan dengan data empiris yang didapatkan berdasarkan kriteria *model* yang *fit*. Kriteria sebuah *model* yang *fit* ialah sebagaimana tercantum dalam Tabel 1. Adapun kriteria valid dalam analisis *Confirmatory Factor Analysis* yaitu jika *loading factor* >0.30 (Iskandar, 2017).

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur relatif konsisten jika pengukuran dilakukan kembali pada waktu yang berbeda. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Menurut Hair dkk, (2010) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas, berarti semakin reliabel alat ukurnya.

3. Hasil Penelitian

Pengujian validitas dan reliabilitas dari alat ukur ini dilakukan terhadap hasil uji coba terhadap 112 responden yang merupakan individu dewasa awal. Jumlah item yang diberikan pada responden berjumlah 49 item, yang terdiri dari 15 item yang mengukur aspek

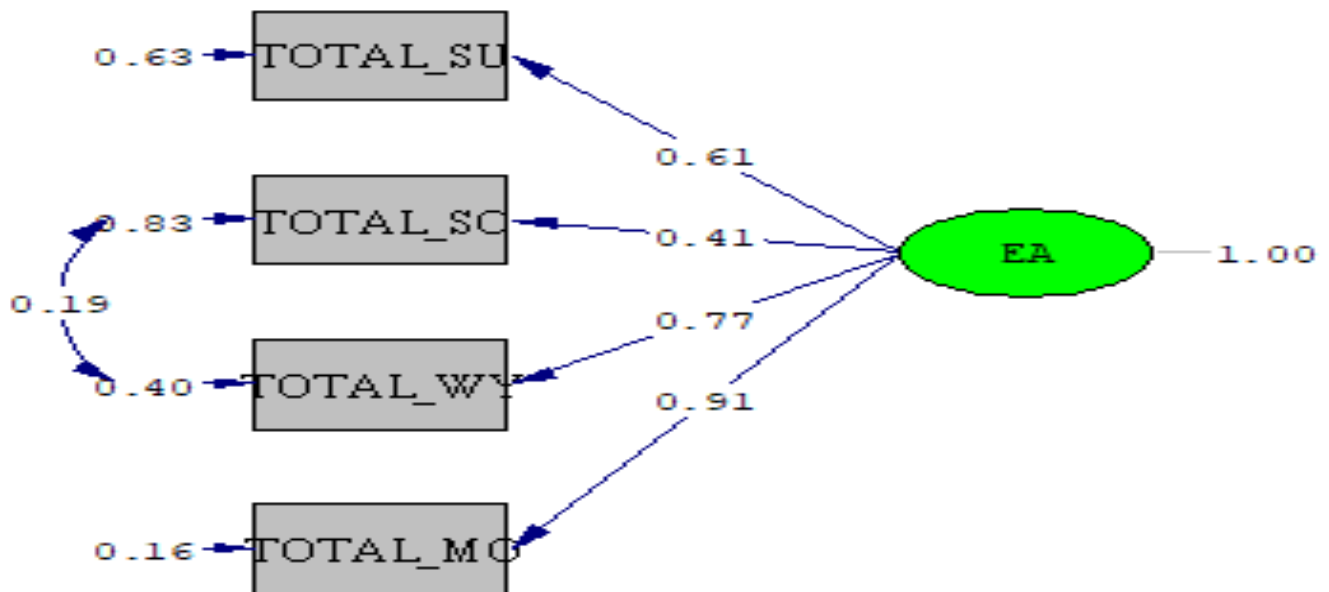
showing up, 12 item mengukur aspek *stepping out*, 8 item mengukur aspek *walking your why*, dan 14 item mengukur aspek *moving on*. Berikut kisi-kisi dari alat ukur ketangkasan emosional yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori ketangkasan emosional dari David (2016) yang tercantum dalam tabel 2.

Dalam pengujian CFA, model pengukuran pada setiap dimensi dilakukan menggunakan analisis *latent variables*. Pengujian ini membuktikan bahwa model ini dapat mengukur konstruk ketangkasan emosional. Berdasarkan *diagram path* pada gambar 1, setelah dilakukan modifikasi terhadap model, di mana kesalahan pengukuran pada aitem dibebaskan berkorelasi satu sama lainnya, maka diperoleh model *fit* dengan *p value* sebesar 1,0000, RMSEA = 0.000, CFI = 0.97 > 0.90, NFI = 0.97 > 0.90, IFI = 0.97 > 0.90. *Loading factor* setelah modifikasi menampilkan angka 0.61 untuk dimensi *showing up*, 0.41 untuk dimensi *stepping out*, 0.77 untuk dimensi *walking your why*, 0.91 untuk dimensi *moving on*. Keempat nilai tersebut dapat dikatakan *fit* karena > 0,3 sejalan dengan nilai T pada keempat dimensi tersebut yang berada > 1,96 (kriteria). Nilai T dimensi *showing up* sebesar 6.48, *stepping out* sebesar 4.14, *walking your why* sebesar 8.36 dan *moving on* sebesar 10.01. Maka, dapat dikatakan bahwa model teoretis sesuai dengan data empiris.

Selain dilakukan uji CFA, peneliti juga melakukan CI dengan melakukan *verbal probing* terhadap 3 subjek yang diberikan alat ukur ketangkasan emosional. Hasil dari CI yang dilakukan menunjukkan bahwa setiap butir item mudah dipahami maksudnya, tidak terdapat-kata-kata yang sulit dimengerti artinya, dan dapat mengukur apa ingin diukur dalam penelitian.

Kemudian, untuk menguji reliabilitas dari alat ukur ketangkasan emosional yang telah disusun, peneliti disini menggunakan SPSS dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Jumlah subjek pada reliabilitas adalah 112 subjek, dengan karakteristik individu dewasa awal. Hasil perhitungan reliabilitas yang didapat alat ukur ini sebesar 0.860. Menurut Hair dkk.

Gambar 1. Hasil Uji CFA



(2010) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 berarti semakin reliabel. Dengan reliabilitas $0.860 > 0.80$, maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini secara keseluruhan memiliki reliabilitas yang termasuk ke kategori sangat andal, sehingga akan adanya konsistensi bila pengukuran dilakukan secara berulang.

4. Diskusi

Dewasa ini, mulai dikenal istilah VUCA, yang merupakan singkatan dari *volatile*, *uncertainty*, *complexity*, dan *ambiguity*. Istilah ini banyak diadopsi dalam dunia bisnis dan manajemen untuk menjelaskan situasi bisnis saat ini yang penuh dengan perubahan, ketidakpastian, dan permasalahan yang terkait satu sama lain (Bennet & Lemoine, 2014). Dalam menghadapinya, pelaku bisnis dituntut untuk lebih fleksibel guna dapat menghadapi tantangan dengan lebih siap. Hal ini tidak terbatas pada dunia bisnis saja, begitu pula halnya pada kesehatan mental individu. Terutama pada masa pandemi ini, di mana

semua aspek kehidupan penuh dengan unsur ketidakpastian, ambiguitas, dan permasalahan yang menyebabkan satu sama lain. Baik itu dalam pendidikan, pekerjaan, rekreasi, maupun aspek lainnya, tidak terkecuali dari terjadinya perubahan. Hal ini berdampak secara signifikan terhadap kesehatan mental individu. Masa pandemi ini ditemukan memperparah tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada masyarakat di seluruh dunia (Salari dkk, 2020). Hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan masyarakat untuk menjadi lebih fleksibel terhadap situasi yang kini dialaminya. Salah satunya, yaitu dengan memiliki ketangkasan emosional yang dapat membantu individu menghadapi tantangan dalam cara yang positif.

Penelitian ini merupakan penelitian awal yang masih terbatas diujicobakan pada 112 partisipan pada usia dewasa awal, sehingga bagi penelitian selanjutnya, dapat diluaskan rentang usianya untuk usia perkembangan lainnya. Selain itu, lebih banyaknya jumlah subjek perempuan daripada laki-laki juga dapat mempengaruhi terjadinya bias gender, sehingga berikutnya dapat lebih mempertimbangkan untuk menyetarakan jumlah subjek berdasarkan

gendernya. Pengembangan alat ukur dan penelitian mengenai ketangkasan emosional ini dapat juga dilakukan dengan mempertimbangkan aspek lintas budaya yang mempengaruhinya.

Sebagai implikasi dari penelitian ini, alat ukur ketangkasan emosional yang disusun dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran terkait kapasitas individu dalam melewati masa sulit terutama kelompok individu yang terdampak di masa pandemi. Selain itu, dengan adanya alat ukur ketangkasan emosional ini, diharapkan peneliti-peneliti lainnya dapat terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait konsep ini maupun konsep regulasi emosi lainnya.

5. Kesimpulan

Alat ukur ketangkasan emosional yang dikonstruksi oleh peneliti berdasarkan teori ketangkasan emosional dari David (2016) dan diberikan pada individu dewasa awal untuk melalui proses ujicoba menunjukkan nilai validitas dan reliabilitas yang tergolong tinggi. Dari penelitian ini, diperoleh alat ukur Ketangkasan Emosional dalam versi Bahasa Indonesia yang terdiri dari 49 item, yaitu 15 item yang mengukur aspek *showing up*, 12 item mengukur aspek *stepping out*, 8 item mengukur aspek *walking your why*, dan 14 item mengukur aspek *moving on*. Hasil uji validitas yang dilakukan menunjukkan bahwa alat ukur tersebut *fit* dan dapat mengukur ketangkasan emosional walaupun harus dilakukan modifikasi pada dimensinya. Sedangkan dari hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa alat ukur tersebut menunjukkan keajegan dan alat ukur dapat mengukur ketangkasan emosional seseorang.

Daftar Pustaka

Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP. Press.
Bennet, Natha., & Lemoine, James. (2014). *What VUCA Really Means for You*.

- Harvard Business Review*. Vol. 92, No. 1/2, 2014
- Cox, Sharon. (2018). Tips for Emotional Agility. *Nursing Management*. Vol. 49(7), 56. doi: 10.1097/01.NUMA.0000538912.07418.16
- David, Susan. (2016). *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. New York : Avery.
- Davidoff, L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar : Jilid 2*. Alih Bahasa. Drs. Marijuniati. Jakarta : Erlangga.
- Galderisi, Silvana., Heinz, Andreas., Kastrup, Marianne., Beezhold, Julian., Sartorius, Norman. (2015). "Toward a new definition of mental health". *Perspective*. Wiley.
- Hair, Joseph F., Black, William., Babin, Barry J., Anderson, & Rolph E. (2010). *Multivariate Data Analysis (7th ed)*. United States : Pearson
- Hurlock, Elizabeth B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Iskandar, A. (2017). *Teknik Analisis Validitas Konstruk dan Reliabilitas Instrument Test dan Non Test dengan Software LISREL*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/nbhxq>
- Kurz, R. (2016). Emotional agility – a new language and paradigm for psychiatry. *European Psychiatry*. Vol. 33(S1). <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.507>
- Lazarus , R. S. (1999). *Stres and emotion: A new synthesis*. New York : Springer.
- Mishra, Ishangi., & Panwar, Neeraj. (2020). Emotional agility on working employees under Indian conditions. *The International Journal of Indian Psychology*. Vol. 8(2). doi: 10.25215/0802.156
- Prince, Martin., Patel, Vikram., Saxena, Shekhar., Maj, Mario., Maselko, Joanna., Phillips, Michael R., Rahman, Atif. (2007). "No Health Without Mental Health". *Global Mental Health 1st Series*. The Lancet.
- Salari, Nader., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S.,

Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>

Sarason, I. G., Johnson, J. H. , & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 46 , 932 – 946.

Willis, Gordon B., & Artino, Jr., Anthony R. (2013). What Do Our Respondents Think We're Asking? Using Cognitive Interviewing to Improve Medical Education Surveys. *Journal of Graduate Medical Education*. Vol. 5(3), 353-356. doi: 10.4300/JGME-D-13-00154.1



**JUDUL, BAHASA INDONESIA, TIMES NEW ROMAN
16pts, MAKSIMAL 12 KATA**

Penulis 1 (tanpa gelar)*

Penulis 2 (tanpa gelar)**

*Instansi Penulis 1

**Instansi Penulis II

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.XXX.XX> (Diisi oleh pengelola)

Alamat Korespondensi:

Alamat e-mail

ABSTRACT

Abstract disajikan dalam bahasa Inggris dengan jumlah kata maksimal 200 kata. Abstract disajikan dengan menggunakan Font Times New Roman 11pts, spasi 1,0. Abstract harus memuat tujuan penelitian, metode penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, dan temuan hasil penelitian.

Keywords

Keywords disajikan dengan menggunakan bahasa Inggris, dengan jumlah keywords sebanyak 3 – 5 keywords. Seluruh keywords disajikan dalam huruf kecil.

1. Pendahuluan

Pendahuluan disajikan dalam dua kolom. Di dalam pendahuluan tidak perlu menyebutkan judul penelitian. Pendahuluan disajikan menggunakan APA *Style* dengan *font* Times New Roman 12pts, spasi 1,0 dan jenis kertas A4.

Pendahuluan memuat latar belakang penelitian yang didukung dengan konsep, teori, dan hasil penelitian yang relevan. Pada akhir pendahuluan harus disajikan tujuan penelitian secara jelas.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian berisi jenis penelitian, metode penelitian yang digunakan, pendekatan penelitian yang digunakan (kuantitatif/kualitatif), variabel penelitian, jenis data penelitian, responden penelitian (populasi dan sampel), teknik pengumpulan data, instrumen penelitian yang digunakan, dan teknik analisis data.

Metode penelitian disajikan menggunakan *font* Times New Roman 12pts, spasi 1,0.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Hasil penelitian dan diskusi memuat hasil-hasil temuan di dalam penelitian yang dianggap penting dan utama dan interpretasi hasil penelitian.

Diskusi menyajikan argumen yang dikemukakan oleh penulis dengan menghubungkan hasil penelitian dan teori yang digunakan atau hasil penelitian yang relevan. Selain itu, diskusi juga memuat keterbatasan penelitian yang bisa dijadikan rekomendasi untuk penelitian lanjutan serta dampak hasil penelitian terhadap pengembangan konsep keilmuan.

Hasil penelitian dan diskusi disajikan menggunakan APA *Style* dengan *font* Times New Roman 21pts dan spasi 1,0.

4. Kesimpulan

Kesimpulan memuat jawaban pertanyaan penelitian dan dampaknya terhadap pengembangan keilmuan.

5. Daftar Pustaka

Daftar pustaka disajikan dengan menggunakan APA *Style* dan diurut sesuai abjad. Berikut contoh penyajian Daftar Pustaka:

Bhavsar, D.S., Saraf, K.B. (2002). Morphology of PbI₂ Crystals Grown by Gel Method. *Crystal Research and Technology*, 37: 51–55 ← **JURNAL ILMIAH**

Clancey, W.J. (1983). Communication, Simulation, and In-telligent Agents: Implications of Personal Intelligent Machines for Medical Education. In *Proceedings of the Eighth International Joint Conference on Artificial Intelligence*, 556-560. Menlo Park, Calif.: International Joint Conferences on Artificial Intelligence, Inc. ← **KONFERENSI/PROSIDING**

Clancey, W.J. (1979). Transfer of Rule-Based Expertise through a Tutorial Dialogue. *PhD Dissertation*, Department of Computer Science, Stanford University. ← **SKRIPSI/TESIS/DISERTASI**

Penyajian Tabel dan Gambar

Berikut ini disajikan format penyajian Tabel dan Gambar di dalam artikel untuk Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi.

Tabel

Tabel disajikan dalam format 1 kolom. Judul tabel diletakkan di atas tabel disertai nomor sesuai

Engelmore, R., Morgan, A. eds. (1986). *Blackboard Systems*. Reading, Mass.: Addison-Wesley. ← **BUKU**

Hasling, D.W., Clancey, W.J., Rennels, G.R. (1983). Strategic Explanations in Consultation. *The International Journal of Man-Machine Studies*, 20(1): 3-19. ← **JURNAL ILMIAH**

Ivey, K.C. (2 September 1996). *Citing Internet sources* URL <http://www.eei-alex.com/eye/utw/96aug.html>. ← **WEBSITE**

Rice, J. (1986). Poligon: A System for Parallel Problem Solving, *Technical Report*, KSL-86-19, Dept. of Computer Science, Stanford Univ. ← **REPORT**

Robinson, A.L. (1980). New Ways to Make Microcircuits Smaller. *Science*, 208: 1019-1026. ← **JURNAL ILMIAH**

urutan tabel. Judul tabel dan nomor tabel diketik menggunakan *font* Times New Roman 11pts dan cetak tebal. Judul kolom pada tabel menggunakan *font* Times New Roman 11pts dan cetak tebal. Selebihnya menggunakan *font* Times New Roman 11pts. Tabel disajikan tanpa menggunakan garis vertikal (horizontal saja) seperti contoh berikut:

Tabel 1. Contoh Penyajian Tabel

Metode Concordance	Panjang tes	Ukuran Sampel	Max	Min
Linier	20	100	1,111	0,301
		150	1,097	0,227
	30	100	1,506	0,748
		150	1,250	0,649
Ekipersentil	20	100	1,142	0,415
		150	1,139	0,367
	30	100	1,325	0,718
		150	1,345	0,800

Gambar

Gambar disajikan dalam format 1 kolom. Judul gambar diletakkan di bawah gambar dengan format *center* (tengah) disertai nomor sesuai

urutan gambar. Judul gambar dan nomor gambar diketik menggunakan font Times New Roman 11pts dan cetak tebal. Gambar disajikan seperti contoh berikut:



Gambar 1. Contoh Penyajian Gambar

JPPP

Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi
Program Studi Psikologi
Universitas Negeri Jakarta

