

Volume 10, No.2, Oktober 2021



# Jurnal Penelitian & Pengukuran **Psikologi**

**JPPP**

Volume  
10

Nomor  
02

Hal  
73 - 130

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**

Herdiyan Maulana, Ph.D

**Managing Editor**

Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog  
Karel Karsten Himawan, Ph.D., Psikolog

**Production Editor**

Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog

**Copy Editor**

Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.

**Layout Editor**

Gita Irianda, M.Psi, Psikolog

**Reference Editor**

Hermeilia Megawati, M.A

**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](mailto:jppp@unj.ac.id)

Volume 10, Nomor 02, Oktober 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**  
Herdiyan Maulana

**Penyunting Pelaksana**  
Santi Yudhistira  
Karel Karsten Himawan

**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: [herdiyan.maulana@mail.unj.ac.id](mailto:herdiyan.maulana@mail.unj.ac.id) atau [tulisanpsiunj@gmail.com](mailto: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 maksimal 10 Halaman. (Informasi detail dapat dilihat pada halaman akhir jurnal)



## Daftar Isi

<b>Nama</b>	<b>Judul Artikel</b>	<b>Halaman</b>
<i>Gita Irianda Rizkyani Medellu</i>	Kuantitas atau Kualitas? Meniliki Sudut Pandang Publikasi Ilmiah dalam Era Masyarakat 5.0	73-74
<i>Winda Sri Harianti, Soraya Dian Pangestika Purnawan, Nurul Khaerani Syani, dkk</i>	Pengaruh Persepsi Warna Terhadap Memori Jangka Pendek	75-84
<i>I Gusti Ayu Maya Vratasti &amp; Christina Albertina L.P</i>	Pelatihan <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anggota Rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya	85-90
<i>Rara Salsabila Syani, Fatwa Tentama, &amp; Ahmad M. Diponegoro</i>	Validitas dan Reliabilitas Konstruk Skala Kepuasan Kerja Guru	91-99
<i>Wafa Yolanda, Inthomy Hadi, Endah Susilowati, dkk</i>	Kepercayaan Diri dan Kesadaran Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal dan Pengembangan Karir	100-106
<i>Muhammad Nurriqfi Fuadi &amp; Gazi Saloom</i>	Validitas Konstruk Kebencian (Hatred) dengan <i>Confirmatory Factor Analysis</i>	107-113
<i>Rahmadianty Gazadinda &amp; Maria Mutiara Christina Pasaribu</i>	Pengaruh Kesepian dan Status Hubungan Romantis Terhadap Kualitas Hidup pada Perempuan Lajang Dewasa Muda di Indonesia	114-124

*Desi Ariska, Ahmad* Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri pada Guru SMK dengan 125-130  
*Diponegoro, & Fatwa* Pemodelan *Structural Equation Modelling* (SEM)  
*Tentama*



## KUANTITAS ATAU KUALITAS? MENILIKI SUDUT PANDANG PUBLIKASI ILMIAH DALAM ERA MASYARAKAT 5.0

**Gita Irianda Rizkyani Medellu**

Editor Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

*E-mail:* [gitairianda@unj.ac.id](mailto:gitairianda@unj.ac.id)

### 1. Catatan editor

Perubahan zaman terjadi begitu cepat, arus globalisasi dan kemajuan teknologi mengantarkan pada era baru yaitu *society* 5.0 atau masyarakat 5.0. Pemerintah Jepang melalui Perdana Menteri Shinzo Abe mencetuskan konsep masyarakat 5.0 pertama kali pada acara Summit G21 pada tahun 2016. Masyarakat 5.0 merepresentasikan bentuk transformasi kelima dari sejarah masyarakat dunia, dimulai dari berburu, bertani, industri, dan informasi. Harapan dari transformasi ke lima adalah masyarakat yang berpusat pada manusia yang lebih baik, super cerdas dan lebih sejahtera, dengan dukungan inovasi teknologi (Roblek, 2020).

Kemajuan industri informasi melalui teknologi yang begitu pesat pada era 4.0 menggeser tatanan kehidupan seluruh manusia di dunia. Fokusnya tidak lagi hanya pada pengembangan teknologi tetapi bagaimana teknologi menjadi bagian dari kehidupan manusia tersebut. Perubahan besar pada kehidupan karena pengaruh perkembangan teknologi tidak dapat ditahan dan setiap individu perlu dengan cepat dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut. Dalam rangka memahami perubahan pada struktur tatanan kehidupan manusia yang kompleks diperlukan ilmu pengetahuan untuk menjelaskannya. Ilmu pengetahuan akan membantu menjelaskan, memberikan pemahaman, memberikan prediksi, maupun pengendalian terhadap suatu fenomena sosial. Penjelasan fenomena – fenomena sosial tersebut dalam ilmu pengetahuan disebut sebagai teori. Konstruksi atau konsep pada teori membantu memahami dan menjelaskan fenomena perubahan yang terjadi pada masyarakat 5.0. Lebih lanjut, teori akan memberikan sudut pandang sistematis terhadap suatu fenomena dengan rincian hubungan antar variabel untuk menjelaskan dan memprediksi suatu fenomena (Kerlinger, 2006).

Variabel – variabel yang diprediksikan dalam menjelaskan fenomena ini akan mengarahkan pada aspek perubahan dan bagaimana adaptasi dilakukan. Harapan membangun masyarakat 5.0 yang adaptif dibutuhkan inovasi – inovasi yang membantu memecahkan masalah sosial yang terjadi karena perubahan tersebut tetapi tetap memanfaatkan integrasi ruang fisik dan virtual (Skobelev & Borovik, 2017). Kondisi ini yang kemudian meningkatkan kebutuhan penelitian untuk mencari jawaban secara ilmiah atas suatu masalah (Kerlinger, 2006).

Penelitian yang dimaksud tentunya mengarah pada penelitian ilmiah, penelitian ilmiah mengacu pada penyelidikan yang sistematis, terkontrol, empiris, dan kritis mengenai fenomena – fenomena. Mengacu pada teori yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian akan dipandu oleh teori maupun hipotesis mengenai hubungan yang dapat diprediksi (Kerlinger, 2006). Penelitian ilmiah yang dilakukan akan menghasilkan suatu temuan baru yang dapat meningkatkan produktivitas hasil dan inovasi berkualitas yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan secara luas. Penelitian tidak hanya berhenti pada pengukuran dan pembuktian saja tetapi perlu dituangkan dalam tulisan dan dijadikan sebagai manuskrip publikasi ilmiah. Publikasi ilmiah dapat memberikan informasi tersedia untuk masyarakat yang luas dan memungkinkan para akademisi lainnya untuk mengevaluasi kualitas penelitian yang dilakukan. Publikasi merupakan dasar bagi penelitian baru dan penemuan aplikasi, hasilnya tidak hanya mempengaruhi kelompok intelektual dan akademisi, tetapi juga berdampak pada masyarakat umum (Kaur, 2013).

Perubahan yang terjadi secara masif saat ini meningkatkan kemungkinan inovasi – inovasi keilmuan yang baru dan penerapannya dalam menjawab tantangan perubahan zaman. Indonesia sendiri memiliki potensi untuk menghasilkan banyak penelitian dan publikasi ilmiah mengingat salah satu pilar yang dipegang oleh pendidikan tinggi adalah melakukan penelitian ilmiah. Kewajiban ini dilakukan setiap tahun dan disertai dengan syarat publikasinya, maka dapat dibayangkan bahwa hanya dari kaum pengajar publikasi ilmiah dapat mencapai kuantitas yang banyak. Dalam dua tahun terakhir jumlah publikasi ilmiah di Indonesia menjadi salah satu negara dengan peringkat tinggi di antara negara – negara ASEAN menurut laporan Menteri Riset Teknologi/Kepala Badan Riset Inovasi Nasional, Bambang Brodjonegoro (jppn.com, 2020). Akan tetapi, kuantitas yang diperoleh belum disertai oleh kualitas yang serupa.

Peringkat Indonesia dalam *Global Innovation Index* (GII) berada pada posisi 85 dari 131 negara pada 2020. Posisi ini tidak mengalami perubahan sejak 2018, lebih lanjut nilai indeks Indonesia justru mengalami tren penurunan. Indonesia juga menempati urutan ke-7 bila dibandingkan dengan negara – negara ASEAN lainnya (Databoks, 2021). GII merupakan salah satu indikator untuk mengukur kinerja inovasi global yang diadakan setiap tahunnya. GII akan menyoroti kekuatan dan kelemahan inovasi yang ditawarkan. Salah satu komponen kelemahan yang menjadi indikator dari inovasi tersebut adalah kurang maksimalnya publikasi ilmiah yang mampu menunjukkan inovasi yang ditawarkan. Situasi ini akan semakin menjadi tantangan ketika penelitian yang dilakukan masih dirasa kurang maksimal.

Kondisi yang dijelaskan sebelumnya menunjukkan Indonesia memiliki potensi besar untuk menghasilkan penelitian dan publikasi yang mumpuni, akan tetapi kuantitas saja tidaklah cukup. Penelitian sendiri harus memiliki inovasi dan reputasi yang bisa disebar luaskan sehingga manfaat yang dirasakan dapat lebih luas. Tentu proses untuk mencapai publikasi ilmiah yang bereputasi tidaklah mudah, ide penelitian, referensi yang digunakan, kreativitas, dan keterbaharuan sangatlah diperlukan. Oleh karena itu, inovasi ini dapat dikembalikan pada usaha yang ingin dihasilkan dalam rangka menjawab tantangan perubahan zaman menuju masyarakat era 5.0. Kreativitas dan inovasi dapat dicapai bila para peneliti sendiri menempatkan diri pada *gap* yang dirasakan pada perubahan zaman agar tercipta masyarakat yang lebih sejahtera.

## Daftar Pustaka

- Esy.(2020). Publikasi Ilmiah Indonesia Terbanyak di ASEAN, Menristek Bambang Belum Puas. Retrived from <https://www.jpnn.com/news/publikasi-ilmiah-indonesia-terbanyak-di-asean-menristek-bambang-belum-puas?page=2>
- Jayani, D.H. (2021). Peringkat Indeks Inovasi Indonesia Stagnan Sejak 2018. Retrived from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/04/20/peringkat-indeks-inovasi-indonesia-stagnan-sejak-2018>
- Kaur, C.D.(2013). Research publication: Need for Academicians. *Asian J. Res. Pharm. Sci.* 2013; Vol. 3: Issue 4, Oct.-Dec. Pg 220-228
- Kerlinger, F.N. (2006). *Asas -asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Roblek, V., Meško, M., Bach, M. P., Thorpe, O., & Šprajc, P. (2020). The Interaction between Internet, Sustainable Development, and Emergence of Society 5.0. *Data*, 5(3), 80. doi:10.3390/data5030080
- Skobelev, P., & Borovik, Y. S . (2017). On The Way From Industri 4.0 To Industri 5.0: From Digital Manufactureing To Digital Society. *International Scientific Research Journal «Industri4.0»* , 307- 311.



## PENGARUH PERSEPSI WARNA TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK

Winda Sri Harianti<sup>1</sup>, Soraya Dian Pangestika Purnawan<sup>1</sup>, Nurul Khaerani Syani<sup>1</sup>, Nelvia Syafitri<sup>1</sup>,  
Cahya Hemas Pertiwi Eksiareh<sup>1</sup>, Muhammad Hafizh Maulana<sup>1</sup>,  
Adlina Windya Megahputri<sup>1</sup>, Hazhira Qudsyi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Email: [windasri17@gmail.com](mailto:windasri17@gmail.com)

---

### Abstract

Memory is very necessary for daily life, especially in learning. Many studies have been conducted to determine the various factors that affect memory performance. One of them is color, which affects the human cognitive system and increasing individuals' attention levels. This study aims to explore the effect of color on short-term memory using an experimental method, particularly a quasi-experiment with two groups pre-test and post-test design. We involved 16 participants for this study and divided them into experiment groups (n=8) and control groups (n=8). The control group was asked to remember animals pictures with black and white color series meanwhile the experiment group with colorful pictures. Participants of this study were 19-23 years old women, college students, and did not have or experience color blindness. The data was analyzed by using Anava Mixed Design to examine the hypothesis of this study. The result showed that the hypothesis of this study was rejected because there is no effect of color on short-term memory with  $F = 0.324$  and,  $p = 0.578$  ( $p > 0.05$ ).

*Keywords: Short-term memory, Color, Memory, Recall, Perception, Experiment*

### Abstrak

Memori sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam proses pembelajaran. Banyak penelitian telah dilakukan untuk mengetahui berbagai faktor yang mempengaruhi kinerja memori. Salah satunya adalah warna yang ditemukan dapat memberikan pengaruh pada kemampuan kognitif dan mampu meningkatkan kemampuan atensi manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari persepsi warna terhadap memori jangka pendek manusia menggunakan metode eksperimen, yaitu eksperimen-kuasi dengan desain dua kelompok dan diberikan pra-perlakuan dan pasca-perlakuan. Penelitian ini melibatkan 16 partisipan yang dibagi kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (n=8) dan kelompok kontrol (n=8). Kelompok kontrol diminta untuk mengingat gambar hewan akromatik. Sedangkan kelompok eksperimen diminta untuk mengingat gambar hewan kromatik. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berusia 19-23 tahun, mahasiswa dan tidak mengalami buta warna. Proses analisis data menggunakan Anava Mixed Design untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak karena tidak terdapat pengaruh persepsi warna terhadap memori jangka pendek dengan  $F=0.324$  dan  $p=0.578$  ( $p>0.05$ ).

*Kata Kunci : Short-term memory, color, memory, recall, perception, experiment*

---

## 1. Pendahuluan

Ingatan atau *memory* merupakan bagian dari kognisi individu yang berguna dalam menyimpan berbagai informasi. Sejauh ini, ahli psikologi menemukan bahwa memori terdiri dari tiga komponen penting, yaitu sensorik, ingatan jangka pendek dan ingatan jangka panjang yang masing-masing memiliki atribut yang

berbeda-beda (Zlotnik & Vansintjan, 2019). Daya ingat atau *memory* tentunya sangat diperlukan terutama dalam proses pembelajaran, dimana peserta didik akan selalu diminta untuk mengingat dan memahami materi pembelajaran yang diberikan. Salah satu elemen daya ingat yang sangat sensitif ialah *short-term memory* atau memori jangka pendek. Banyaknya informasi baru yang masuk akan menutupi informasi lama dan apabila tidak dilakukan pengulangan maka informasi akan hilang atau masuk dalam memori jangka panjang. Hal ini kemudian akan menyebabkan menurunnya kemampuan daya ingat memori jangka pendek. Dalam konteks pendidikan, Raymond, Suhatman & Dewi (2018) melaporkan bahwa permasalahan terkait kemampuan mengingat masih menjadi keluhan bagi guru terhadap peserta didik. Hal ini tentunya menjadi permasalahan lantaran daya ingat merupakan komponen krusial yang diperlukan oleh peserta didik dalam menjalani bangku pendidikan.

Mahasiswa yang juga termasuk dalam kategori peserta didik pun tidak terlepas dari permasalahan yang melibatkan daya ingat atau *memory*. Berkurangnya kapasitas daya ingat dapat berdampak pada kinerja akademik dan aktivitas sehari-hari. Seperti yang diungkap dalam Rohayati (2018), menurunnya prestasi akademik bukan saja dikarenakan rasa malas ataupun taraf kecerdasan mahasiswa, melainkan pula rendahnya kemampuan dalam mengingat. Rais (2015) mengungkapkan bahwa kemampuan mengingat sangat diperlukan dalam menjalankan proses pembelajaran seperti pemecahan masalah serta menerapkan sebuah pengetahuan dalam praktik keseharian. Berdasarkan *multistore model of memory* yang dikemukakan oleh Atkinson & Shiffrin, terdapat tiga bagian utama memori, yakni memori sensoris, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang (Brown, 2007). Memori jangka pendek atau *short-term memory* merupakan bagian memori yang bersifat sementara dan berisikan informasi yang baru diterima (Hitch, 2005). Informasi penting yang masuk dan diproses dalam memori jangka pendek dengan durasi waktu yang relatif singkat akan menghilang jika tidak dilakukan pengulangan (Sinarsi, Nursiti, & Sipayung, 2018). Oleh karena itu, pelatihan dan peningkatan performa *short-term memory* sangat diperlukan untuk menyegarkan kembali ingatan-ingatan yang sudah tersimpan.

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi memori individu. Menurut Matlin (2005), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ingatan adalah mood dan emosi, atensi atau konsentrasi dari aktivitas mental, pemberian kode khusus yang spesifik, kesamaan semantik, yaitu arti dari kata-kata akan mempengaruhi jumlah kata yang akan tersimpan pada *short-term memory*, usia dan kemampuan *metamemory*. Matlin (2005) memaparkan bahwa anak-anak tidak dapat mengingat peristiwa sebelum menginjak usia 2 atau 3 tahun dan individu dengan usia lebih tua cenderung lebih baik dalam mengingat ketika mereka memiliki kemampuan verbal dan tingkat pendidikan yang tinggi. Selain itu, individu dengan usia lebih tua cenderung lebih akurat dalam mengingat dibandingkan dengan individu dengan usia yang lebih muda. Sedangkan *metamemory* merupakan kemampuan mengontrol memori akan membantu seseorang untuk menggunakan strategi yang efektif untuk dipakai karena tidak semua strategi mengingat itu sama.

Namun, terdapat salah satu variabel yang menarik dan terus dilakukan penelitian mengenai pengaruh variabel tersebut terhadap daya ingat dan memori, yaitu warna. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa warna memiliki pengaruh yang kuat pada sistem kognitif manusia dan telah terbukti memberikan pengaruh pada kinerja memori (Wichmann, Sharpe & Gegenfurtner, 2002). Warna merupakan aspek fundamental dari pengalaman persepsi manusia tentang dunia luar dan telah menarik berbagai minat peneliti pada berbagai bidang, seperti fisika, fisiologi dan psikologi warna. Pada domain pemrosesan informasi, juga telah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa warna menjadi salah satu bangunan dasar persepsi visual manusia (Kuhbandner, Spitzer, Lichtenfeld & Pekrun, 2015). Selain itu, penelitian terbaru menjelaskan bahwa warna dapat membantu individu untuk mengingat informasi tertentu sebab dapat meningkatkan level atensi seseorang (Dzulkipli & Mustafar, 2013). Jenis-jenis warna juga diketahui memberikan pengaruh pada proses pengikatan warna pada representasi memori objek pada kognitif manusia (Kuhbandner, Spitzer, Lichtenfeld & Pekrun, 2015).

Selain itu, DePorter dan Hernacki (2013) menyatakan bahwa individu cenderung dapat mengingat hal-hal yang abstrak, penuh warna, serta mencolok. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sujarwo dan Oktaviana (2017) warna dinyatakan memiliki pengaruh terhadap kemampuan *short-term memory*, dimana kelompok yang diberikan perlakuan warna memiliki kemampuan memori jangka pendek yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pada tahun-tahun sebelumnya juga dilakukan penelitian terkait warna dalam konsep visual geometris. Penelitian yang dilakukan oleh Pan (2012) meminta partisipan untuk mengingat bentuk serta warna dari item yang disajikan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu cenderung lebih mengingat warna suatu aitem dibandingkan dengan bentuknya. Hal ini menunjukkan bahwa warna lebih berpengaruh terhadap pembentukan atensi yang secara langsung mampu meningkatkan daya ingat atau memori individu.

Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh warna terhadap kemampuan *short-term memory*. Sebab, warna merupakan variabel yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan kita sehari-hari dan hasil studi ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar atau acuan dalam bidang pendidikan, khususnya pada desain

pembelajaran yang dapat difokuskan untuk meningkatkan kemampuan mengingat individu.

## 2. Metode Penelitian

### 2.1. Responden Penelitian

Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih subjek berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang sesuai dengan arah dan tujuan penelitian. Kriteria tersebut adalah perempuan dengan rentang usia 19-23 tahun dan tidak mengalami buta warna, baik buta warna parsial maupun total. Pemilihan karakteristik tersebut didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa semakin tua usia, maka kemampuan daya ingat semakin menurun (Lestari, Tjokro & Suwito, 2013; Susanto, 2012). Hal tersebut membuat peneliti memilih usia muda dengan rentang usia antara remaja dan dewasa awal untuk terlibat dalam penelitian ini. Total partisipan *final* adalah 16 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok terdiri atas 8 subjek. Pembagian partisipan ke dalam kelompok penelitian tidak dilakukan secara acak, yaitu dari total partisipan, peneliti langsung membagi ke dalam dua kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol.

### 2.2. Desain Eksperimen

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen-kuasi. Hastjarjo (2019) menjelaskan bahwa eksperimen-kuasi merupakan rancangan penelitian eksperimen yang menempatkan kelompok atau sampel penelitian pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol tanpa melakukan proses *random* atau acak serta di tempatkan pada setting lingkungan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Terdapat berbagai jenis desain penelitian eksperimen-kuasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain eksperimen-kuasi dengan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana terdapat pengukuran *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok. Hastjarjo (2019) memaparkan bahwa desain penelitian ini paling umum digunakan dalam desain eksperimen-kuasi. Pendekatan penelitian yang digunakan merupakan pendekatan kuantitatif dimana peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak *SPSS*. Variabel terganggu dalam penelitian ini adalah *short-term memory* atau memori jangka pendek, sementara variabel bebas yang peneliti gunakan adalah warna.

Peneliti akan membagi 16 partisipan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing kelompok terdiri dari 8 partisipan. Pada kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti kembali akan membagi partisipan dalam kelompok-kelompok kecil untuk mempermudah proses pengambilan data yang akan dilakukan melalui *daring*. Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali, yakni sebelum pemberian perlakuan (*pre-test*) dan sesudah pemberian perlakuan (*post-test*). Pengambilan data *pre-test* kelompok eksperimen dan kontrol akan dilakukan dengan menyajikan 30 gambar hewan dengan warna akromatik dan meminta partisipan untuk mengingat hewan-hewan tersebut dalam jangka waktu 6-7 menit. Setelah itu, peneliti akan meminta partisipan untuk menuliskan nama-nama hewan yang telah diingat melalui *google form*.

Setelah pengambilan data pertama, pada kelompok eksperimen, peneliti akan meminta partisipan untuk kembali mengingat 30 gambar-gambar hewan yang berbeda dan dilengkapi dengan warna aslinya. Sementara pada kelompok kontrol, prosedur yang dilakukan sama dengan kelompok eksperimen namun penyajian gambar tetap menggunakan warna akromatik (hitam-putih). Setelah itu, peneliti akan meminta partisipan untuk menuliskan nama-nama hewan yang telah diingat pada kertas kosong atau dalam *google form* sebagai bentuk pengambilan data paska perlakuan (*post-test*). Desain perlakuan tersebut merupakan rancangan yang di buat oleh peneliti yang diadaptasi melalui hasil penelitian sebelumnya yang juga menguji kemampuan *short-term memory* dengan menggunakan gambar-gambar, seperti manusia, tumbuhan, hewan dan objek lainnya (Gehring, Toglia & Kimble, 1976; Maljkovic & Martini, 2005). Selain itu, hasil revidi dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa penelitian terhadap memori dengan penggunaan gambar dijelaskan lebih mudah diingat dibandingkan menggunakan kata (Levie & Hathaway, 1988). Oleh karena itu, peneliti memilih gambar sebagai objek yang akan disajikan dalam proses pemberian perlakuan.

### 2.3 Teknik Analisa

Analisis data dimulai dengan melakukan uji asumsi dan kemudian melakukan uji hipotesis dengan menggunakan *Anava Mixed Design*. *Anava Mixed Design* digunakan untuk menganalisis dua jenis sub data, yaitu *within subject test* untuk melihat perbedaan skor dalam satu kelompok (*pre-test* dan *post-test*) dan *between subject test* untuk melihat skor antar kelompok (Widhiarso, 2011). Oleh karena itu, studi ini menggunakan *Anava Mixed Design* untuk melihat perbedaan skor dalam satu kelompok (*pre-test* dan *post-test*) dan perbedaan skor antar kelompok penelitian.

### 3. Hasil

Penelitian ini melibatkan 16 partisipan yang mengikuti prosedur penelitian hingga akhir. Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol dengan jumlah partisipan yang sama. Saat proses pengambilan data atau pemberian perlakuan, peneliti membagi ke dalam empat kelompok, yaitu dua kelompok eksperimen dan dua kelompok kontrol. Pembagian tersebut didasarkan pada proses penelitian yang dilakukan secara *online* sehingga peneliti ingin mencegah terjadinya situasi yang tidak kondusif yang berasal dari partisipan lain yang bisa mengganggu konsentrasi partisipan lainnya atau mengganggu proses penelitian secara menyeluruh. Hal ini juga ditujukan agar proses pengawasan kepada partisipan menjadi lebih optimal.

Terdapat pemberian praperlakuan (*pre-test*) dan paskaperlakuan (*post-test*) kepada kelompok eksperimen dan kontrol. Pada pemberian *pre-test*, partisipan diberikan 30 gambar-gambar hewan yang sama yang berwarna akromatik (hitam putih) dengan durasi tujuh menit. Durasi tersebut didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Bihan dkk (1993) bahwa ketika individu diberikan stimulus visual, maka akan mengaktifkan visual korteks. Begitupun ketika individu sedang memproses dan mempersepsi stimulus yang diberikan. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa terdapat selang waktu ketika individu mendapatkan stimulus visual dan mempersepsi stimulus tersebut, bahkan ketika stimulus tersebut di non-aktifkan. Durasi yang ditetapkan peneliti sesuai dengan lamanya durasi yang dibutuhkan untuk menampilkan seluruh gambar atau stimulus, serta pergantian antar gambar kepada partisipan. Setelah itu, partisipan diminta untuk menuliskan nama-nama hewan tersebut menggunakan *googleform*. Prosedur yang sama diberikan pada saat *post-test*. Namun, kelompok eksperimen diberikan gambar hewan kromatik (berwarna) dan kelompok kontrol diberikan gambar hewan akromatik.

Pemilihan gambar berupa hewan dalam penelitian ini didasarkan pada Potter (1976) & Grady dkk (1998) bahwa gambar-gambar lebih mudah dan cepat diidentifikasi oleh individu. Berdasarkan hal tersebut, penggunaan gambar hewan dalam penelitian ini akan memudahkan partisipan untuk mengidentifikasi objek dan menghindari perbedaan skema objek ketika menginterpretasi dan ketika menuliskan kembali nama dari objek atau gambar yang disajikan. Hal ini juga sesuai dengan Goldstein (2015) bahwa setiap individu bisa memiliki skema yang berbeda terhadap suatu objek atau kondisi dan ditemukan bahwa memori dipengaruhi oleh skema yang dimiliki oleh kognitif individu. Dengan demikian, pemilihan objek hewan akan lebih memudahkan karena familiar bagi setiap orang, khususnya menampilkan hewan yang itu familiar atau ada di lingkungan sehari-hari partisipan. Pertimbangan tersebut juga didasarkan pada proses pemberian perlakuan yang dilakukan secara *daring* yang mana dibutuhkan prosedur dan instruksi yang lebih sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh partisipan.

Pada penelitian ini, partisipan diminta untuk mengingat gambar hewan tersebut selama durasi waktu yang ditentukan. Semakin banyak nama hewan yang diingat oleh partisipan, maka kemampuan daya ingat jangka pendek partisipan semakin baik. Hal ini didasarkan pada karakteristik memori jangka pendek manusia yang memiliki kapasitas sangat terbatas dalam menyimpan informasi dan durasi penyimpanan yang juga sangat singkat (Eysenk & Keane, 2015). Contohnya, kapasitas memori jangka pendek dapat diukur ketika partisipan mendengarkan seri digit angka yang acak, kemudian segera mengulangi dan menuliskan kembali digit angka yang telah didengar tersebut dalam urutan yang benar. Selain itu, estimasi kapasitas memori jangka pendek partisipan tergantung pada kinerja partisipan dalam melakukan pengulangan terhadap apa yang telah diingat sebelumnya (Eysenk & Keane, 2015). Pada dasarnya, ada berbagai variasi dan modifikasi prosedur penelitian untuk mengukur performansi memori jangka pendek manusia. Penelitian ini menggunakan prosedur yang lebih sederhana untuk mengetahui peran warna dalam performansi memori jangka pendek manusia karena mempertimbangkan kemudahan dalam pemberian perlakuan melalui *daring* kepada partisipan penelitian.

Peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu untuk melihat gambaran sebaran data pada sampel penelitian, sebelum melakukan uji hipotesis. Berikut adalah hasilnya.

**Tabel 1. Deskripsi Data Statistik**

Kelompok	Klasifikasi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Eksperimen	Minimum	12	15
	Maksimum	28	29
	Mean	22.25	23.50
	SD	5.148	5.182
Kontrol	Minimum	13	16
	Maksimum	27	28
	Mean	19.13	22.25
	SD	4.086	3.991

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa peningkatan pada performa *short term memory* pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan peningkatan performa *short-term memory* pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat dilihat dari hasil *mean* kedua kelompok pada *pre-test* dan *post-test*, dimana kelompok kontrol memiliki kenaikan *mean* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Pengujian	Kelompok	Sig.	Keterangan
Pre-Test	Eksperimen	0.281	Normal
	Kontrol	0.295	Normal
Post-Test	Eksperimen	0.236	Normal
	Kontrol	0.856	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa pada saat *pre-test* kelompok eksperimen mendapatkan nilai  $p=0.281$  dan saat *post-test* mendapatkan nilai  $p = 0.236$ . Sedangkan pada kelompok kontrol saat *pre-test* mendapatkan nilai  $p = 0.295$  dan  $p = 0.856$  pada saat *post-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal di kedua kelompok baik pada pengujian *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 3. Uji Homogenitas**

Pengujian	df 1	df 2	Sig.	Keterangan
Pre-Test	1	14	0.455	Homogen
Post-Test	1	14	0.466	Homogen

Berdasarkan tabel di atas dapat kita lihat bahwa nilai  $p = 0.455$  ( $p>0.05$ ) pada *pre-test* dan  $p = 0.466$  ( $p>0.05$ ), dimana hal ini menunjukkan bahwa data penelitian merupakan data yang homogen.

**Tabel 4. Hasil Uji Efek antar Kelompok Penelitian**

Sumber	Sum of Squares	df	F	Sig.	Partial Eta Squared
<i>Time * Group</i>	7.031	1000	0.324	0.578	0.023

Berdasarkan tabel di atas, pada baris *time \* group* diketahui bahwa nilai  $F= 0.324$ , dan nilai  $p = 0.578$  ( $p>0.05$ ) yang artinya tidak ada perbedaan signifikan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol.

**Tabel 5. Hasil Uji Perbandingan Berpasangan**

Kelompok	Waktu (I)	Waktu (J)	Perbedaan rata-rata (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Batas bawah	Batas atas
Eksperimen	1	2	-1.250	2.331	0.600	-6.249	Eksperimen
	2	1	1.250	2.331	0.600	-3.749	6.249
Kontrol	1	2	-3.125	2.331	0.600	-8.124	Kontrol
	2	1	3.125	2.331	0.600	-1.874	8.124

Tabel hasil di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen nilai MD = -1.250 dengan  $p=0.600$  ( $p>0.05$ ) sedangkan pada kelompok kontrol nilai MD = -3.125 dengan  $p = 0.201$  ( $p>0.05$ ). Nilai MD negatif menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* lebih rendah dibanding skor *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kelompok kontrol lebih tinggi dibanding kelompok eksperimen.

**Tabel 6. Uji Multivariat**

Kelompok	Nilai	Sig.	Partial Eta Squared
Eksperimen	Wilks	0.980	0.600
Kontrol	Lambda	0.886	0.201

Hasil uji *multivariate* menunjukkan bahwa nilai *Partial Eta Squared*=0.020. Hal ini menunjukkan bahwa warna hanya memberikan kontribusi sebesar 2% pada peningkatan performa *short-term memory* pada mahasiswa perempuan yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

#### 4. Diskusi

Hasil penelitian dalam studi ini menunjukkan bahwa warna tidak memberikan pengaruh terhadap daya ingat *short-term memory*. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pemberian warna tidak memberikan pengaruh pada peningkatan *short-term memory* individu (Abidah, Laksmiwati, Sasfiranti & Supradewi, 2019). Abidah dkk (2019) menjelaskan lebih lanjut bahwa terdapat beberapa hal yang menyebabkan warna tidak memberikan pengaruh pada peningkatan *short-term memory* individu. Hal tersebut dapat berupa adanya perbedaan dalam pemberian arahan atau instruksi, adanya pengaruh proses belajar sebelum diberikannya perlakuan, serta adanya pengaruh dari faktor internal dan eksternal responden (motivasi, atensi, serta wujud fisik dari objek warna).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat warna-warna tertentu yang memberikan pengaruh pada tingkat atensi individu (Greene, Bell & Boyer, 2013). Greene, Bell & Boyer (2013) menjelaskan bahwa warna-warna yang memiliki kesan hangat, seperti merah, jingga dan kuning ternyata memberikan pengaruh yang lebih besar pada atensi seseorang jika dibandingkan dengan warna-warna yang memiliki kesan dingin, seperti coklat dan abu-abu. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak semua warna memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan atensi individu. Pada studi ini, peneliti tidak memilih dan menentukan warna-warna khusus pada saat pemberian perlakuan, yaitu ketika menyajikan gambar-gambar kepada para subjek. Hal tersebut dapat menjadi salah satu kemungkinan penyebab mengapa perlakuan berupa pemberian warna tidak memberikan pengaruh pada kemampuan daya ingat subjek. Oleh karena itu, peneliti perlu menentukan warna-warna yang memberikan efek lebih besar dalam meningkatkan atensi individu untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan daya ingat subjek penelitian.

Faktor lain disebabkan oleh proses pengambilan data yang dilakukan secara *online*, terdapat beberapa kondisi yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti, baik itu dari dalam diri subjek maupun lingkungan subjek. Menurut Zwagery & Dewi (2019), apabila terdapat kebisingan pada orang yang sedang mempelajari atau memahami sesuatu, maka kebisingan sangat rendah pun dianggap sebagai hal yang mengganggu. Sumber-sumber kebisingan yang dapat mempengaruhi proses belajar pada seseorang dapat disebabkan oleh suara dari dalam ruangan dan dari luar ruangan. Kebisingan yang terjadi pada proses belajar dapat menyebabkan dampak negatif terhadap daya ingat seseorang. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh Zwagery dan Dewi (2019), memori rentan terhadap berbagai macam kesalahan seperti distorsi dan ilusi. Kebisingan dapat mengganggu proses kerja yang sedang dilakukan seseorang melalui gangguan psikologis dan gangguan konsentrasi sehingga dapat menurunkan kualitas kinerja seseorang.

Lestari dkk (2013) memaparkan bahwa umur menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap memori. Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa umur yang dihubungkan dengan retensi pada penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa semakin tua umur atau usia maka retensi memori akan menurun (Susanto, 2012). Pada penelitian tentang uji kemampuan memori jangka pendek menggunakan musik hip-hop diperoleh hasil di mana usia partisipan tingkat S1/ sederajat mempunyai tingkat kesalahan yang lebih tinggi dibanding usia partisipan tingkat SMA/ sederajat. Hal ini menunjukkan tingkat kesalahan pada uji coba memori jangka pendek lebih banyak dilakukan oleh partisipan S1/ sederajat. Hal tersebut dikarenakan semakin tua usia semakin lemah kemampuan memori individu khususnya memori jangka pendek (Lestari dkk, 2013).

Selain usia, terdapat faktor lainnya yang mempengaruhi performansi memori, seperti kualitas tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu dan Dwiana (2020) ditemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kemampuan memori pada mahasiswa, di mana kualitas tidur berpengaruh pada kemampuan mengingat. Hal ini dikarenakan, ketika tidur otak akan menghasilkan kondisi yang optimal untuk neuron-neuron terkait penerimaan informasi aktif mengolah dan memproses informasi yang telah didapat. Merz (2017) menyatakan bahwa tidur juga membantu untuk menurunkan stres oksidatif, dimana ketika tidur akan terjadi peningkatan senyawa antioksidan yang mampu melindungi otak dari radikal bebas. Adanya stres oksidatif yang berlebihan akan berpengaruh pada proses belajar dan memori. Kualitas tidur yang baik akan membantu individu untuk memproses serta menyerap informasi yang didapatnya secara baik. Sebaliknya, apabila individu kekurangan waktu tidur atau memiliki kualitas tidur yang kurang baik akan mempengaruhi memori dimana akan rentan mengalami penurunan daya ingat. Hal ini dikarenakan otak tidak memiliki cukup waktu untuk menyediakan kondisi yang optimal bagi neuron-neuron untuk memilih dan memproses informasi. Pada penelitian ini, proses pemberian perlakuan atau pengambilan data dilaksanakan pada pagi hari pukul 09.00 WIB. Sehingga perlu mempertimbangkan kembali waktu pemberian perlakuan, khususnya pada kondisi dimana responden memiliki cukup waktu untuk tidur dan mempersiapkan diri sebelum proses pengambilan data. Sebab, kualitas tidur memberikan pengaruh pada performa individu dalam memproses dan mengingat informasi.

Salah satu variabel yang juga memberikan pengaruh terhadap kinerja memori adalah motivasi. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Weiner (1966) menunjukkan bahwa daya ingat akan meningkat pada kondisi yang termotivasi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan penelitian terbaru oleh Sun, Gu & Yang (2018) yang menjelaskan bahwa motivasi dapat mempengaruhi ingatan jika disajikan dalam fase atau kondisi yang berbeda-beda. Selain itu, Sun, Gu & Yang (2018) juga menjelaskan bahwa motivasi mempengaruhi memori, baik itu memori pada interval pendek maupun panjang. Penelitian lain menjelaskan bahwa motivasi memberikan pengaruh pada memori sebab stimulus motivasi dapat meningkatkan konsolidasi atau penguatan memori dengan interaksi sistem dopamin dan hipokampus (Shohamy & Adcock, 2010). Pada penelitian ini, terdapat probabilitas perbedaan motivasi tiap responden penelitian ketika bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur pemberian perlakuan. Responden yang menganggap proses pemberian perlakuan sebagai tes yang serius memiliki motivasi, usaha dan kesungguhan dalam menyelesaikan tes. Namun, responden yang menganggap tes sebagai permainan atau bukan hal yang serius memiliki motivasi, usaha dan kesungguhan yang rendah dalam menyelesaikan tes.

Perbedaan tingkat IQ yang signifikan juga dapat berpengaruh terhadap kualitas atau kapasitas memori individu (Wahyuni, 2015). Febrianti (2018) menyatakan salah satu aspek penting yang berpengaruh dalam proses belajar adalah memori atau ingatan jangka pendek sebab individu mampu menyimpan seluruh informasi baru yang didapat saat itu juga. Keberadaan memori yang dimiliki individu dapat menyimpan seluruh informasi dan hal baru yang diterima serta menjadi latar belakang terbentuknya IQ dalam hal ini memori jangka pendek. Hal tersebut disebabkan memori atau ingatan jangka pendek adalah sistem yang memiliki kapasitas serta waktu yang terbatas dalam mengingat sebuah informasi. Abidah dkk (2019) juga menjelaskan bahwa kemampuan kognitif bawaan individu memberikan pengaruh pada kemampuan mengingat seseorang, yaitu sejauh mana individu melihat, memperhatikan, mengingat dan memahami informasi yang diberikan. Masing-masing individu memiliki kemampuan kognitif bawaan yang berbeda-beda yang mempengaruhi bagaimana individu tersebut memproses dan mengingat informasi. Hal ini dibuktikan melalui hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan positif antara IQ dan kemampuan ingatan jangka pendek (Febrianti, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu dan Dwiana (2020) ditemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kemampuan memori pada mahasiswa, di mana kualitas tidur berpengaruh pada kemampuan mengingat. Hal ini dikarenakan, ketika tidur otak akan menghasilkan kondisi yang optimal untuk neuron-neuron terkait penerimaan informasi aktif mengolah dan memproses informasi yang telah didapat. Merz (2017) menyatakan bahwa tidur juga membantu untuk menurunkan stres oksidatif, dimana ketika tidur akan terjadi peningkatan senyawa antioksidan yang mampu melindungi otak dari radikal bebas. Adanya stres oksidatif yang berlebihan akan berpengaruh pada proses belajar dan memori. Kualitas tidur yang baik akan membantu individu untuk memproses serta menyerap informasi yang didapatnya secara baik. Sebaliknya, apabila individu kekurangan waktu tidur atau memiliki kualitas tidur yang kurang baik akan mempengaruhi memori dimana akan rentan mengalami penurunan daya ingat. Hal ini dikarenakan otak tidak memiliki cukup waktu untuk menyediakan kondisi yang optimal bagi neuron-neuron untuk memilih dan memproses informasi. Pada penelitian ini, proses pemberian perlakuan atau pengambilan data dilaksanakan pada pagi hari pukul 09.00 WIB. Sehingga perlu mempertimbangkan kembali waktu pemberian perlakuan, khususnya pada kondisi dimana responden memiliki cukup waktu untuk tidur dan mempersiapkan diri sebelum proses pengambilan data. Sebab, kualitas tidur memberikan pengaruh pada performa individu dalam memproses dan mengingat informasi.

Salah satu variabel yang juga memberikan pengaruh terhadap kinerja memori adalah motivasi. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Weiner (1966) menunjukkan bahwa daya ingat akan meningkat pada kondisi yang termotivasi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan penelitian terbaru oleh Sun,

Gu & Yang (2018) yang menjelaskan bahwa motivasi dapat mempengaruhi ingatan jika disajikan dalam fase atau kondisi yang berbeda-beda. Selain itu, Sun, Gu & Yang (2018) juga menjelaskan bahwa motivasi mempengaruhi memori, baik itu memori pada interval pendek maupun panjang. Penelitian lain menjelaskan bahwa motivasi memberikan pengaruh pada memori sebab stimulus motivasi dapat meningkatkan konsolidasi atau penguatan memori dengan interaksi sistem dopamin dan hipokampus (Shohamy & Adcock, 2010). Pada penelitian ini, terdapat probabilitas perbedaan motivasi tiap responden penelitian ketika bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur pemberian perlakuan. Responden yang menganggap proses pemberian perlakuan sebagai tes yang serius memiliki motivasi, usaha dan kesungguhan dalam menyelesaikan tes. Namun, responden yang menganggap tes sebagai permainan atau bukan hal yang serius memiliki motivasi, usaha dan kesungguhan yang rendah dalam menyelesaikan tes.

Perbedaan tingkat IQ yang signifikan juga dapat berpengaruh terhadap kualitas atau kapasitas memori individu (Wahyuni, 2015). Febrianti (2018) menyatakan salah satu aspek penting yang berpengaruh dalam proses belajar adalah memori atau ingatan jangka pendek sebab individu mampu menyimpan seluruh informasi baru yang didapat saat itu juga. Keberadaan memori yang dimiliki individu dapat menyimpan seluruh informasi dan hal baru yang diterima serta menjadi latar belakang terbentuknya IQ dalam hal ini memori jangka pendek. Hal tersebut disebabkan memori atau ingatan jangka pendek adalah sistem yang memiliki kapasitas serta waktu yang terbatas dalam mengingat sebuah informasi. Abidah dkk (2019) juga menjelaskan bahwa kemampuan kognitif bawaan individu memberikan pengaruh pada kemampuan mengingat seseorang, yaitu sejauh mana individu melihat, memperhatikan, mengingat dan memahami informasi yang diberikan. Masing-masing individu memiliki kemampuan kognitif bawaan yang berbeda-beda yang mempengaruhi bagaimana individu tersebut memproses dan mengingat informasi. Hal ini dibuktikan melalui hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan positif antara IQ dan kemampuan ingatan jangka pendek yang artinya kemampuan ingatan jangka pendek yang sejalan dengan tingginya skor IQ mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan sebaliknya bila skor IQ rendah dan tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik maka kemampuan ingatan jangka pendeknya juga rendah (Febrianti, 2018).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah penelitian dilakukan secara daring. Terdapat berbagai kondisi yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti, seperti adanya ketergantungan akan sinyal internet menjadi masalah utama yang dihadapi. Beberapa partisipan mengaku kesulitan untuk bergabung pada saat proses pelaksanaan perlakuan sehingga membuat mereka tidak dapat menyelesaikan proses eksperimen. Selain itu, dengan dilakukannya proses eksperimen melalui media elektronik membuat peneliti kurang dapat mengendalikan situasi dan kondisi di sekitar partisipan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil dari perlakuan yang diberikan. Oleh karena penelitian melibatkan proses mengingat, peneliti juga memiliki keterbatasan jangkauan pandang dalam mengamati partisipan ketika proses perlakuan berlangsung. Hal ini dikarenakan media yang digunakan hanya menyorot seperempat bagian partisipan sehingga peneliti kesulitan untuk memastikan bahwa partisipan tidak melakukan perbuatan yang tidak seharusnya dilakukan ketika proses pengambilan data.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh warna terhadap *short-term memory*. Hal tersebut disebabkan penelitian ini dilakukan secara daring sehingga terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hipotesis penelitian ini ditolak. Seperti adanya gangguan koneksi jaringan baik pada responden maupun peneliti dan berbagai situasi yang tidak dapat dikontrol atau diamati oleh peneliti serta faktor internal atau dalam diri subjek.

Pada penelitian selanjutnya, peneliti perlu berhati-hati dengan isu kendala teknis yang dialami oleh subjek penelitian. Sebelum proses pengambilan data, subjek penelitian dapat diinformasikan terlebih dahulu untuk mempersiapkan perangkat elektronik, jaringan yang mumpuni ketika proses pengambilan data, menjaga kondisi fisik dan mental sebagai persiapan untuk mengikuti prosedur penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian secara langsung. Apabila tidak memungkinkan, maka hendaknya mengantisipasi adanya kendala terkait jaringan dan membuat kesepakatan dengan partisipan untuk memastikan validitas hasil jawaban selama prosedur penelitian

## 6. Daftar Pustaka

- Abidah, K., Laksmiwati, A. A., Sasfiranti, Y. & Supradewi, R. (2019). Pengaruh penggunaan warna terhadap *short-term memory* untuk peningkatan pemahaman matematika. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 1. Accessed on December 13, 2020 from <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/7696>
- Bihan, D. L., Turner, R., Zeffiro, T.A., Cuenod, C. A., Jezzard, P., & Bonnerot, P. (1993). Activation of human primary visual cortex during visual recall: A magnetic resonance imaging study. *Proceedings of*

- the National Academy of Science of the United States of America*, 90. Accessed on August 25, 2021 from [10.1073/pnas.90.24.11802](https://doi.org/10.1073/pnas.90.24.11802)
- Brown, C. (2007). *Cognitive psychology*. California: Sage Publication Ltd.
- DePorter, B., & Hernacki, M. (2013). *Quantum Learning*. Bandung: Kaifa Learning.
- Dzulkipli, M. A. & Mustafar, M. F. (2013). The influence of colour on memory performance: A review. *Malays J Med Sci*, 20. Accessed on November 13, 2020 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3743993/>
- Eysenk, M. W. & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A students' handbook* (7<sup>th</sup> ed.). New York: Taylor & Francis.
- Febrianti, H. (2018). Hubungan antara Intelligence Quotient (IQ) dengan Kemampuan Memori Jangka Pendek pada Remaja. *Skripsi*, 1-14.
- Gehring, R. E., Toglia, M. P., & Kimble, G. A. (1976). Recognition memory for words and pictures at short and long retention intervals. *Memory & Conition*, 4. Accessed on August 25, 2021 from <https://doi.org/10.3758/BF03213172>
- Goldstein, E. B. (2015). *Cognitive psychology: Connecting mind, research, and everyday experience* (4<sup>th</sup> ed.). Stamford: Cengage Learning.
- Grady, C. L., McIntosh, A. R., Rajah, M. N., & Craik, F. I. M. (1998). Neural correlates of the episodic encoding of pictures and words. *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America*, 95. Accessed on August 24, 2021 from <https://doi.org/10.1073/pnas.95.5.2703>
- Greene, T. C., Bell, P. A. & Boyer, W. N. (2013). Coloring the environment: Hue, arousal, and boredom. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 21. Accessed on November 20, 2020 from <https://link.springer.com/article/10.3758/BF03334701>
- Hitch, G. J. (2005). Working memory. Dalam Braisby, N., & Gellatly, A (Eds), *Cognitive psychology*. New York: Exford University Press.
- Kuhbandner, C., Spitzer, B., Lichtenfeld, S. & Pekrun, R. (2015). Differential binding of colors to objects in memory: red and yellow stick better than blue and green. *Front Psychol*, 6. Accessed on November 26, 2020 from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00231>
- Levie, W. H. & Hathaway, S. N. (1988). Picture recognition memory: A review of research and theory. *Journal of Visual Verbal Language*, 8. Accessed on August 25, 2021 from <https://doi.org/10.1080/23796529.1988.11674426>
- Maljkovic, V. & Martini, P. (2005). Short-term memory for scenes with affective content. *Journal of Vision*, 5. Accessed on August 23, 2021 from <https://doi.org/10.1167/5.3.6>
- Matlin, M. W. (2005). *Cognition*. Pennsylvania: Willey.
- Merz, G. M. (2017). *The relationship between sleep, working memory, and decision making in young and old adult populations*. Tesis, Major Program of Psychology, University of Central Florida, Orlando, Florida.
- Lestari, O., Tjokro, S., & Putro, G. M. (2013). Analisis Pengaruh Audio Visual Terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek pada Kelompok Usia Produktif Berdasarkan Tingkat Pendidikan. *Publikasi Makalah Penelitian Tugas Akhir*, 1-25. Accessed on November 27, 2020 from <http://eprints.upnyk.ac.id/10241/1/jurnal%20atau%20makalah.pdf>
- Pan, Y. (2012). Attentional capture by working memory contents. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 64. Accessed on November 29, 2020 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20565178>
- Pangestu, K & Dwiana, A. 2020. Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Tarumanegara Medical Journal*. 2. Accessed on November 29, 2020 from <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/7844>
- Potter, M. C. (1976). Short-term conceptual memory for pictures. *Journal of Experimental Psychology Human Learning and Memory*, 2. Accessed on November 12, 2020 from <http://dx.doi.org/10.1037//0278-7393.2.5.509>
- Rais, M. (2015). Pengaruh penggunaan multimedia presentasi berbasis Prezi dan gaya belajar terhadap kemampuan mengingat konsep. *Jurnal Mekom*, II. Accessed on November 3, 2020 from <https://ojs.unm.ac.id/mkpk/article/view/2576>
- Raymond, Suhatman, R., & Dewi, M. (2018). Pembangunan game memory training terhadap peningkatan short term memory (STM) pada anak SMP menggunakan Speech Recognition (Studi kasus : SMP Dharma Loka Pekanbaru). *Jurnal Nasional Teknologi dan Sistem Informasi*, IV. Accessed on November 6, 2020 from <https://teknosi.fti.unand.ac.id/index.php/teknosi/article/view/570>
- Rohayati, E. (2018). Efektivitas penerapan model pembelajaran Advance Organizer berbasis peta konsep untuk mata kuliah Qawaid terhadap daya ingat mahasiswa. *TAPIS*, II. Accessed on December 8, 2020 from <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/tapis/article/view/1117>

- Shohamy, D. & Adcock, R. A. (2010). Dopamine and adaptive memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 14. Accessed on December 5, 2020 from <https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S1364-6613%2810%2900186-5>
- Sinarsi, Nursiti, D., & Sipayung, I. C. (2018). Penerapan strategi mengingat Mnemonic untuk meningkatkan kemampuan mengingat mahasiswa Psikologi USM-Indonesia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 11. Accessed on November 13, 2020 from <http://ojs.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/117>
- Sujarwo, S & Oktaviana, R. (2017). Pengaruh warna terhadap *short-term memory* pada siswa kelas VII SMP N 37 Palembang. *Psikis*, 3. Accessed on December 16, 2020 from [https://www.researchgate.net/publication/319466696\\_PENGARUH\\_WARNA\\_TERHADAP\\_SHORT\\_TERM\\_MEMORY\\_PADA\\_SISWA\\_KELAS\\_VIII\\_SMP\\_N\\_37\\_PALEMBANG](https://www.researchgate.net/publication/319466696_PENGARUH_WARNA_TERHADAP_SHORT_TERM_MEMORY_PADA_SISWA_KELAS_VIII_SMP_N_37_PALEMBANG)
- Sun, Q., Gu, S. & Yang, J. (2018). Context and time matter: Effects of emotions and motivation on episodic memory overtime. *Neural Plasticity*, Special Issue, 1-13. Accessed on December 12, 2020 from <https://www.hindawi.com/journals/np/2018/7051925/>
- Susanto, R. (2012). Pengaruh Paparan Warna Terhadap Retensi Short Term Memory Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 7. Accessed on December 21, 2020 from <https://www.e-jurnal.com/2014/11/pengaruh-paparan-warna-terhadap-retensi.html>
- Wahyuni, N. (2015). Pengaruh Paparan Warna Hijau dan Kuning terhadap Memori Jangka Pendek Penyandang Tunagrahita Ringan di SmalB-C Dharma Asih Pontianak. *Naskah Publikasi*, 3. Accessed on December 21, 2020 from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/11000>
- Weiner, B. (1966). Motivation and memory. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80. Accessed on December 21, 2020 from <https://psycnet.apa.org/record/2011-19283-001?doi=1>
- Wichmann, F. A., Sharpe, L. T. & Gegenfurtner, K. R. (2002). The contributions of color to recognition memory for natural scenes. *J Exp Psychol Learn*, 28. Accessed on December 20, 2020 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12018503/>
- Widhiarso, W. (2011). Aplikasi anava campuran untuk desain eskperimen *pre-post test design*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Zlotnik, G. & Vansintjan, A. (2019). Memory: An extended definition. 10. Accessed on August 24, 2021 from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02523>



**PELATIHAN *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* UNTUK  
MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA ANGGOTA  
REHABILITASI RUMAH SEHAT ORBIT SURABAYA**

**I Gusti Ayu Maya Vratasti<sup>1</sup> & Christina Albertina L. P.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

*E-mail: windasri17@gmail.com*

---

**Abstract**

*Rehabilitation member of Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) experienced problems in self-control based on preliminary data collection through interviews process. These problems inhibit the recovery process of rehabilitation members from using drugs. Member of rehabilitation need to improve self-control in order to maximize the recovery process during the rehabilitation and be able to maintain the behavior not to relapse using drugs after rehabilitation. Several studies show that mindfulness based stress reduction (MBSR) effective in increasing self-control. This study aims to examine the effect of mindfulness based stress reduction (MBSR) training to improve self-control in members of the Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS). The research method used is experimental method with eleven participants. Participants scores will be compare before and after the intervention is given. Based on the result of this research through comparative test, the significance results of 0.004 (<0.05) on self-control and 0.011 (<0.05) on mindfulness. It means that there is significant difference before and after mindfulness based stress reduction (MBSR) training. Practicing mindfulness consistently helps individuals to be able to look inside themselves and recognize their abilities so that individuals feel they have control over themselves.*

*Keywords: Self-Control, Mindfulness, Rehabilitation Members*

**Abstrak**

Anggota rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) mengalami masalah kontrol diri berdasarkan pengumpulan data awal melalui proses wawancara. Masalah-masalah tersebut menghambat proses pemulihan anggota rehabilitasi dari penggunaan NAPZA. Anggota rehabilitasi perlu meningkatkan kontrol diri agar dapat memaksimalkan proses pemulihan selama rehabilitasi dan mampu mempertahankan perilaku agar tidak kambuh menggunakan NAPZA setelah rehabilitasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness based stress reduction* (MBSR) efektif dalam meningkatkan kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR) terhadap peningkatan kontrol diri pada anggota Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS). Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan sebelas partisipan. Skor peserta akan dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Berdasarkan hasil penelitian melalui uji komparatif diperoleh hasil signifikansi 0,004 (<0,05) pada kontrol diri dan 0,011 (<0,05) pada *mindfulness*. Artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR). Mempraktikkan *mindfulness* secara konsisten membantu individu untuk dapat melihat ke dalam dirinya dan mengenali kemampuannya sehingga individu merasa memiliki kendali atas dirinya sendiri.

*Kata kunci: Kontrol Diri, Mindfulness, Anggota Rehabilitasi*

---

## 1. Pendahuluan

Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) adalah program rehabilitasi bagi pengguna NAPZA yang dirancang oleh Yayasan Orbit. Yayasan Orbit merupakan lembaga sosial yang berfokus untuk memberikan pendampingan untuk para korban penyalahgunaan NAPZA. Anggota Rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) mengalami beberapa permasalahan berdasarkan hasil penggalan data awal melalui metode wawancara. Permasalahan yang dialami yaitu anggota rehabilitasi kurang disiplin dan aktif dalam mengikuti program rehabilitasi, hal ini menyebabkan seringnya anggota rehabilitasi melanggar aturan serta tidak hadir pada beberapa proses program yang diberikan di RSOS. Permasalahan lainnya yaitu kesulitan dalam mengelola emosi yang dirasakan sehingga seringkali menimbulkan konflik dengan sesama anggota rehabilitasi lainnya. Anggota rehabilitasi yang sudah keluar dari rumah sehat dan dalam proses rawat jalan seringkali mudah untuk tergoda kembali menggunakan NAPZA pasca keluar dari RSOS. Anggota RSOS juga belum berani untuk membuka diri dan memiliki rasa percaya diri yang kurang sehingga membuat anggota rehabilitasi kurang yakin untuk keluar dari jeratan NAPZA. Permasalahan-permasalahan tersebut menghambat proses pemulihan anggota rehabilitasi dari penggunaan NAPZA sehingga terhambat pula salah satu misi yang dimiliki oleh Yayasan Orbit yaitu terkait membantu korban pengguna NAPZA untuk pulih dari kecanduan NAPZA. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, sebagian besar permasalahan yang dialami para anggota rehabilitasi RSOS tersebut mengarah pada kesulitan kontrol diri (*self-control*). Baumeister, Vohs dan Tice (2007) mendefinisikan kontrol diri sebagai kapasitas diri untuk merubah respon dan mengarahkan respon agar sesuai dengan standar, nilai-nilai, moral dan harapan sosial agar dapat tercapai tujuan jangka panjang yang diharapkan.

Kontrol diri terdiri dari lima aspek yaitu: *self-discipline, deliberate/ nonimpulsive, healthy habits, work ethic* dan *reliability* (Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004). Kelima aspek tersebut tercermin pada masing-masing kesenjangan yang muncul antara harapan dengan kenyataan yang ada di lapangan berdasarkan hasil analisa kebutuhan awal yang dilakukan oleh peneliti. Menurut Rothbaum, Weis dan Snyder (dalam Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004) Kontrol diri membantu individu untuk melakukan regulasi diri. Kontrol diri membantu individu untuk mampu menyesuaikan antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungan dengan lebih baik.

Intervensi dibutuhkan untuk membantu meningkatkan kontrol diri pada anggota rehabilitasi Rumah Sehat Orbit. Hasil penelitian Candy, Cameron, Calhoun dan Buchanan (2015) menemukan bahwa *Mindfulness Base Stress Reduction* (MBSR) efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada individu. Penelitian ini menemukan bahwa intervensi *mindfulness base stress reduction* (MBSR) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kontrol diri, kesadaran diri dan vitalitas subjektif yang dimiliki oleh individu. Hasil penelitian Candy, dkk (2015) mendukung temuan Astin (1997) yang mengungkapkan bahwa MBSR mampu meningkatkan kontrol diri individu. Hasil penelitian Friese, Messner dan Schaffnes (2012) juga menemukan bahwa *mindfulness* mampu membantu untuk meningkatkan kontrol diri pada individu. Pada penelitian Friese, dkk (2012) disebutkan bahwa *mindfulness* mampu membantu meningkatkan kontrol diri individu dalam kondisi sumber daya yang terbatas, yang pada penelitian tersebut memfokuskan pada individu yang mengalami tekanan emosional dan cenderung kurang mampu mengungkapkan emosi yang dirasakan. Menurut Mackenzie, Carlson, Munoz & Speca (2007) dengan melatih secara rutin *mindfulness* membuat seorang lebih mampu untuk melihat ke dalam diri serta mengenali kemampuan diri sehingga merasa memiliki kontrol akan dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti meyakini bahwa *mindfulness* dapat membantu individu untuk meningkatkan kontrol diri. *Mindfulness* membantu individu untuk dapat melihat kedalam dirinya serta belajar untuk mengenali dan menyadari potensi-potensi yang ia miliki serta membantu individu untuk lebih mampu meregulasi emosi. Kondisi ini membantu individu untuk merasa lebih memiliki kendali atas dirinya.

*Mindfulness* merupakan kesadaran yang dimunculkan dengan mengarahkan perhatian sepenuhnya pada momen saat ini tanpa melakukan penilaian pada setiap momen yang dipikirkan dan dirasakan pada momen tersebut (Kabat-Zin, 2003). Baer (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah sebuah intervensi yang melibatkan secara sengaja perhatian individu pada pengalaman internal dan eksternal yang terjadi pada momen saat ini. Brown & Ryan (2003) mengungkapkan bahwa *mindfulness* melibatkan dua aspek penting yaitu *awareness* dan *attention*.

*Awareness* merupakan sebuah “radar” dari kesadaran individu yang secara terus-menerus memantau kondisi internal dan eksternal individu. *Attention* merupakan sebuah proses untuk memfokuskan kesadaran yang dimiliki untuk meningkatkan kepekaan pada pengalaman tertentu (Westen, 1999). *Mindfulness* merupakan proses mengarahkan *awareness* dan *attention* pada pengalaman saat ini (*present momen*).

Berdasarkan penjabaran tersebut, bentuk intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan anggota rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) adalah *mindfulness based stress reduction* (MBSR). Berdasarkan penjabaran hasil penelitian sebelumnya MBSR dianggap mampu membantu individu

untuk meningkatkan kontrol diri. Peningkatan kontrol diri dapat membantu anggota rehabilitasi RSOS untuk dapat lebih cepat dalam pemulihan. Kontrol diri yang baik juga dapat mempertahankan kepulihan dan mencegah munculnya relaps ketika menghadapi kondisi stress atau tekanan yang muncul dari faktor eksternal maupun internal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan kontrol diri pada anggota rehabilitasi RSOS sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR).

## 2. Metode Penelitian

### Partisipan

Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti telah menetapkan kriteria sebelumnya pada subjek yang akan mendapatkan intervensi. Adapun jumlah sampel penelitian yaitu sebanyak 11 orang anggota rehabilitasi RSOS.

### Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri dan *mindfulness* subjek yaitu *self control scale* dengan reliabilitas 0,85 (SCS; Tangney, 2004) dan *mindful attention awareness scale* dengan reliabilitas 0,87 (MAAS; Brown & Ryan, 2003).

### Desain

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen yaitu mencari pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap suatu variabel dalam kondisi yang terkontrol. Pengambilan data awal untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh subjek dan *follow up* setelah diberikannya intervensi menggunakan metode kualitatif yaitu wawancara dan observasi. Analisa data hasil intervensi dianalisa dengan metode kuantitatif untuk mengidentifikasi perubahan kondisi kontrol diri sebelum dan setelah intervensi *mindfulness based stress reduction* diberikan. Intervensi ini menggunakan pendekatan psikologi kognitif dan *behavioral*, yang membantu subjek untuk mengubah pola pikir subjek sehingga memunculkan perilaku yang lebih adaptif. Fokus pada penelitian kali ini adalah meningkatnya kemampuan kontrol diri pada subjek penelitian.

Intervensi yang diberikan berbentuk pelatihan yang dilakukan dalam 6 sesi yang mengadaptasi tahapan latihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR) yaitu pada sesi pertama melatih *the body scan meditation*, sesi kedua *mindful eating*, sesi ketiga *mindful walking*, sesi keempat dan kelima *sitting meditation* dan sesi keenam *mindful yoga*. Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama dua hari dengan durasi waktu 5 jam/hari. Hari pertama dilaksanakan pelatihan untuk sesi I-III dan hari kedua dilaksanakan pelatihan untuk sesi IV-VI.

Pelaksanaan intervensi diawali dengan memberikan *pre-test* (skala pengukuran kontrol diri dan *mindfulness*) pada seluruh peserta. Sesi I yaitu *body scan meditation*, subjek penelitian mendapat penjelasan mengenai cara melakukan *body scan meditation* kemudian mempraktekan bersama-sama *body scan meditation*. Sesi II yaitu *mindful eating*, subjek dilatih untuk melakukan *mindful eating* dengan menggunakan kismis serta peserta dijelaskan mengenai proses dan cara melakukan *mindful eating*. Sesi III yaitu *mindful walking*, peserta diberikan penjelasan mengenai cara melakukan *mindful walking* dan kemudian mempraktekan secara bersama-sama *mindful walking*. Sesi IV dan V yaitu *sitting meditation*, peserta diberikan penjelasan mengenai cara melakukan *sitting meditation* kemudian berlatih melakukannya dengan cara dipandu pada sesi IV kemudian berlatih melakukan secara mandiri pada sesi V. Sesi VI yaitu *mindful yoga*, peserta dilatih beberapa gerakan yoga sederhana yang dilakukan dengan memberikan kesadaran dan perhatian penuh pada setiap gerakan yang dilakukan. Pelaksanaan intervensi diakhiri dengan melakukan *post-test* (skala pengukuran kontrol diri dan *mindfulness*).

## 3. Hasil

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan diawal dan akhir intervensi, diperoleh hasil bahwa terdapat perubahan tingkat kontrol diri dan *mindfulness* yang dimiliki oleh subjek sebelum dan sesudah intervensi diberikan

**Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test Skala Kontrol Diri**

No	Peserta	Skor Pre-test	Skor Post-Test
1	A	42	42
2	B	49	50
3	C	46	48
4	D	41	47
5	E	49	58
6	F	50	51
7	G	55	56
8	H	51	52
9	I	54	60
10	J	39	47
11	K	42	47

Berdasarkan dari perbandingan total skor *pre-test* dan *post-test* pada tabel tersebut, sebagian besar terdapat peningkatan skor total kontrol diri yang diperoleh oleh subjek penelitian. Kemudian dilakukan uji statistik menggunakan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut. Pertama dilakukan uji asumsi yaitu normalitas dengan menggunakan *shapiro wilk*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika sebaran data tidak berbeda secara signifikan dengan kurva normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* hasil pengukuran kontrol diri subjek berdistribusi normal dengan taraf signifikansi 0,461(>0,05) dan data hasil pengukuran *post-test* juga berdistribusi normal dengan taraf signifikansi sebesar 0,513 (>0,05). Hasil data penelitian yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa jenis data parametrik sehingga uji beda dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*. Berikut adalah hasil tes uji beda data *pre-test* dan *post-test* kontrol diri subjek:

**Tabel 2. Hasil Uji Beda Skor Kontrol diri**

	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Signifikansi (2-tailed)
<i>Pre-Test</i>	11	47,09	5,449	0,004 (<0,05)
<i>Post-Test</i>	11	50,73	5,424	

Hasil analisis uji beda menunjukkan signifikansi sebesar 0,004 (<0,05). Hal ini memiliki makna bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* peserta. Perbedaan tersebut mengarah pada peningkatan skor, hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor mengalami peningkatan dari 47,09 menjadi 50,73.

**Tabel 3. Hasil pre-test dan post-test Skala Mindfulness**

	Peserta	Skor Pre-test	Skor Post-Test
	A	49	49
	B	59	60
	C	45	48
	D	53	54
	E	63	66
	F	61	69
	G	60	62
	H	56	59
	I	45	62
	J	42	46
0			
	K	35	44
1			

Analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas data. Uji normalitas data hasil pengukuran skala *mindfulness* subjek menggunakan *shapiro wilk* dan diperoleh hasil data *pre-test* berdistribusi normal dengan taraf signifikansi sebesar 0,6 ( $>0,05$ ) dan data *post-test* berdistribusi normal dengan taraf signifikansi sebesar 0,479 ( $>0,05$ ). Kedua data berdistribusi normal yang artinya data parametrik dan dilakukan uji beda dengan menggunakan *paired sample t-test*. Berikut adalah hasil uji beda yang telah dilakukan.

**Tabel 4.** Hasil Uji Beda Skor *Mindfulness*

	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Signifikansi (2-tailed)
<i>Pre-Test</i>	11	51,64	9,091	0,011 ( $<0,05$ )
<i>Post-Test</i>	11	56,27	8,310	

Hasil analisis uji beda menunjukan signifikansi sebesar 0,011 ( $<0,05$ ). Hal tersebut menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan anatara skor *pre-test* dan *post test mindfulness* peserta. Perbedaan tersebut mengarah kepada peningkatan skor yang dapat dilihat dari rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor mengalami peningkatan dari 51,64 menjadi 56,27. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa peserta mengalami peningkatan skor *mindfulness* setelah mengikuti pelatihan.

#### 4. Diskusi

Berdasarkan hasil uji beda yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Hal ini ditunjukan dengan adanya nilai signifikansi sebesar 0,004 ( $<0,05$ ) pada kontrol diri dan 0,011 ( $<0,05$ ) pada *mindfulness*. Peningkatan juga dapat terlihat dari perbandingan nilai rata-rata skor kontrol diri dan *mindfulness* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Pada kontrol diri nilai rata-rata peserta sebelum diberikan pelatihan *mindfulness* adalah sebesar 47,09 dan sesudah pelatihan nilai rata-rata kontrol diri meningkat menjadi 50,73. Sementara, pada *mindfulness* terjadi peningkatan skor rata-rata sebelum pelatihan yaitu sebesar 51,64 dan setelah pelatihan menjadi 56,27. Hal ini menunjukan bahwa pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR) efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada anggota RSOS.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Canby, dkk (2015) yang menemukan bahwa *mindfulness based stress reduction* (MBSR) mampu meningkatkan kontrol diri pada individu. Menurut Mackenzie, Carlson, Munoz & Speca (2007) dengan melatih secara rutin *mindfulness* membuat seorang lebih mampu untuk melihat ke dalam diri serta mengenali kemampuan diri sehingga merasa memiliki kontrol akan dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan individu menjadi lebih mampu untuk mengatasi *stressor* dengan cara yang lebih baik. Hal ini didukung pula oleh temuan Bowlin & Baer (2011) yang menemukan adanya korelasi positif antara *mindfulness* dengan kontrol diri, dari hasil uji korelasi yang dilakukan pada penelitian ini menemukan pula korelasi yang kuat antara MBSR dengan kontrol diri sebesar 0,729. *Mindfulness* bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dalam regulasi emosi dan aspek regulasi dalam memberikan perhatian yang mana kedua aspek ini merupakan hal yang penting untuk individu mampu melakukan proses kontrol diri (Canby dkk, 2015). Menurut Bishop et al & Brown et al (dalam Canby dkk, 2015) *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran akan pengalaman internal yang penting, kesadaran akan pengalaman internal akan mengurangi dampak dari kurangnya kontrol diri. *Mindfulness* memberikan perasaan relaks yang mendalam yang membantu untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan kontrol diri ( Tyler & Bums dalam Canby dkk, 2015).

Berdasarkan hasil evaluasi (*follow-up*) yang dilakukan oleh trainer diperoleh hasil bahwa terjadi perbedaan yang dirasakan oleh subjek penelitian. Subjek mengungkapkan bahwa saat ini lebih banyak merasakan emosi positif. Mereka mengakui sebelumnya mereka merasa suntuk dan banyak pikiran-pikiran negatif yang muncul sehingga membuat mereka sulit untuk dapat mengontrol diri mereka, saat ini mereka mengaku lebih mampu mengelola pikiran negatif mereka dan merasa lebih tenang. Selain itu pihak RSOS menyampaikan bahwa pasca diberikan pelatihan anggota rehab menjadi lebih kooperatif dalam mengikuti kegiatan atau program yang diberikan oleh RSOS.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan pada subjek penelitian yaitu untuk tetap melatih teknik-teknik *mindfulness* yang telah diberikan. Saran untuk pengelola RSOS yaitu membantu anggota rehab untuk dapat

menerapkan teknik yang telah diajarkan serta memfasilitasi anggota rehab untuk menerapkan teknik *mindfulness* dengan menambahkan penerapan teknik *mindfulness* pada rangkaian program yang disusun di dalam RSOS. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah penelitian selanjutnya dapat mencoba untuk mengukur efektifitas dari intervensi *mindfulness base stress reduction* terhadap kontrol diri pada populasi lainnya.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan analisis kuantitatif, pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR) yang telah dilakukan berhasil untuk meningkatkan kontrol diri pada peserta pelatihan secara cukup signifikan. Pelatihan MBSR pada Anggota Rumah Sehat Orbit Surabaya mampu memfasilitasi peserta pelatihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri sehingga mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki untuk tujuan pulih dari penggunaan narkoba.

## Daftar Pustaka

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415.
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071-1081.
- Friese, M., Messner, C., & Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Consciousness and cognition*, 21(2), 1016-1022.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M., & Speca, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(1), 59-69.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture (2nd ed)*. New York: Wiley



## VALIDITAS DAN RELIABILITAS KONSTRUK SKALA KEPUASAN KERJA GURU

Rara Salsabila Syani<sup>1</sup>, Fatwa Tentama<sup>1</sup>, Ahmad M. Diponegoro<sup>1</sup>  
Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta<sup>1</sup>

E-mail: [rara.ajiegi@gmail.com](mailto:rara.ajiegi@gmail.com)

---

### Abstract

*The purpose of this study is to test the validity and reliability of the construct of job satisfaction scales, determine the contribution of aspects and indicators in reflecting job satisfaction, and to test the theoretical model of job satisfaction according to empirical data. 86 teachers of SMK X in Yogyakarta are included as participants of the study. The sampling technique is probability sampling. Data were collected using a job satisfaction scale which is arranged with a semantic differential scaling model. Data were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) through the SmartPLS 3.0 program. These findings indicate that all aspects are able to reflect job satisfaction on vocational teachers, such as salary, promotion, allowances, rewards, supervision, work procedures, co-workers, nature of work, and communication. The most dominant aspect that reflects job satisfaction is supervision, with indicators of perceptions and reactions related to the good attitudes and values of the principals. The lowest aspect that reflects job satisfaction is the nature of the job, as indicated through teacher perceptions and reactions to the job. The theoretical model of the job satisfaction variable is in accordance with the empirical data.*

*Keywords : Job satisfaction, Validity, Reliability, Structural Equation Modelling (SEM), 2<sup>nd</sup> order CFA*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji validitas dan reliabilitas skala kepuasan kerja, menentukan kontribusi setiap aspek dan indikator dalam mencerminkan kepuasan kerja dan menguji model teoritis kepuasan kerja berbasis data empiris. Subjek penelitian ini adalah 86 guru di SMK X Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala kepuasan kerja yang disusun dengan model penskalaan diferensial semantik. Data dianalisis dengan menggunakan *Structural Equation Modelling* (SEM) melalui program SmartPLS 3.0. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap aspek mampu merefleksikan sembilan aspek kepuasan kerja pada guru SMK, yaitu gaji, promosi, tunjangan, imbalan, pengawasan, prosedur pekerjaan, rekan kerja, sifat pekerjaan dan komunikasi. Aspek yang paling dominan menggambarkan kepuasan kerja adalah pengasawan dengan indikator persepsi dan reaksi terkait dengan sikap dan nilai yang baik dari kepala sekolah. Aspek terendah yang menggambarkan kepuasan kerja adalah sifat pekerjaan yang ditunjukkan melalui persepsi dan reaksi guru terhadap pekerjaan tersebut. Model teoritis variabel kepuasan kerja sesuai dengan data empiris.

*Kata Kunci : Kepuasan kerja, Validitas, Reliabilitas, Structural Equation Modelling (SEM), 2<sup>nd</sup> order CFA*

---

## 1. Pendahuluan

Salah satu variabel penting untuk mempelajari perilaku seseorang dalam pekerjaannya adalah kepuasan kerja. Menurut Riggio (2015), kepuasan kerja yang dirasakan oleh karyawan dapat menentukan seberapa lancar pekerjaan pada suatu organisasi untuk mencapai tujuan. Kepuasan kerja merupakan salah satu sikap yang paling banyak dipelajari dalam perilaku organisasi. Kepuasan kerja dapat menjadi sebuah hal yang dipertimbangkan dalam hal evaluasi pada seseorang terhadap pekerjaannya yang mencakup penilaian pekerjaan yang dirasakan, karakteristik, lingkungan kerja, dan pengalaman emosional di tempat kerja (McShane & Von, 2010).

Terdapat beberapa skala kepuasan kerja yang berkembang saat ini, salah satunya adalah skala *German Job Satisfaction Survey* (Liu, Borg & Spector, 2004), yang sering digunakan oleh berbagai perusahaan untuk mengukur kepuasan kerja karyawannya. Sebelumnya, Spector (1994) juga telah merancang skala pengukuran yaitu *job satisfaction survey* (JSS) untuk mengukur kepuasan kerja untuk karyawan. Selain itu, Tentama (2020) juga telah menguji konstruk skala kepuasan kerja pada dosen yang mengacu pada teori Hullin dan Smith yang dikutip dari Luthan (2006). Kelemahan pada penelitian tersebut terletak pada aspek yang lebih sedikit, sedangkan peneliti ingin menguji lebih banyak aspek dan indikator untuk melihat kontribusinya terhadap kepuasan kerja pada guru.

Pada penelitian ini, peneliti fokus untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk skala pengukuran kepuasan kerja pada guru. Berdasarkan temuan, terdapat beberapa penelitian pengukuran pada guru, namun belum banyak peneliti yang berfokus pada sisi kepuasan kerja. Sebagaimana yang telah peneliti temukan, bahwa penelitian tentang pengukuran pada guru lebih banyak menekankan pada kompetensi guru seperti pada penelitian Panggabean dan Himawan (2016) serta Manutede, Susiloningsih dan Ridlo (2015).

Skala kepuasan kerja pada penelitian ini dirancang untuk mengukur kepuasan kerja pada guru SMK. Pada dasarnya guru menjadi bagian internal dan mengemban fungsi, peran serta kedudukan yang sangat penting untuk mencapai tujuan pembangunan bangsa di bidang pendidikan. Guru menjadi bagian terpenting dari berbagai program pendidikan melalui proses belajar-mengajar (Octavia, 2019).

Berdasarkan penelitian Suwandi (2016) ditemukan banyak permasalahan yang terjadi dan menyebabkan mobilitas guru SMK menjadi terhambat dan berisiko dalam penurunan performa kerja. Guru SMK juga memiliki tanggung jawab yang cukup berat, tidak hanya mengajar, tetapi juga sebagai mentor, fasilitator, motivator, dan *coach* bagi seluruh siswanya yang berkaitan dengan bidangnya masing-masing. Tantangan terbesar dunia pendidikan kejuruan adalah menghasilkan lulusan yang mempunyai *academic skills*, *technical skills*, dapat menguasai aspek *hard skills* dan *soft skills*, dan menjadi lulusan SMK yang terampil, berkualitas serta dapat bersaing di dunia kerja (Bennett, 2006; Sudana, dalam Munadi dkk, 2018).

Adanya keharusan untuk mencapai *output* yang telah ditargetkan berkaitan erat dengan kinerja pada saat proses mengajar berlangsung. Adanya tuntutan tertentu pada pekerja seperti penguasaan teknologi, waktu yang padat, tuntutan terhadap hasil kerja dapat menimbulkan suatu situasi yang menekan tenaga kerja yang bersangkutan. Hal ini menjadi sesuatu yang diperhatikan dalam upaya mencapai target kualitas sumber daya manusia yang lebih baik (Tunjung Sari 2011).

Kepuasan kerja yang dirasakan akan sangat menentukan kualitas program-program pendidikan yang telah dirancang oleh penentu kebijakan pendidikan. Adanya kepuasan sangatlah penting dalam produktivitas seorang guru di sekolah. Guru yang puas dengan pekerjaan, maka akan semakin baik untuk berpartisipasi. Perasaan senang atau puas dari para guru memengaruhi keseluruhan proses dalam melaksanakan pekerjaan, dengan demikian maka akan memberikan kontribusi bagi keberhasilan sekolah secara keseluruhan (Baluyos, Rivera & Baluyos, 2019)

Terdapat berbagai literatur yang menjelaskan definisi tentang kepuasan kerja. Menurut Robbins dan Judge (2008), kepuasan kerja adalah suatu perasaan positif sebagai akibat dari evaluasi karakteristik dari pekerjaan seseorang. Kepuasan kerja adalah sejauh mana seseorang merasa positif atau negatif tentang pekerjaan mereka dan sikap atau respon emosional terhadap satu tugas serta kondisi fisik dan sosial dari tempat kerja, misalnya prestasi, tanggung jawab, dan pengakuan, yang menyebabkan hubungan kerja yang positif (Khan, 2010).

Spector (1997) mendefinisikan kepuasan kerja sebagai perasaan seseorang terhadap pekerjaan dan aspek-aspek di dalam pekerjaannya. Kepuasan kerja merupakan satu kesatuan dan perasaan karyawan pada pekerjaannya secara keseluruhan. Teori ini dijelaskan bahwa kepuasan kerja dikelompokkan ke dalam sembilan aspek kepuasan yaitu:

- a. Gaji, mencakup upah yang diterima, pendistribusian gaji yang adil, dan persepsi gaji yang sesuai dengan input yang diberikan karyawan
- b. Promosi, mencakup adanya kesempatan mendapatkan promosi yang diberikan kepada karyawan oleh perusahaan yang bertujuan untuk kenaikan pangkat dalam pekerjaannya
- c. Tunjangan, mencakup kompensasi finansial (bonus) dan non-finansial (rencana pensiun). Kompensasi non finansial juga terdiri dari pekerjaan itu sendiri (otonomi), lingkungan kerja (kondisi kerja), dan fleksibilitas tempat kerja (kerja paruh waktu)
- d. Imbalan, merupakan penghargaan dari perusahaan yang diberikan oleh perusahaan sebagai tanda penghargaan, meliputi bonus tahunan, kenaikan gaji, atau kenaikan pangkat
- e. Pengawasan atau supervisor, merupakan orang-orang yang bekerja di suatu organisasi (selain rekan kerja) yang dapat memengaruhi kepuasan kerja

- f. Prosedur pekerjaan, mencakup langkah-langkah menyelesaikan tugas yang sesuai atau mengikuti standar tertentu berdasarkan peraturan tempat kerja, undang-undang, atau standar pribadi. Aspek ini dapat berupa kebijakan yang ditetapkan oleh tempat kerja
- g. Rekan kerja, yaitu orang yang bekerja di suatu organisasi (selain pengawas) yang dapat mempengaruhi kepuasan kerja
- h. Sifat pekerjaan, mencakup deskripsi kerja, variasi tugas, peran dan jadwal kerja
- i. Komunikasi, mencakup adanya interaksi yang menjadi salah satu pergerakan alur informasi antar karyawan.

Berdasarkan definisi dari para tokoh, maka dapat diketahui bahwa kepuasan kerja adalah suatu perasaan atau sikap emosi positif yang berasal dari pengalaman seseorang terhadap pekerjaannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk skala kepuasan kerja pada guru SMK yang berpedoman pada teori Spector (1997). Rancangan skala kepuasan kerja yang ditujukan untuk guru SMK ini juga diharapkan dapat menjadi sebuah pilihan bagi instansi pendidikan untuk mengukur kepuasan kerja para guru agar dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi pimpinan demi mencapai tujuan yang diharapkan.

## 2. Metode Penelitian

Pada penelitian ini, penyusunan skala disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang mengacu pada teori kepuasan kerja dari Spector (1997), yaitu gaji, promosi, tunjangan, imbalan, pengawasan, prosedur pekerjaan, rekan kerja, sifat pekerjaan, dan komunikasi. Peneliti mengacu pada teori Spector (1997) dikarenakan sembilan aspek yang ada pada teori ini sesuai dengan kondisi tempat penelitian dan subjek yang ada. Berdasarkan acuan dari sembilan aspek tersebut, peneliti membuat skala dengan 36 aitem dan pilihan respon.

Penyusunan skala dilakukan dengan metode penskalaan yang dapat mengukur dan digunakan untuk mengetahui atau mengungkap adanya berbagai atribut psikologi (Azwar, 2018). Pada penelitian ini, peneliti menyusun skala dengan model *semantic differensial*. Skala *semantic differensial* adalah model penskalaan yang disusun dalam satu garis kontinum dengan pasangan kata dalam satu pernyataan, dimana jawaban positif (*favourable*) berada di bagian kiri sedangkan jawaban negatif (*unfavorable*) berada di bagian kanan, atau dapat juga diatur sebaliknya dengan skor yang bergerak dari angka satu sampai lima (Suseno, 2012; Periantalo, 2015).

Subjek dalam penelitian ini adalah 86 guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang ada di DI Yogyakarta, yakni SMK Muhammadiyah X Moyudan dan SMK Muhammadiyah X Kota Yogyakarta. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebar skala menggunakan teknik *propotional sampling*. Skala yang disebar sebelumnya telah melalui tahap *professional judgement* dan konsultasi dengan akademisi psikologi perguruan tinggi. Berikut adalah uraian *blueprint* skala kepuasan kerja pada Tabel 1 dan contoh aitem pada Tabel 2.

**Tabel 1. Blueprint Skala Kepuasan Kerja**

Aspek	No. Aitem	Σ
Gaji (GA)	1,2,3,4	4
Promosi (PR)	5,6,7,8	4
Tunjangan (TU)	9,10,11,12	4
Imbalan (IM)	13,14,15,16	4
Pengawasan (PE)	17,18,19,20	4
Prosedur Pekerjaan (PP)	21,22,23,24	4
Rekan Kerja (RK)	25,26,27,28	4
Sifat Pekerjaan (SP)	29,30,31,32	4
Komunikasi (KO)	33,34,35,36	4
<b>Total</b>		<b>36</b>

**Tabel 2. Contoh Aitem (Aspek Gaji)**

Menurut saya, gaji yang saya terima...						
Memuaskan	1	2	3	4	5	Mengecewakan
Adil	1	2	3	4	5	Timpang
Layak	1	2	3	4	5	Tidak layak
Cukup	1	2	3	4	5	Kurang

Penelitian ini menggunakan program *smart PLS 3.0* dengan tujuan menguji *outer model*. *Outer model* merupakan model pengukuran untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur variabel kepuasan kerja yang

digunakan dalam penelitian. Terdapat uji validitas konvergen dengan melihat nilai *loading factor* > .5 dan nilai *average variance extracted* > .5 dan uji validitas diskriminan dengan membandingkan akar AVE antar aspek yang harus lebih tinggi dibanding dengan korelasi pada aspek lain. Kemudian terdapat uji reliabilitas, yang terdiri dari adanya *cronbach's alpha variable* > .7 dan *composite reliability variable* > .7 (Jogiyanto, 2011).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan program *Structure Equation Modeling* (SEM) dengan metode *Partial Least Squares* (PLS) untuk melakukan analisis model pengukuran (*measure model*) yang bertujuan untuk mengetahui peran aspek-aspek tersebut dalam merefleksikan variabel kepuasan kerja.

### 3. Hasil

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan *smart PLS 3.0*, dapat diketahui bahwa uji outer model yang dilakukan pada kepuasan kerja telah memenuhi validitas dan reliabilitas. Analisis ini menunjukkan nilai *loading factor* yang sudah memenuhi kriteria dengan nilai > .5 dan dapat dilihat pada tabel 3, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. Nilai Loading Factor (Variabel-Aspek)**

Aspek*	Nilai loading factor	Keterangan
GA	.664	Valid
PR	.637	Valid
TU	.729	Valid
IM	.722	Valid
PE	.798	Valid
PP	.727	Valid
RK	.665	Valid
SP	.612	Valid
KO	.737	Valid

Berdasarkan data pada tabel 3, ditunjukkan bahwa aspek gaji memiliki nilai *loading factor* sebesar .664, aspek promosi memiliki nilai *loading factor* sebesar .637, aspek tunjangan memiliki nilai *loading factor* sebesar .729, aspek imbalan memiliki nilai *loading factor* sebesar .722, aspek pengawasan memiliki nilai *loading factor* sebesar .798, aspek prosedur pekerjaan memiliki nilai *loading factor* sebesar .727, aspek rekan kerja memiliki nilai *loading factor* sebesar .665, aspek sifat pekerjaan memiliki nilai *loading factor* sebesar .612, aspek komunikasi memiliki nilai *loading factor* sebesar .737.

Pengolahan data yang dilakukan menunjukkan bahwa hasil *loading factor* pada masing-masing aitem dapat merefleksikan aspek yang ada. Pada aspek gaji direfleksikan oleh empat aitem diantaranya adalah GA1, GA2, GA3, GA4. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek gaji yaitu pada aitem GA3 dengan nilai sebesar .940 sedangkan aitem dengan nilai terendah yaitu GA1 sebesar .901. Pada aspek promosi direfleksikan oleh empat aitem, diantaranya adalah PR5, PR6, PR7, PR8. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek promosi yaitu pada aitem PR6 dengan nilai sebesar .937, sedangkan aitem dengan nilai terendah yaitu PR8 sebesar .887.

Pada aspek tunjangan direfleksikan oleh empat aitem diantaranya adalah TU9, TU10, TU11, TU12. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek tunjangan yaitu pada aitem TU11 dengan nilai sebesar .940 sedangkan aitem dengan nilai terendah yaitu TU sebesar .833. Pada aspek imbalan direfleksikan oleh tiga aitem diantaranya adalah IM13, IM14, IM15. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek imbalan yaitu pada aitem IM14 dengan nilai sebesar .927 sedangkan aitem dengan nilai terendah yaitu IM15 sebesar .908.

Selanjutnya, pada aspek pengawasan direfleksikan oleh aitem PE17, PE18, PE19, PE20. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek pengawasan yaitu pada aitem PE18 dengan nilai sebesar .941 sedangkan aitem dengan nilai terendah yaitu PE17 sebesar .912. Pada aspek prosedur pekerjaan direfleksikan oleh aitem PP21, PP22, PP23, PP24. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek prosedur pekerjaan yaitu pada aitem PP22 dengan nilai sebesar .946 sedangkan aitem dengan nilai terendah yaitu PP23 sebesar .853. Pada aspek rekan kerja direfleksikan oleh aitem RK25, RK26, RK27, RK28. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek rekan kerja yaitu pada aitem RK26 dengan nilai sebesar .904 sedangkan aitem dengan nilai terendah yaitu RK28 sebesar .871.

Pada aspek sifat pekerjaan direfleksikan oleh empat aitem diantaranya adalah SP29, SP30, SP31, SP32. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek sifat pekerjaan yaitu pada aitem SP30 dengan nilai sebesar .888 sedangkan

aitem dengan nilai terendah yaitu SP29 sebesar .766. Pada aspek komunikasi direfleksikan oleh empat aitem diantaranya adalah KO33, KO34, KO35, KO36. Nilai *loading factor* tertinggi pada aspek komunikasi yaitu pada aitem KO34 dengan nilai sebesar .902 sedangkan aitem dengan nilai terendah yaitu KO33 sebesar .858. Berdasarkan uji validitas konvergen yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa nilai validitas telah memenuhi nilai *Average Variance Extracted (AVE)* > .5 dan nilai *Average Variance Extracted (AVE)* pada tiap aspek dapat dilihat pada tabel 4, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4. Nilai *Average Variance Extracted (AVE)***

Aspek	Nilai AVE	Keterangan
Gaji	.832	Valid
Promosi	.836	Valid
Tunjangan	.823	Valid
Imbalan	.838	Valid
Pengawasan	.865	Valid
Prosedur Pekerjaan	.838	Valid
Rekan Kerja	.834	Valid
Sifat Pekerjaan	.725	Valid
Komunikasi	.783	Valid

Peneliti membandingkan nilai akar *Average Variance Extracted (AVE)* dan hasil uji validitas diskriminan yang menunjukkan bahwa nilai akar *Average Variance Extracted (AVE)* pada antar aspek yang dibandingkan telah memenuhi kriteria, yaitu nilai akar *Average Variance Extracted (AVE)* antar aspek lebih tinggi dibandingkan nilai akar *Average Variance Extracted (AVE)* pada aspek lain yang dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut berikut:

**Tabel 5. Nilai Akar *Average Variance Extracted (AVE)* Variabel Kepuasan Kerja\***

Aspek	Gaji	Promo-si	Tunjang-an	Imbal-an	Supervi-si	Prosedur pekerjaan	Rekan kerja	Sifat peker-jaan	Komuni-kasi	Ket
Gaji	.912	.684	.691	.585	.736	.681	.520	.491	.690	Valid
Promosi	.681	.914	.714	.683	.711	.599	.516	.454	.613	Valid
Tunjangan	.691	.714	.907	.793	.687	.645	.654	.575	.661	Valid
Imbalan	.585	.683	.793	.915	.733	.676	.659	.646	.669	Valid
Pengawasan	.736	.711	.687	.733	.930	.799	.629	.629	.746	Valid
Prosedur pekerjaan	.681	.599	.645	.676	.799	.913	.645	.671	.658	Valid
Rekan kerja	.520	.516	.654	.659	.629	.654	.890	.812	.735	Valid
Sifat pekerjaan	.491	.454	.575	.646	.629	.671	.812	.851	.682	Valid
Komunikasi	.690	.613	.661	.669	.746	.658	.735	.688	.885	Valid

Tahap selanjutnya adalah menguji reliabilitas variabel. Berdasarkan tabel 6 hasil pengujian reliabilitas variabel, diketahui bahwa nilai *composite reliability* dan *Cronbach alpha* > .7, sehingga dapat dinyatakan bahwa skala dalam penelitian ini adalah reliabel. Penjabaran dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Nilai Composite Reliability Dan Cronbach Alpha Variabel Kepuasan Kerja**

Variabel	Cronbach Alpha	Composite Reliability	Keterangan
Kepuasan kerja	.975	.977	Reliabel

Hasil uji reliabilitas variabel dengan *2<sup>nd</sup> Order Confirmatory Factor Analysis (CFA)* pada tabel 6 menunjukkan bahwa skala kepuasan kerja memiliki reliabilitas yang baik dan memberikan makna bahwa aspek yang mengukur kepuasan kerja telah memenuhi kriteria *unidimensional* (Hair dkk, 2016). Hal ini ditunjukkan oleh nilai *composite reliability* .977 dan *Cronbach Alpha* .975.

#### 4. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua aspek-aspek mampu merefleksikan variabel kepuasan kerja. Hal tersebut dapat dibuktikan dari nilai reliabilitas yang memenuhi standar yaitu dengan nilai *composite reliability* .977 dan *cronbach alpha* .975. Aspek yang dominan adalah aspek pengawasan dengan nilai *loading factor* yaitu sebesar .798. Sedangkan aspek yang lemah adalah aspek sifat pekerjaan dengan nilai *loading factor* sebesar .612. Aspek pengawasan adalah aspek yang paling dominan pada guru yang ditunjukkan dengan indikator-indikator yaitu bagaimana persepsi terkait adanya orang-orang yang bekerja di suatu organisasi (selain rekan kerja) yang dapat memengaruhi kepuasan seorang guru, dalam hal ini adalah kepala sekolah dan bagaimana reaksi guru terhadap adanya supervisi atau seseorang dengan jabatan yang lebih tinggi yang memiliki sikap dan nilai yang baik. Indikator-indikator pada aspek ini ditunjukkan dengan aitem-aitem yang valid dan reliabel, diantaranya adalah, “*menurut saya, kepala sekolah di tempat bekerja... (mendukung/mengabaikan)*”, “*menurut saya, kepala sekolah di tempat bekerja... (menyenangkan/menjengkelkan)*”, “*menurut saya, kepala sekolah di tempat bekerja... (baik/buruk)*”, serta “*menurut saya, kepala sekolah di tempat bekerja... (mengayomi/acuh)*”.

Hal tersebut menunjukkan bahwa responden merasa bahwa adanya supervisi dalam hal ini adalah kepala sekolah yang menjabat di sekolah merupakan sosok yang dapat mendukung proses belajar mengajar, menyenangkan, dianggap baik dan dapat mengayomi guru-guru dalam lingkungan sekolah dan pekerjaannya. Dengan demikian, berdasarkan temuan diketahui bahwa adanya sosok supervisi atau kepala sekolah dapat meningkatkan kepuasan guru dalam lingkungan pekerjaannya. Temuan ini diperkuat dengan penelitian Hamzah, Razak dan Alam (2021) yang membuktikan bahwa gaya kepemimpinan kepala sekolah dapat meningkatkan kepuasan kerja pada guru. Semakin maksimal kepemimpinan yang diterapkan oleh kepala sekolah, maka kepuasan kerja guru akan semakin meningkat (Mawaddah, Harapan & Kesumawati, 2020). Selain itu, terdapat aspek yang lemah pada guru, yaitu aspek sifat pekerjaan yang ditunjukkan dengan indikator-indikator yaitu bagaimana persepsi guru terkait adanya deskripsi kerja, variasi tugas, peran di dalam pekerjaan, dan jadwal kerja serta bagaimana reaksi guru terkait adanya kesesuaian antara kenyataan dan harapan dalam pekerjaan.

Indikator-indikator pada aspek ini ditunjukkan dengan aitem-aitem yang valid dan reliabel, diantaranya adalah, “*menurut saya, pekerjaan saya... (membanggakan/memalukan)*”, “*menurut saya, pekerjaan saya... (menantang/membosankan)*”, “*menurut saya, pekerjaan saya... (baik/buruk)*”, serta “*menurut saya, pekerjaan saya... (nyaman/melelahkan)*”. Hal tersebut dapat menunjukkan gambaran bahwa responden cenderung merasa pekerjaan yang mereka tekuni bukanlah pekerjaan yang membanggakan, menantang, dan merasa bahwa pekerjaan tersebut adalah pekerjaan yang melelahkan. Dengan demikian hal ini membuat indikator pada aspek ini dinilai lemah dibandingkan dengan aspek-aspek kepuasan kerja lainnya. Temuan ini didukung dengan teori yang menyatakan bahwa sifat pekerjaan mengacu pada adanya persepsi seseorang terhadap pekerjaan itu sendiri, yakni kebanggaan akan status yang dimiliki dan berhubungan dengan pekerjaan mengajar sebagai profesi (Pearson, 1995). Sehingga apabila seorang guru yang menganggap pekerjaan mengajar sebagai profesi dan pusat kehidupan mereka, maka semakin meningkat pula rasa puas yang dirasakan, begitupun sebaliknya (Fayzhall dkk, 2020).

Uji validitas dan reliabilitas kepuasan kerja menghasilkan aitem-aitem yang valid dan reliabel yang mampu merefleksikan variabel yang dibentuk. Penelitian ini menemukan bahwa aitem-aitem yang disajikan valid dan reliabel, namun hanya satu aitem (nomor 16) yang memiliki nilai reliabilitas dan validitas di bawah standar yang telah ditetapkan dalam studi ini dan dinyatakan gugur. Aitem tersebut di antaranya adalah “*Menurut saya, penghargaan atau apresiasi dari tempat kerja... (menyenangkan/ membosankan)*”. Hal ini mungkin dapat terjadi

karena pilihan respons pada aitem yaitu “*menyenangkan/ membosankan*” tidak sesuai dengan kondisi yang ada pada tempat penelitian atau bahkan tidak sesuai dengan kondisi guru pada saat ini.

Selain itu, adanya *social desirability* yang tinggi pada masyarakat Indonesia juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab aitem tersebut dinyatakan lemah karena adanya kecenderungan responden dalam merespon pernyataan pada skala dengan tujuan untuk memberikan kesan yang positif sebagai gambaran diri (Paulhus, 2002), sehingga sulit untuk mengutarakan apa yang sebenarnya dialami. Meskipun aitem tersebut merupakan aitem yang lemah, namun hal ini tidak memberikan pengaruh yang cukup besar karena masih terdapat tiga aitem yang memiliki nilai sesuai standar. Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil *2<sup>nd</sup> order confirmatory factor analysis (CFA)* dapat ditunjukkan bahwa model pengukuran bisa diterima.

Kepuasan merupakan suatu hal yang bermanfaat untuk kesejahteraan karyawan, dalam konteks ini adalah guru SMK. Adanya kepuasan dalam pekerjaan penting untuk seorang guru melakukan tugas-tugasnya dengan lebih tenang (Dicke dkk, 2019). Kepuasan menjadi sebuah tolak ukur dalam penilaian kesukaan terhadap pekerjaan. Kepuasan kerja sangat penting dalam dunia pekerjaan guru yang penuh ketegangan di lingkungan pekerjaannya. Hal tersebut juga secara langsung dipengaruhi oleh lingkungan kerja guru sekolah (Darmody & Smyth, 2016).

Penelitian ini menunjukkan bahwa guru SMK X mampu merasakan dan memiliki persepsi positif terhadap pekerjaan ketika memperoleh gaji yang sesuai dengan kinerja yang telah dilaksanakan, promosi dilaksanakan oleh lembaga terkait, adanya tunjangan dan imbalan atas kinerja, atasan yang menjalankan fungsi supervisi dengan baik, prosedur pekerjaan yang sesuai standar dan rekan kerja yang mendukung satu sama lain, sifat pekerjaan yang memiliki kesesuaian serta terjalannya komunikasi yang baik di lingkungan kerja. Lebih lanjut, sekolah juga terus berupaya untuk berbenah dalam pengelolaan dan dapat mempertimbangkan aspek pengawasan atau supervisi dari kepala sekolah yang memimpin agar dapat memberikan kepuasan kerja kepada guru sebagai tenaga pengajar.

Peneliti menyadari bahwa walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan maksimal, namun tentu saja masih banyak terdapat kekurangan. Kekurangan yang peneliti sadari adalah pada populasi dan jumlah responden yang terbatas, yaitu hanya pada Guru SMK. Padahal skala yang digunakan juga mungkin saja dapat digunakan pada guru sekolah menengah non kejuruan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan populasi dan jumlah responden agar hasil yang diperoleh lebih optimal untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk yang diteliti.

## **5. Kesimpulan**

Hasil *2<sup>nd</sup> order confirmatory factor analysis (CFA)* pada skala kepuasan kerja menunjukkan bahwa tersebut valid dan reliabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala yang diuji terbukti mampu merefleksikan variabel kepuasan kerja guru SMK. Oleh karena itu, skala kepuasan kerja versi ini dapat digunakan secara maksimal sebagai alat untuk mengukur kepuasan kerja pada guru.

Kepuasan kerja dapat tercermin dalam sembilan aspek, yaitu gaji, promosi, tunjangan, imbalan pengawasan, prosedur pekerjaan, rekan kerja, sifat pekerjaan dan komunikasi. Aspek paling dominan yang mencerminkan kepuasan kerja adalah pengawasan, dimana indikator utamanya yaitu persepsi dan reaksi terkait adanya supervisi atau kepala sekolah yang memiliki sikap dan nilai yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala yang diuji terbukti mampu merefleksikan variabel kepuasan kerja guru SMK.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penelitian ini diharapkan bagi instansi pendidikan, skala kepuasan kerja dapat digunakan dan menjadi salah satu alat ukur untuk mengukur kepuasan kerja guru agar dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas tenaga pengajar.

## 6. Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baluyos, G. R., Rivera, H. L., & Baluyos, E. L. (2019). Teachers' job satisfaction and work performance. *Open Journal of Social Sciences*, 7(8), 206-221.
- Bennett, T. (2006). Defining the importance of employability skills in career/technical education. (*Doctoral dissertation*, Auburn University).
- Darmody, M., & Smyth, E. (2016). Primary school principals' job satisfaction and occupational stress. *International Journal of Educational Management*.
- Dicke, T., Marsh, H. W., Parker, P. D., Guo, J., Riley, P., & Waldeyer, J. (2019). Job satisfaction of teachers and their principals in relation to climate and student achievement. *Journal of educational psychology*.
- Fayzhall, M., Purwanto, A., Asbari, M., Goestjahjanti, F. S., Winanti, W., Yuwono, T., ... & Suryani, P. (2020). Transformational versus Transactional Leadership: Manakah yang Mempengaruhi Kepuasan Kerja Guru?. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 256-275.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2016). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Sage publications.
- Hamzah, S. S., Razak, M., & Alam, S. (2021). Pengaruh kepemimpinan kepala sekolah, motivasi kerja dan komitmen organisasi terhadap kepuasan kerja guru sd negeri di kecamatan banggae timur kabupaten majene. *Jurnal Magister Manajemen Nobel Indonesia*, 2(1), 56-66.
- Jogiyanto, H. M. (2004). *Metodologi penelitian bisnis*. Yogyakarta: BPFE-UGM.
- Khan, A. S. (2010). Theories of job-satisfaction: Global applications & limitations. *Gomal University Journal of Research*, 26(2), 45-62.
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior an evidence-based approach twelfth edition*. New York: McGraw-Hill.
- Manutede, Y. Z., Susiloningsih, E., & Ridlo, S. (2015). Pengembangan Instrumen Kompetensi Pedagogis Guru SMP dalam Kurikulum 2013 Menurut Persepsi Guru di Kota Salatiga. *Journal of Research and Educational Research Evaluation*, 4(2).
- Mawaddah, M., Harapan, E., & Kesumawati, N. (2020). Pengaruh kepemimpinan kepala sekolah dan ketersediaan sarana dan prasarana terhadap kepuasan kerja guru. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan)*, 6(1), 100-111.
- McShane, S., & Von Glinow, M. A. (2010). *Organizational behaviour: Emerging knowledge and practice for the real world*. McGraw-Hill/Irwin.
- Munadi, S., Widarto., Yuniarti., Jerusalem., & Hermansyah. (2018). *Employability skills lulusan smk dan relevansinya terhadap kebutuhan dunia kerja*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Octavia, S. A. (2019). *Sikap dan Kinerja Guru Profesional*. Deepublish.
- Panggabean, M. S., & Himawan, K. K. (2016). The development of Indonesian teacher competence questionnaire. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(2), 1-15.
- Paulhus, D. L. (2002). Socially desirable responding: The evolution of a construct. *The role of constructs in psychological and educational measurement 49459*, 49-69.
- Pearson, L. C. (1995). The prediction of teacher autonomy from a set of work-related and attitudinal variables. *Journal of Research & Development in Education*.
- Riggio, R. (2015). *Introduction to industrial and organizational psychology*. Routledge.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku organisasi buku 1 edisi 12*. Jakarta: Salemba Empat.
- Spector, P. E. (1994). Job satisfaction survey, JSS. Retrieved March, 20, 2002.
- Spector, P. E. (1997). *Job satisfaction: Application, assessment, causes, and consequences* (Vol. 3). Sage publications.
- Suseno, M. N. M. (2012). *Statistika: Teori dan aplikasi untuk penelitian ilmu sosial dan humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Suwandi, S. (2016). Analisis studi kebijakan pengelolaan guru SMK dalam rangka peningkatan mutu pendidikan. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 23(1), 90-100.
- Tunjungsari, P. (2011). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada kantor pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung. *Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Komputer Indonesia*, 1(1), 1-14.

**\*Keterangan:**

GA : Gaji  
PR : Promosi  
TU : Tunjangan  
IM : Imbalan  
PE : Pengawasan  
PP : Prosedur Pekerjaan  
RK : Rekan Kerja  
SP : Sifat Pekerjaan  
KO : Komunikasi



## KEPERCAYAAN DIRI DAN KESADARAN DIRI TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PENGEMBANGAN KARIR

Wafa Yolanda<sup>1</sup>, Inthomy Hadi<sup>1</sup>, Endah Susilowati<sup>1</sup>, Ayu Novalia Permata<sup>1</sup>, Adelia Eka Widyaningrum<sup>1</sup>, Ismail Jabaruddin<sup>1</sup>, Nova Lusiana<sup>1</sup>, & Esti Novi Andyarini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail: [novalusiana@uinsby.ac.id](mailto:novalusiana@uinsby.ac.id)

---

### Abstract

*For an individual, self-awareness' functions is to control all emotions, so that they can be used in establishing social relationships with other people, as well as to control oneself in an effort to meet their daily needs, so that they can successfully solve the problems they have. This study aims to find the relationship between self-confidence and self-awareness on interpersonal communication and career development of students of the Faculty of Psychology and Health, UIN Sunan Ampel Surabaya. This study used descriptive quantitative approach with variables: self-confidence, self-awareness, effective communication, and career development. The sample used in this study were 183 respondents who were randomly selected using a questionnaire, to students of the psychology faculty at UIN Sunan Ampel Surabaya. The descriptive data in this research is interpreted and analysed by using a scale range. In descriptive quantitative research, data processing is carried out based on percentage analysis and trend analysis. The results showed that there is relation between self-confidence and self-awareness on interpersonal communication and career development, where the higher the self-confidence and self-awareness that students have, then the higher the interpersonal communication skills and career development.*

*Keywords: self-confidence, self-awareness, interpersonal communication, career development*

### Abstrak

Bagi seorang individu, fungsi *self-awareness* (kesadaran diri) adalah untuk mengendalikan segala emosi, sehingga dapat digunakan dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain, serta untuk mengendalikan diri dalam upaya memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga dapat berhasil memecahkan masalah. masalah yang mereka miliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-confidence* dan *self-awareness* terhadap komunikasi interpersonal dan pengembangan karir mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan variabel: kepercayaan diri, kesadaran diri, komunikasi interpersonal, dan pengembangan karir. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 183 responden yang dipilih secara acak dengan menggunakan kuesioner, kepada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-confidence* dan *self-awareness* terhadap komunikasi interpersonal dan pengembangan karir, dimana semakin tinggi *self-confidence* dan *self-awareness* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan komunikasi interpersonal dan pengembangan karirnya.

*Kata Kunci : self-confidence, self-awareness, interpersonal communication, career development*

---

### 1. Pendahuluan

Adanya pandemi covid-19 saat ini menimbulkan beberapa dampak negatif bagi individu, salah satunya bagi mahasiswa. Pandemi covid-19 ini menuntut pemerintah untuk membuat peraturan yang menuntut individu untuk senantiasa di rumah. Hal ini dapat membuat keterampilan sosial berkurang, seperti aspek kemampuan komunikasi interpersonal, kepercayaan diri, dll, yang akan berpengaruh pada pengembangan karir individu. Pandemi covid-

19 telah membuat angka pengangguran meningkat, hingga mencapai total 10,3 juta orang (ABC, 2020). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan maupun yang telah lulus sedang dilanda kegalauan karena sulitnya mendapatkan lapangan pekerjaan. Salah satu narasumber yang baru saja menyelesaikan pendidikannya (S1) mengaku kepercayaan dirinya menurun saat melihat teman-temannya telah berkarir (ABC, 2020).

Generasi muda merupakan harapan masa depan bangsa. Oleh karena itu sebagai generasi penerus, mereka diharapkan mempunyai karakter yang kuat (Flurentin, 2012). Di era milenial seperti ini, aspek-aspek dalam diri seperti *self-confidence* dan *self-awareness* sangat penting dimiliki generasi muda dalam mempersiapkan berbagai pengetahuan dan kecakapan yang sangat penting dimiliki oleh seseorang sehingga dapat hidup mandiri (Anwar, 2004). Kedua aspek tersebut penting untuk dipelajari karena dapat mempengaruhi keefektifan dalam berkomunikasi serta perkembangan karir individu (Flurentin, 2012).

*Self-confidence* merupakan sikap yakin dari seorang individu atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam berinteraksi dengan orang lain tidak cemas, termasuk dalam mengambil tindakan apapun juga (Lestari dkk., 2019). Pada dasarnya, *self-confidence* akan tampak pada sikap menerima diri sebagaimana adanya dan mencerminkan perwujudan dari kepuasan terhadap kualitas kemampuan diri yang nyata (Idil dkk., 2017). *Self-confidence* dapat membantu individu untuk memperoleh keberanian dalam mengambil keputusan atau melakukan tindakan. Individu dengan *self-confidence* yang baik akan lebih berani menghadapi segala tantangan di hadapannya. Harapannya, individu akan terus melangkah maju tanpa memedulikan rasa takut akan kegagalan (Emria Fitri dkk., 2018).

*Self-awareness* merupakan kesadaran diri seseorang yang mampu memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan. *Self-awareness* merupakan modal dasar seseorang dalam melakukan tugasnya (Flurentin, 2001). Dengan kesadaran diri, seseorang akan berupaya untuk mengetahui seluruh aspek hidup yang berhubungan dengan kelebihan maupun kekurangan dalam dirinya. Pemahaman kesadaran diri merupakan suatu keadaan yang diperlukan sebelum memulai proses penilaian pemahaman terhadap orang lain, baik dengan keyakinan-keyakinan, sikap, pendapat, ataupun nilai-nilai (Flurentin, 2012).

Bagi seorang individu, kesadaran diri berfungsi untuk mengendalikan seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi sosial dengan orang lain, serta untuk mengendalikan diri dalam upaya memenuhi kebutuhan hidupnya, agar ia berhasil mengatasi masalah. Maka dari itu, *self-awareness* ini sangat perlu diperhatikan karena kesadaran diri merupakan modal dasar untuk pemahaman diri kepada sendiri sebelum memulai proses pemahaman terhadap orang lain (Flurentin, 2012).

*Self-awareness* atau kesadaran diri juga berarti menetapkan tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat serta memungkinkan kita untuk berhubungan dengan emosi, pikiran, tindakan dan komunikasi (Akbar dkk., 2018). Sesuai dengan penelitian dari Purnomo (2016) mengungkapkan bahwa semakin tinggi keterampilan komunikasi interpersonal, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada siswa SMA. Siswa yang akan berkonsultasi dengan guru Bimbingan dan Konseling diperlukan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik sehingga siswa mendapatkan banyak informasi terkait karir yang diminati. Komunikasi interpersonal ini mampu membangun kepercayaan diri seseorang.

Pada era globalisasi ini terutama masa revolusi industri 4.0 kebutuhan akan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas menjadi prioritas bagi banyak industri di berbagai sektor. Tuntutan atas SDM yang berkualitas menjadi perhatian banyak pihak baik dari sisi perusahaan, pemerintah maupun dari SDM itu sendiri. Para SDM tersebut dituntut memiliki banyak soft skill dalam dinamika kariernya. termasuk didalamnya kemampuan berkomunikasi yang efektif dan pengembangan karir yang terencana. Adapun persiapan dari SDM harus sudah dimulai sejak mereka selesai melalui pendidikan dasar 12 tahun dan khusus bagi mereka yang memiliki pendidikan tinggi maka persiapannya dilakukan di masa pendidikan tersebut.

*Self-confidence* dan *self-awareness* merupakan dua aspek penting dalam komunikasi interpersonal dan pengembangan karir generasi muda, agar mereka memiliki potensi dan kompetensi yang dibutuhkan dalam rangka membentuk diri menjadi sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing, maka pada artikel penelitian ini kami akan mengkaji secara teoritik, empiris dan mendalam mengenai hubungan *self-confidence* dan *self-awareness* terhadap komunikasi interpersonal dan pengembangan karir, agar individu dapat lebih mengembangkan dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-confidence* dan *self-awareness* terhadap komunikasi interpersonal dan pengembangan karir

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya yang berjumlah 426 dengan sampel sebanyak 183 mahasiswa dengan tabel penentuan jumlah sampel berdasarkan tabel populasi ISSAC dan MICHAEL dengan taraf kesalahan 10% yang dipilih secara acak dengan menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dinyatakan sederhana karena pengambilan sampel anggota populasi dapat dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Salah satu cara untuk

menginterpretasi data deskriptif yaitu dengan menggunakan rentang skala. Analisis deskripsi dengan menggunakan rentang skala memiliki fungsi untuk menginterpretasikan data dari variabel penelitian (Riyanto & Hatmawan, 2020). Instrumen yang digunakan adalah skala *self-confidence*, skala *self-awareness*, skala komunikasi Interpersonal dan skala pengembangan karir. Data yang dikumpulkan diinput dalam aplikasi Microsoft Office Excel dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS for windows 20. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Chi Square.

### 3. Hasil

#### a Frekuensi *Self-confidence*, *Self-awareness*, Komunikasi Interpersonal, dan Pengembangan karir

**Tabel 1.** Frekuensi *self-confidence*, *self-awareness*, komunikasi interpersonal, dan pengembangan karir.

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	<b><i>Self-confidence</i></b>		
	Rendah	159	86,9
	Tinggi	24	13,1
2	<b><i>Self-awareness</i></b>		
	Rendah	27	14,8
	Tinggi	111	60,7
	Sangat Tinggi	45	24,6
3	<b>Komunikasi Interpersonal</b>		
	Rendah	25	13,7
	Tinggi	113	61,7
	Sangat Tinggi	45	24,6
4	<b>Pengembangan Karir</b>		
	Rendah	32	17,5
	Tinggi	120	65,6
	Sangat Tinggi	31	16,9

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi *self-confidence*, *self-awareness*, komunikasi interpersonal, dan pengembangan karir. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa ada sebanyak 159 responden yang memiliki *self-confidence* rendah (86,9%), dan ada 24 responden yang memiliki *self-confidence* tinggi (13,1%). Terdapat 27 responden yang memiliki *self-awareness* rendah (14,8%), 111 responden yang memiliki *self-awareness* tinggi (60,7%), dan 45 responden yang memiliki *self-awareness* yang sangat tinggi (24,6%). Lalu, ada sebanyak 25 responden yang memiliki komunikasi interpersonal yang rendah (13,7%), 113 responden yang memiliki komunikasi interpersonal yang tinggi (61,7%), dan 45 responden yang memiliki komunikasi interpersonal yang sangat tinggi (24,6%). Terdapat 32 responden yang memiliki pengembangan karir yang rendah (17,5%), 120 responden yang memiliki pengembangan karir yang tinggi (65,6%), dan 31 responden yang memiliki pengembangan karir yang sangat tinggi (16,9%).

**Tabel 2.** Deskripsi *self-confidence*, *self-awareness*, komunikasi interpersonal, dan pengembangan karir.

	Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
<i>Self-confidence</i>	183	17	41	58	48.23	.219	2.977	8.861
<i>Self-awareness</i>	183	28	44	72	59.08	.499	6.789	46.086
Komunikasi Interpersonal	183	25	38	63	50.30	.421	5.727	32.799
Pengembangan Karir	183	35	50	85	65.17	.553	7.523	56.597

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi *self-confidence*, *self-awareness*, komunikasi interpersonal, dan pengembangan karir Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 183 data responden, variabel *confidence* memiliki rata-rata skor 48,23 dengan skor minimum 41 dan skor maksimum 58, serta standar diviasi sebesar 2,977. Lalu variabel *self-awareness* memiliki rata-rata skor 59,08 dengan skor minimum 44 dan skor maksimum 72, serta standar deviasi sebesar 6,789. Kemudian untuk variabel komunikasi interpersonal memiliki rata-rata skor 50,30 dengan skor minimum 38 dan skor maksimum 63, serta standar diviasi sebesar 5,727. Sedangkan untuk variabel pengembangan karir memiliki rata-rata skor 65,17 dengan skor minimum 50 dan skor maksimum 85, serta standar diviasi sebesar 7,523. Selanjutnya, kedua tabel di atas akan digunakan untuk uji analisis *chi square*.

#### b. Hubungan *Self-confidence* dan *Self-awareness* Terhadap Komunikasi Interpersonal dan Pengembangan Karir

Variabel	Komunikasi Interpersonal						Pengembangan Karir							
	Rendah		Tinggi		Sangat Tinggi		Sig.	Rendah		Tinggi		Sangat Tinggi		Sig.
	N	%	N	%	N	%		N	%	N	%	N	%	
<i>Self-Confidence</i>							0,000							0,001
Rendah	25	13,7	106	57,9	17	9,3		32	17,5	106	57,9	21	11,5	
Tinggi	0	0,00	7	3,8	45	24,6		0	0,00	14	7,7	10	5,5	
<i>Self-awareness</i>							0,000							0,000
Rendah	20	10,9	7	3,8	0	0,0		18	9,8	9	4,9	0	0,0	
Tinggi	3	1,6	90	49,2	18	9,8		12	6,6	87	47,5	12	6,6	
Sangat Tinggi	2	1,1	16	8,7	27	14,8		2	1,1	24	13,1	19	10,4	

Dari tabel di atas, dapat diketahui hubungan *self-confidence* dan *self-awareness* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Dari tabel tersebut, diketahui bahwa responden yang memiliki *self-confidence* rendah, sebanyak 25 responden (13,70%) memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, 106 responden (57,90%) memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang tinggi, dan hanya 17 responden (9,30%) yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal sangat tinggi. Sebaliknya, responden yang memiliki *self-confidence* tinggi tidak ada yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, 7 responden (3,80%) yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal tinggi, dan 45 responden (24,60%) memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang sangat tinggi. Kemudian, nilai P Value 0,000 kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti terdapat hubungan antara *self-confidence* dan komunikasi interpersonal.

#### 4. Diskusi

Temuan penelitian ini menunjukkan semakin rendah *self-confidence* yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula kemampuan komunikasi interpersonalnya, dan sebaliknya, semakin tinggi *self-confidence* individu, maka semakin tinggi pula kemampuan komunikasi interpersonalnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Purnomo yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi keterampilan komunikasi interpersonal, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada siswa SMA (Purnomo, 2016). Begitu juga sebaliknya, menurut Maulidya dan Ibrahim, semakin tinggi tingkat *self confidence*, maka semakin tinggi pula komunikasi interpersonalnya (Maulidya & Yulidar Ibrahim, 2019). Kemudian, paparan di atas juga sejalan dengan hasil penelitian Purworahayu dan Rusmawati, yang menyatakan bahwa semakin tinggi *self confidence*, maka semakin tinggi pula kematangan karir individu, yang nantinya juga berpengaruh pada pengembangan karirnya (Purworahayu & Diana Rusmawati, 2018).

Banyak hal yang dapat mempengaruhi hal tersebut, diantaranya adalah karakteristik seseorang. Karakteristik jenis kelamin ini diketahui memang merupakan aspek yang dapat mempengaruhi *self-confidence*, sesuai dengan pandangan Thorndike yang menjelaskan bahwa ini terjadi karena terdapat perbedaan kemampuan mental yang terjadi antara laki-laki dan perempuan (Afifah dkk., 2019). Kemudian, karakteristik usia juga merupakan aspek yang dapat mempengaruhi *self-confidence*, yang dibuktikan dengan hasil penelitian oleh Nurika bahwa terdapat hubungan kausalitas antara *self-confidence* dan usia individu (Nurika, 2016).

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki *self-awareness* rendah, sebanyak 20 responden (10,90%) memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, 7 responden (3,80%) memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang tinggi, dan tidak ada responden yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang sangat tinggi. Lalu, dari responden yang memiliki *self-awareness* tinggi, terdapat sebanyak 3 responden (1,60%) yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, 90 responden (49,20%) yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang tinggi, dan 18 responden (9,8%) yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang sangat tinggi. Berkebalikan dengan *self-confidence* yang rendah, dari responden yang memiliki *self-awareness* sangat tinggi, hanya ada 2 responden (1,10%) yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah, 16 responden (8,70%) yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal tinggi, dan 27 responden (14,80%) yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal sangat tinggi. Kemudian, nilai P Value 0,001 kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, yang berarti terdapat hubungan antara *self-awareness* dan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self-awareness* yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula kemampuan komunikasi interpersonalnya, dan sebaliknya, semakin tinggi *self-awareness* individu, maka semakin tinggi pula kemampuan komunikasi interpersonalnya. Hal ini sejalan dengan pandangan Julianto dkk. yang menyatakan bahwa semakin tinggi *self-awareness* individu, maka semakin tinggi pula pengetahuan mereka mengenai bagaimana cara berkomunikasi dengan orang lain, yang artinya semakin tinggi pula komunikasi interpersonalnya (Julianto dkk., 2016). Selanjutnya, Orok dan Mary juga menyebutkan bahwa *self-awareness* merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi pengembangan karir (Orok & Afor Betek Mary, 2019), yang artinya semakin tinggi *self-awareness* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula peluang pengembangan karir yang lebih baik lagi.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-awareness*, beberapa diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, dan pendidikan (Kusyairi & Widya Addiarto, 2019). Kusumaningrum yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-awareness* laki-laki dan perempuan (Kusumaningrum & Noviyanti Kartika Dewi, 2016). Kemudian, karakteristik usia dan pendidikan yang ditunjukkan lewat semester ini juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *self-awareness*. Hal ini dibuktikan dalam hasil penelitian Kusyairi dan Addiarto yang menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-awareness*, beberapa diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, dan pendidikan (Kusyairi & Widya Addiarto, 2019). Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik usia, jenis kelamin, dan semester (tingkatan ilmu yang didapat dalam pendidikan) merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *self-confidence* dan *self-awareness* individu.

Selanjutnya, dari tabel di atas, juga dapat diketahui hubungan *self-confidence* dan *self-awareness* terhadap pengembangan karir. Dari responden yang memiliki *self-confidence* rendah, sebanyak 32 responden (17,50%) memiliki pengembangan karir yang rendah, 106 responden (57,90%) memiliki pengembangan karir yang tinggi, dan 21 responden (11,50%) yang memiliki pengembangan karir sangat tinggi. Kebalikannya, responden yang memiliki *self-confidence* tinggi tidak ada yang memiliki pengembangan karir yang rendah, 14 responden (7,70%) yang memiliki pengembangan karir tinggi, dan 10 responden (5,50%) memiliki pengembangan karir yang sangat tinggi. Lalu, nilai P Value diketahui 0,000 kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, yang berarti terdapat hubungan antara *self-confidence* dan pengembangan karir. Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self-confidence* yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula pengembangan karirnya, dan sebaliknya, semakin tinggi *self-confidence* individu, maka semakin tinggi pula pengembangan karirnya.

Kemudian, dapat diketahui bahwa dari responden yang memiliki *self-awareness* rendah, sebanyak 18 responden (9,80%) memiliki pengembangan karir yang rendah, 9 responden (4,90%) memiliki pengembangan karir yang tinggi, dan tidak ada responden yang memiliki pengembangan karir yang sangat tinggi. Lalu, dari responden yang memiliki *self-awareness* tinggi, terdapat sebanyak 12 responden (6,60%) yang memiliki pengembangan karir yang rendah, 87 responden (47,50%) yang memiliki pengembangan karir yang tinggi, dan 12 responden (6,60%) yang memiliki pengembangan karir yang sangat tinggi. Berkebalikan dengan *self-awareness* yang rendah, dari responden yang memiliki *self-awareness* sangat tinggi, hanya ada 2 responden (1,10%) yang memiliki pengembangan karir rendah, 24 responden (13,10%) yang memiliki pengembangan karir tinggi, dan 19 responden (10,40%) yang memiliki pengembangan karir sangat tinggi. Lalu, nilai P Value diketahui 0,000 kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, yang berarti terdapat hubungan antara *self-awareness* dan pengembangan karir. Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self-awareness* yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula pengembangan karirnya, dan sebaliknya, semakin tinggi *self-awareness* individu, maka semakin tinggi pula kemampuan pengembangan karirnya.

Faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal dan pengembangan karir diantaranya adalah karakteristik jenis kelamin, usia, dan semester yang menjadi perwujudan dari tingkat pendidikan dan hasil belajar, dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, disebutkan bahwa komunikasi interpersonal antara laki-laki dan perempuan berbeda (Hasanah, 2015), yang menunjukkan bahwa jenis kelamin memang dapat mempengaruhi kemampuan interpersonal individu. Kemudian, dalam artikel oleh Suhanti dkk disebutkan bahwa

usia dewasa dan prestasi belajar dapat mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal (Suhanti dkk., 2018). Ini menunjukkan bahwa usia dan tingkatan ilmu yang didapat dalam perwujudan tingkat semester yang telah ditempuh dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal. Berkaitan dengan variabel pengembangan karir, terdapat beberapa teori yang dapat dijadikan landasan untuk mengkaji bagaimana individu membuat keputusan terkait karirnya, yang nanti akan berpengaruh terhadap perkembangan karirnya tersebut. Teori tersebut adalah teori perkembangan oleh Ginzerg dan teori konsep diri oleh Super, dimana kedua teori tersebut menjelaskan tahapan perkembangan individu dalam memutuskan karirnya berdasarkan usia (Putri, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa usia memang menjadi faktor yang sangat mempengaruhi perkembangan karir individu. Kemudian menurut Winkel (2006), ada dua faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan karir individu, yaitu faktor internal (intelegensi, minat, bakat, kepribadian, hasil belajar, kelemahan-kelemahan yang berkaitan dengan fisik, sosial, dan psikologis) dan faktor eksternal (keluarga, ras, gender, tingkat sosial ekonomi, budaya, efek teknologi, dan pasaran kerja) (Nirwana, 2020). Hal ini menjadi bukti bahwa karakteristik jenis kelamin dan hasil belajar yang diwujudkan dengan tingkat semester yang telah ditempuh memang dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan karir.

*Self-confidence* dan *self-awareness* merupakan faktor penting yang dapat mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan mencapai pengembangan karir yang diinginkan. Dalam teori psikoanalisis, ada istilah proyeksi, yaitu dimana individu mengeksternalisasikan pengalaman subjektifnya secara tidak sadar. Individu yang memiliki *self-confidence* dan *self-awareness* yang tinggi biasanya merupakan individu yang mudah bergaul, ramah, menerima diri apa adanya, dan pandai memahami orang. Individu yang seperti ini cenderung memberikan penilaian yang positif pada orang lain, yang menurut Bosson dan Maslow (1957), hal ini disebut dengan *leniency effect* (Rakhmat, 2011). Kepribadian seperti inilah yang mampu digunakan sebagai landasan untuk membangun komunikasi interpersonal. Sejalan dengan hal ini, salah satu teori pokok perkembangan karir, yaitu teori kepribadian Holland, menunjukkan betapa pentingnya kepribadian yang dimiliki individu untuk dapat mengembangkan karirnya. Semakin orang dewasa, semakin terbentuk kepribadiannya dalam membentuk konsep diri individu yang semakin mantap, dan semakin teguh pula kepercayaan diri yang dimilikinya (Putri, 2012), dan nantinya ini akan menyongsong individu tersebut dalam mencapai pengembangan karir yang diinginkannya. Oleh karena itu, implikasi dari kesimpulan ini adalah dibentuknya *self-confidence* dan *self-awareness* untuk membangun kemampuan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan pengembangan.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, maka terdapat beberapa kesimpulan yang bisa ditarik, yaitu:

- Semakin rendah *self confidence* maka semakin rendah pula kemampuan komunikasi interpersonal, dan sebaliknya, semakin tinggi *self confidence* maka semakin tinggi pula kemampuan komunikasi interpersonalnya
- Semakin rendah *self awareness* maka semakin rendah pula kemampuan komunikasi interpersonal, dan sebaliknya, semakin tinggi *self awareness* maka semakin tinggi pula kemampuan komunikasi interpersonalnya
- Semakin rendah *self confidence* maka semakin rendah pula pengembangan karirnya, dan sebaliknya, semakin tinggi *self confidence*, maka semakin tinggi pula pengembangan karirnya
- Semakin rendah *self awareness* maka semakin rendah pula pengembangan karirnya, dan sebaliknya, semakin tinggi *self awareness* maka semakin tinggi pula kemampuan pengembangan karirnya.

Dalam penelitian ini, terdapat keterbatasan ruang lingkup penelitian, seperti adanya keterbatasan sampel penelitian yang diambil dengan margin error 10%. Sebanyak 183 sampel yang diambil tentu menjadikan penelitian ini kurang dapat untuk dijadikan pedoman secara general. Oleh karena itu, dalam penelitian selanjutnya disarankan untuk memilih populasi yang lebih besar lagi dan menggunakan *margin error* lebih kecil untuk meningkatkan akurasi penelitian.

## 6. Daftar Pustaka

- ABC. (2020, September 28). "Hampir Delapan Bulan Nganggur": Nasib Sarjana Indonesia yang Baru Lulus Tahun Ini. Tempo.co. <https://www.tempo.co/abc/5977/hampir-delapan-bulan-nganggur-nasib-sarjana-indonesia-yang-baru-lulus-tahun-ini>
- Afifah, A., Dewi Hamidah, & Irfan Burhani. (2019). *Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa antara Kelas Homogen dan Kelas Heterogen*. 3(43-53).
- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan Reliabilitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 4(4).
- Anwar. (2004). *Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education): Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Emria Fitri, Nilma Zola, & Ifdil. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 4, 1-5.

- Flurentin, E. (2001). Konseling Lintas Budaya. *Jurnal Kajian Bimbingan Konseling*, 1(3), 118–125.
- Flurentin, E. (2012). Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) dan Kaitannya dengan Penumbuhan Karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(1), 9–18.
- Hasanah, H. (2015). Pengaruh Komunikasi Interpersonal dalam Menurunkan Problem Tekanan Emosi Berbasis Gender. 11(1), 51–74.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2, 107–113.
- Julianto, B., Wagimin, & Mudaris Muslim. (2016). Keefektifan Self-Awareness Training untuk Meningkatkan Penyesuaian Peserta Didik. 4(1), 7–12.
- Kusumaningrum, E. & Noviyanti Kartika Dewi. (2016). Perbedaan Perilaku Prosocial dan Self Awareness terhadap Nilai Budaya Lokal Jawa Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa SMA Kyai Ageng Basyariyah Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun. 6(2), 17–30.
- Kusyairi, A. & Widya Addiarto. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Self Awareness Masyarakat dalam Melakukan Mitigasi Bencana di Area Rawan Bencana Gunung Bromo Desa Ngadisari, Kecamatan Sukapura-Probolinggo. 2(2), 42–27.
- Lestari, L., Rosra, M., & Mayasari, S. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(5).
- Maulidya, D. & Yulidar Ibrahim. (2019). Relationship of Confidence with Interpersonal Communication. 1(4), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00189kons2019>
- Nirwana, D. P. (2020). Perbedaan Kematangan Karir Ditinjau dari Jenis Kelamin. 7(4), 161–166.
- Nurika, B. (2016). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Instagram (Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Usia). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Orok & Afor Betek Mary. (2019). Conceptualizing Self-Awareness as a Corelate for Career Development of Students with Disabilities. 5(2), 33–40.
- Purnomo, E. (2016). Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 11(2), 65–70.
- Purworahayu, D. & Diana Rusmawati. (2018). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kematangan Karir pada Siswa SMA Negeri 1 Kemangkon di Kabupaten Purbalingga. 7(2), 321–327.
- Putri, S. A. P. (2012). Karir dan Pekerjaan di Masa Dewasa Awal dan Dewasa Madya. 3(3), 193–212.
- Rakhmat, J. (2011). Psikologi Komunikasi. PT. Remaja Rosdakarya.
- Suhanti, I. Y., Dwi Nikmah Puspitasari, & Rakhmaditya Dewi Noorrizki. (2018). Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa UM. *Perkembangan Masyarakat Indonesia Terkini Berdasarkan Pendekatan Biosikososial*.



## VALIDITAS KONSTRUK KEBENCIAN (*HATRED*) DENGAN *CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS*

Muhammad Nurrifqi Fuadi<sup>1</sup> & Gazi Saloom<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta<sup>1,2</sup>

*E-mail: gazi@uinjkt.ac.id*

---

### Abstract

*In our social life, both interpersonal and intergroup contexts, hatred has been pivotal role in individual and collective emotions. This research was conducted to test the construct validity of hatred. This research uses two hatred dimensions from Halperin et al., (2012), namely chronic hatred and immediate hatred with a total of 13 items. Data obtained from 361 students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. The analytical method used in this study is Confirmatory Factor Analysis (CFA) with the help of the lisrel program. The results of this study indicate that all items are unidimensional. This means that all items only measure one factor so that the one-factor model theorized in the hatred can be accepted.*

*Keywords : Confirmatory Factor Analysis, Chronic hatred, Immediate hatred*

### Abstrak

Dalam kehidupan sosial, baik dalam konteks antarindividu atau antarkelompok, *hatred* atau kebencian tidak bisa lepas dari emosi individu dan kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk memvalidasi alat ukur *hatred* versi Indonesia. Alat ukur *hatred* terdiri dari dua dimensi *hatred* yang diambil dari Halperin, dkk (2012), yaitu *chronic hatred* dan *immediate hatred* dengan jumlah item sebanyak 13 item. Data diperoleh dari 361 mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan program Lisrel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh item unidimensional. Artinya seluruh item hanya mengukur satu faktor saja sehingga model satu faktor yang diteorikan dalam *hatred* dapat diterima.

*Kata Kunci : CFA, Kebencian kronis, Kebencian langsung*

---

## 1. Pendahuluan

Dalam kehidupan sosial, baik dalam konteks antarindividu atau antarkelompok, *hatred* atau kebencian merupakan emosi yang tidak bisa terelakkan. Kebencian mewarnai emosi individu dan kelompok karena pengalaman disakiti, dendam masa lalu, kalah persaingan, dimarjinalkan oleh orang lain atau kelompok tertentu dan warna emosi negatif lainnya. Hal tersebut menyebabkan lahirnya emosi atau tindakan buruk lainnya dalam kehidupan sosial yang riil individu, misalnya intoleransi terhadap orang lain atau bahkan melukai orang lain sebagai pribadi atau sebagai anggota kelompok lain yang dibenci (Harwood, 2017; Vitz, 2018).

Intoleransi dipengaruhi oleh variabel *hatred* (kebencian) selain tentu saja banyak variabel lain, misalnya variabel persepsi keterancaman dan fundamentalisme seperti yang diikutsertakan pada penelitian ini. Namun, dalam artikel ini peneliti tertarik untuk membahas *hatred* atau kebencian dan bagaimana proses adaptasi terhadap alat ukur ini untuk konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim dan tentu saja mereka banyak dipengaruhi oleh multifaktor, baik sosial, agama dan budaya. Dengan demikian, mengkaji alat ukur kebencian yang dikaitkan dengan intoleransi menarik untuk dilakukan dan disebar. Itulah salah satu alasan mengapa artikel ilmiah tentang alat ukur kebencian atau *hatred* ini ditulis (Halperin et al., 2009; Koruts, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Halperin dkk menunjukkan hasil bahwa *hatred* adalah predictor yang sangat baik untuk variabel intoleransi. Temuan riset ini tentu saja sangat masuk akal dan konsisten dengan riset-riset yang lain dalam berbagai bidang psikologi. Emosi negatif seperti kebencian dan prasangka berhubungan erat dengan konflik dan permusuhan antarindividu atau antarkelompok. Hal ini pada dugaan pengaruh kebencian terhadap intoleransi memiliki dasar teoritis yang sangat kuat.

Dari tiga dasar emosi negatif; *fear*, *anger*, *hatred* maka variabel yang berpengaruh pada intoleransi adalah *hatred*. Adapun *fear* dan *anger* menjadi prediktor intoleransi yang baik apabila dimediasi oleh *hatred*. *Hatred* merupakan emosi yang spesifik untuk berbuat jahat, menghapuskan dan bahkan menghilangkan individu atau kelompok di luarnya. Halperin juga menyatakan bahwa adanya dukungan aksi ekstrim militer yang dilakukan oleh kaum yahudi yang berada di Israel terhadap Palestina adalah bentuk sentimen *hatred* yang meningkat.

Dari banyak penelitian tentang *hatred* ditemukan bahwa para peneliti khususnya Halperin menggunakan sample yahudi yang ada di Israel. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *hatred* ditengah-tengah masyarakat muslim Indonesia. Sejauh ini, peneliti melihat masih sedikit penelitian di Indonesia yang menjadikan variabel *hatred* sebagai kemungkinan predictor dari intoleransi.

*Hatred* atau kebencian adalah konstruk psikologi yang kerap kali dijadikan variabel untuk menjelaskan perilaku tertentu seperti intoleransi, konflik dan kekerasan. Kebencian ditemukan berpengaruh positif dan signifikan terhadap intoleransi, misalnya dalam penelitian yang telah dilakukan oleh tim penulis di tahun 2020. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadopsi dan diadaptasi dari alat ukur yang dikonstruksi oleh Halperin dkk (2012) karena dianggap paling tepat dan sesuai dengan konteks penelitian yang dilakukan tim peneliti.

Riset tentang *hatred* sangat langka dilakukan oleh para akademisi. Tidak banyak penelitian yang dilakukan para ahli psikologi tentang *hatred*, baik sebagai tema riset dalam penelitian kuantitatif ataupun sebagai variabel bebas yang menjelaskan suatu perilaku. Misalnya, Fischer, Halperin, Canetti, & Jasini, (2018) mengatakan bahwa *hatred* sangat jarang diteliti oleh para psikolog karena beberapa faktor. Pertama, rumitnya penelitian *hatred* dilakukan secara empiris dengan standar metodologi psikologi dan sampel. Studi psikologi yang pernah dilakukan serta menjadikan populasi siswa sebagai sampel melaporkan tidak pernah mengalami kebencian. Kedua, *hatred* tidak pernah dianggap sebagai emosi yang standar, oleh karena itu seseorang biasanya mampu menemukan emosi seperti; tidak suka, marah atau jijik, akan tetapi kesulitan menemukan emosi benci (*hatred*). Namun demikian, peneliti mencoba melakukan penelitian *hatred* di Indonesia untuk uji validitas konstruk *hatred* dengan definisi-definisi dan konsep yang sudah dipaparkan oleh para peneliti sebelumnya (Roseman & Steele, 2018).

Rampl dan Burris dan dilanjutkan oleh Fathi et al. (2016) berdebat tentang apakah *hatred* itu adalah bentuk dari motivasi atau dimaknai sebagai emosi. Untuk itu penting untuk mengetahui perbedaan mendasar antara motivasi dan emosi. Dalam penelitiannya Roseman (2016) mengidentifikasi tiga perbedaan utama antara motivasi dan emosi. Pertama, motivasi mempunyai tujuan khusus sedangkan emosi memiliki tujuan yang umum. Kedua, motivasi bersifat musyawarah, sementara emosi lebih impulsif. Ketiga, emosi sering mendahului atau mengesampingkan motivasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aumer (2016) menegaskan bahwa meskipun *hatred* memunculkan keinginan untuk menyakiti dan menghancurkan tetapi itu bukanlah tujuan yang spesifik (Rempel et al., 2019). Oleh karena itu *hatred* lebih tepat untuk dimaknai sebagai emosi yang tidak hanya fokus pada satu tujuan, akan tetapi banyak tujuan dan sebagai tanggapan terhadap pelanggaran norma.

Di dalam dunia nyata, sering kali emosi *hatred* mendorong individu untuk berbuat jahat, menghapuskan dan bahkan menghilangkan individu atau kelompok di luar kelompok dirinya (Gibson et al., 2018). Penelitian yang dilakukan Halperin (2016) memperlihatkan bahwa kebencian berakibat fatal bagi orang lain atau kelompok lain atau bahkan bagi kemanusiaan. Dari kebencian yang bersemayam pada diri manusia maka lahirlah permusuhan dan peperangan yang melibatkan kekuatan militer dari masing-masing pihak yang bertikai, misalnya antara dua negara yang saling bermusuhan seperti Israel dan Palestina. Halperin dalam kaitannya dengan ini juga menyatakan bahwa adanya dukungan aksi ekstrim militer yang dilakukan oleh kaum yahudi yang berada di Israel terhadap Palestina adalah bentuk sentiment *hatred* yang meningkat (Halperin, 2016).

Halperin et al., memaknai *hatred* sebagai emosi sekunder, ekstrim, dan berkelanjutan yang diarahkan pada individu atau kelompok tertentu dan mencela individu atau kelompok itu secara mendasar dan inklusif (Halperin et al., 2012). Gaylin melihat *hatred* sebagai emosi yang intens dan irasional, sebuah gangguan dalam persepsi yang menipu pemikiran dan membutuhkan objek yang harus dilampirkan (Dewall et al., 2011) *Hatred* hanya mungkin ada apabila terdapat sesuatu atau seseorang yang dibenci. Namun demikian, terkadang *hatred* tidak selalu irasional. Contohnya, jika suatu pelanggaran terjadi diri sendiri atau orang yang dicintai, maka emosi *hatred* jarang muncul sekalipun situasinya cukup intens.

Untuk mengetahui emosi *hatred* yang menempel pada individu diperlukan alat ukur yang teruji validitasnya. Pengujian alat ukur *hatred* dipandang penting karena dapat melihat sejauh mana individu merasakan emosi *hatred* yang akan berpengaruh terhadap beberapa variabel perilaku termasuk intoleransi politik. Peneliti melihat masih sedikit alat ukur *hatred* yang ada di Indonesia, sehingga peneliti mengadopsi alat ukur dari luar dan melakukan adaptasi untuk proses pengembangan alat ukur sehingga diperoleh alat ukur yang reliabel dan valid.

Pada penelitian ini, alat ukur yang diuji validitasnya adalah pengembangan alat ukur *construction of hatred scale* dari Halperin et al., (2012). Proses penggunaan alat ukur *hatred* dimulai dari proses penerjemahan item-item pernyataan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Penerjemahan ulang ke bahasa Inggris tidak dilakukan karena tidak diperlukan. Hal itu didasarkan atas argumentasi bahwa sample penelitian adalah petutur bahasa Indonesia. Sebagai gantinya, peneliti melakukan diskusi dengan beberapa pihak untuk mendapatkan keabsahan hasil penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, di antaranya dengan beberapa teman yang berasal dari bidang bahasa Inggris dan beberapa orang yang dianggap berkompeten secara pengalaman dalam menerjemahkan teks-teks bahasa Inggris, termasuk dosen pembimbing penelitian. Semua itu bertujuan untuk menjamin *face validity* atas alat ukur ini.

Tujuan dilakukannya diskusi dengan pihak penerjemah adalah untuk memperoleh kualitas adaptasi bahasa dan nilai budaya yang sesuai dengan karakteristik responden. Hal ini dikarenakan kualitas hasil terjemahan secara keseluruhan sangat dipengaruhi oleh nilai bahasa dan budaya Indonesia. Setelah diperoleh terjemahan yang baik, lalu alat ukur yang akan dipakai ditelaah oleh beberapa teman dengan mencoba mengisi alat ukur yang sudah disediakan. Beberapa diksi yang dianggap membingungkan diubah setelah berdiskusi dengan tim terkait.

## 2. Metode Penelitian

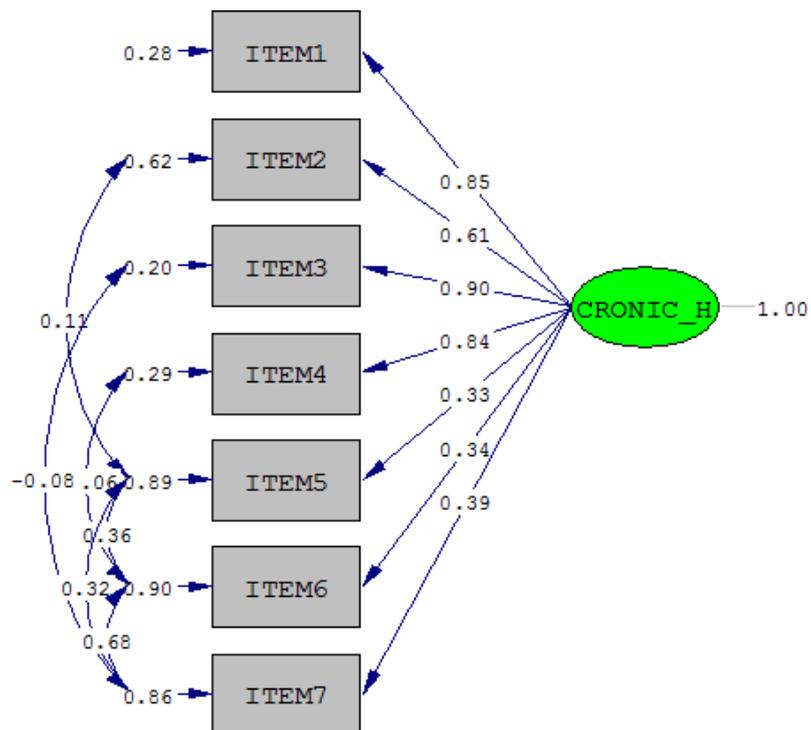
Uji validitas ini dilakukan dengan tujuan menguji validitas alat ukur *hatred* yang telah diadaptasi dari bahasa aslinya ke bahasa Indonesia. Item-item yang telah diterjemahkan dari bahasa asli diadaptasi agar sesuai dengan konteks sosial kultur Indonesia sehingga benar-benar menggambarkan dinamika kebencian yang terjadi pada masyarakat Indonesia.

Subjek penelitian ini adalah 361 mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jumlah sampel diambil berdasarkan ukuran sampel minimum serta pertimbangan rasio yang direkomendasikan 10 hingga 20 orang per variabel yang diukur (Thompson, 2002). Penyebaran kuisioner dilakukan secara langsung dan melalui formulir daring (*google form*) yang disebarluaskan melalui media sosial.

Alat ukur yang telah terisi kemudian dicek untuk memastikan bahwa semua item telah dijawab dengan baik dan tidak ada yang kosong. Semua data yang diperoleh melalui kuisioner dan google form disatukan sehingga diperoleh jumlah subyek sebanyak 361 orang. Alat ukur *construction of hatred scale* dari Halperin et al., (2012) kemudian dilakukan uji validitas dengan menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan bantuan *software LISREL*.

## 3. Hasil & Diskusi

Secara umum, artikel ini membahas uji validitas *chronic hatred* dan *immediate hatred* dengan tehnik analisis CFA melalui program Lisrel. Peneliti menguji apakah tujuh item *chronic hatred* bersifat unidimensional, artinya item yang ada hanya mengukur *chronic hatred* saja atau tidak bersifat unidimensional. Dari hasil analisis CFA di awal yang dilakukan dengan satu faktor, didapatkan model tidak fit, dengan Chi-Square= 350,05 , df=14, P-value=0,00000, RMSEA=0,258. Oleh karena itu peneliti melakukan modifikasi terhadap model, dimana kesalahan pengukuran pada item dibebaskan berkorelasi satu sama lain. Setelah dilakukan modifikasi sebanyak enam kali, maka diperoleh model fit dengan Chi-Square=10,20, df= 8, P-value= 0,25122, RMSEA= 0,028. Diikuti dengan nilai Comparative Fit Index (CFI) = 1 > 0,90 dan Tucker Lewis Index (TLI) = 1 > 0,90. Berikut sebagaimana terlihat pada gambar di bawah ini:



Chi-Square=10.20, df=8, P-value=0.25122, RMSEA=0.028

Langkah selanjutnya adalah melihat signifikan tidaknya item dalam mengukur faktor yang mau hendak diukur, sekaligus menentukan item manakah yang perlu didrop atau tidak perlu didrop. Dalam hal ini yang diuji adalah hipotesis nihil tentang koefisien muatan faktor dari item. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai t bagi setiap koefisien muatan faktor. Apabila nilai  $t > 1,96$  maka item tersebut signifikan dan valid, begitu pun sebaliknya. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1**  
**Muatan Faktor Item *Chronic Hatred***

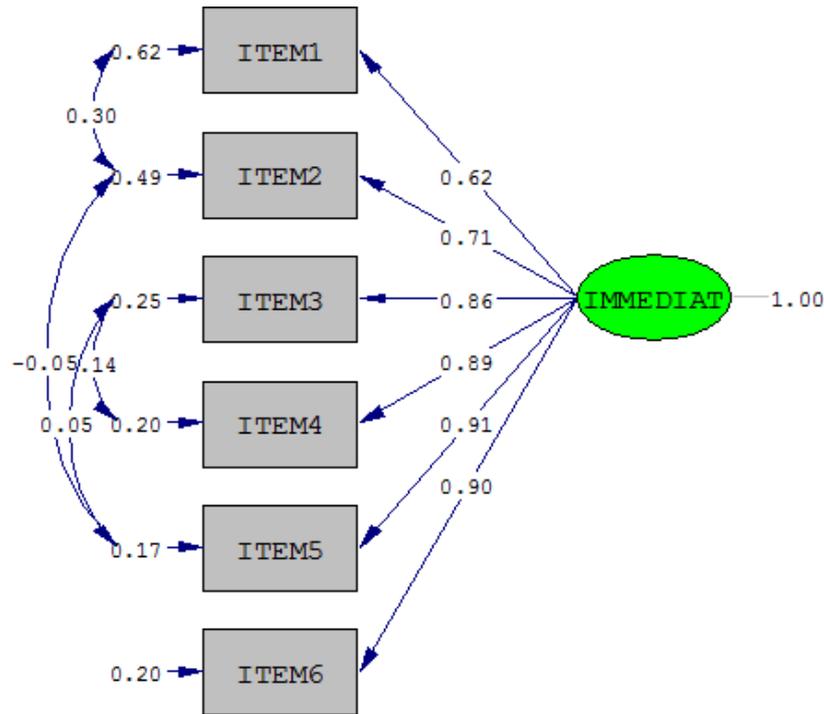
No	Koefisien	Standar Error	Nilai T	Signifikan
item1	0,85	0,04	19,43	V
item2	0,61	0,05	12,46	V
item3	0,90	0,04	21,12	V
item4	0,84	0,04	19,23	V
item5	0,33	0,05	6,20	V
item6	0,34	0,05	6,20	V
item7	0,39	0,05	7,11	V

Ket : tanda V= signifikan ( $t > 1,96$ ); X=tidak signifikan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa semua item signifikan ( $t > 1,96$ ) dan semua koefisien bermuatan positif. Ini artinya tidak ada satupun item yang di drop.

**Immediate Hatred**

Peneliti mencoba menguji apakah enam item *immediate hatred* bersifat unidimensional artinya item yang ada hanya mengukur *immediate hatred* saja. Dari hasil analisis CFA di awal yang dilakukan dengan satu faktor, didapatkan model tidak fit, dengan Chi-Square= 195,09 , df=9, P-value=0,00000, RMSEA=0,240. Oleh karena itu peneliti melakukan modifikasi terhadap model, dimana kesalahan pengukuran pada item dibebaskan berkorelasi satu sama lain. Setelah dilakukan modifikasi sebanyak empat kali, maka diperoleh model fit dengan Chi-Square= 0,46, df= 5, P-value= 0,99358, RMSEA= 0,000. Diikuti dengan nilai Comparative Fit Index (CFI) = 1 > 0,90 dan Tucker Lewis Index (TLI) = 1,01 > 0,90. Berikut sebagaimana terlihat pada gambar di bawah ini:



Chi-Square=0.46, df=5, P-value=0.99358, RMSEA=0.000

Langkah selanjutnya adalah melihat signifikan tidaknya item dalam mengukur faktor yang mau hendak diukur, sekaligus menentukan item manakah yang perlu di drop atau tidak. Dalam hal ini yang diuji adalah hipotesis nihil tentang koefisien muatan faktor dari item. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai t bagi setiap koefisien muatan faktor. Apabila nilai  $t > 1,96$  maka item tersebut signifikan dan valid, begitu pun sebaliknya. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2**  
**Muatan Faktor Item Immediate Hatred**

No	Koefisien	Standar Error	Nilai T	Signifikan
item1	0,62	0,05	12,68	V
item2	0,71	0,05	15,07	V
item3	0,86	0,04	20,11	V
item4	0,89	0,04	21,45	V
item5	0,91	0,04	22,10	V
item6	0,90	0,04	21,49	V

Ket : tanda V= signifikan ( $t > 1,96$ ); X=tidak signifikan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa semua item signifikan ( $t > 1,96$ ) dan semua koefisien bermuatan positif. Ini artinya tidak ada satupun item yang di drop.

## 4. Diskusi

*Hatred* atau kebencian adalah konstruk psikologi yang memiliki dasar teori yang jelas sehingga kedudukan *hatred* sebagai konsep psikologis bisa dipertanggungjawabkan. Jika dilihat dari fungsi psikologis manusia, *hatred* atau kebencian berada di wilayah emosi. Dengan kata lain, kebencian adalah warna emosi individu atau bahkan kelompok yang muncul dalam situasi tertentu dan karena sebab tertentu. Umumnya, kebencian dikaji dalam bidang psikologi klinis karena kebencian merupakan emosi negatif yang menjadi tema kajian psikologi klinis atau psikologi abnormal. Namun, belakangan kajian tentang kebencian bukan hanya dibahas dalam konteks psikologi klinis atau kepribadiannya saja, tetapi juga mulai dibahas dalam kajian psikologi sosial, baik dalam konteks antarindividu maupun dalam konteks antarkelompok.

*Hatred* tidak lagi dilihat sebagai gejala intrapersonal yang terbatas sebagai dinamika psikologis pada diri individu saja, tetapi juga berkembang menjadi gejala interpersonal yang melibatkan telaah dalam konteks interaksi atau pergaulan sosial yang melibatkan antarindividu. Bahkan, *hatred* lebih jauh dilihat sebagai gejala psikologis dalam konteks hubungan antarkelompok.

Dalam sejumlah riset, *hatred* kerap kali dijadikan sebagai variabel psikologis yang menjelaskan mengapa perilaku dipilih dan dilakukan dalam konteks hubungan interpersonal. Bahkan belakangan, konstruk *hatred* juga digunakan untuk menjelaskan hubungan antarkelompok.

Alat ukur *hatred* atau kebencian memiliki dua dimensi yang terdiri dari *chronic hatred* dan *immediate hatred*. *Chronic hatred* atau kebencian yang kronis adalah perasaan emosional yang berkelanjutan yang sepenuhnya menolak anggota kelompok diluarnya. Ini melibatkan sejumlah perasaan negatif yang terbatas, serta persepsi kognitif yang stabil bahwa anggota kelompok yang dibenci menyebabkan pelanggaran pada kelompok atau anggotanya dengan cara yang parah, berulang, tidak adil, dan disengaja. Selain itu, *immediate hatred* adalah perasaan negatif yang parah, ekstrem dan singkat, yang ditujukan kepada kelompok luar dan anggota-anggotanya dalam menanggapi insiden tertentu yang dianggap sebagai pelanggaran berat dan signifikan terhadap kelompok atau anggotanya. Perasaan yang parah ini sering disertai dengan gejala fisik yang tidak menyenangkan dan rasa tidak berdaya, serta memicu keinginan untuk balas dendam dan menimbulkan penderitaan pada kelompok luar.

Alat ukur *hatred* yang dikemukakan ini merupakan alat ukur yang mulai banyak dipakai para peneliti di bidang psikologi sosial atau psikologi hubungan antarkelompok. Alat ukur *Construction of Hatred Scale* digunakan sebagai hasil dari definisi konseptual yang dibuatnya mengikuti pengembangan skala DeVellis. Alat ukur ini dioperasikan dengan mewawancarai 100 mahasiswa yang terdiri dari 59 pria dan 41 wanita. Sample terdiri dari 75% sekuler, 25% religious, 32% kanan, 27,3% kiri, dan 40,5 % moderat. Hasilnya tidak ada perbedaan rata-rata skor item dari subkelompok yang berbeda

Awalnya terdapat 25 pernyataan yang berkaitan dengan *chronic hatred* dan 30 pernyataan yang berkaitan dengan *immediate hatred*. Namun setelah ditinjau oleh tiga ahli independen kemudian setelah melalui analisis faktor terdapat beberapa item saja yang dapat dipertahankan yaitu meliputi tujuh item khusus untuk *chronic hatred* dan enam item khusus *immediate hatred*. Beberapa item dihapus karena tidak signifikan sehingga item yang dimuat untuk kemudian dijadikan alat ukur merupakan item yang mempunyai tingkat realibilitas tinggi. Alat ukur ini dioperasikan dengan mewawancarai 100 mahasiswa yang terdiri dari 59 pria dan 41 wanita. Namun peneliti melakukan adaptasi dengan merubah pertanyaan menjadi skala likert dengan empat pilihan jawaban STS (Sangat tidak Setuju) - SS (Sangat Setuju), penggunaan objek yang menjadi responden dan penggunaan bahasa Indonesia.

Uji validitas alat ukur dilakukan dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* yang didasarkan atas sejumlah logika, yaitu: Pertama, bahwa terdapat sebuah trait atau konsep berupa kemampuan yang didefinisikan secara operasional sehingga dapat disusun pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk mengukurnya. Kemampuan ini disebut faktor, sedangkan pengukuran pada faktor ini dilakukan melalui analisis terhadap respon atas item- item yang ada. Kedua, Diteorikan setiap item hanya mengukur satu faktor saja, begitu pula setiap subtes hanya mengukur satu faktor saja. Ini artinya baik item ataupun subtes merupakan unidimensional.

Data yang tersedia dapat digunakan untuk mengestimasi matrix korelasi antar item yang seharusnya diperoleh apabila memang berbentuk unidimensional. Matrix korelasi ini disebut sigma ( $\Sigma$ ), kemudian dibandingkan dengan matrix data empiris yang disebut dengan matrix S. jika teori tersebut benar (unidimensional), maka tentunya tidak ada perbedaan antara matrix  $\Sigma$  dan matrix S, artinya bisa dikatakan bahwa  $\Sigma - S = 0$ . Keempat, pernyataan tersebut dijadikan hipotesis nihil yang kemudian di uji dengan *chi square*. Apabila nilai *chi square* tersebut tidak signifikan  $p > 0.05$ , maka hipotesis nihil tersebut -tidak ditolak. Artinya teori unidimensional tersebut dapat diterima bahwa item ataupun subtes instrument hanya mengukur satu faktor saja.

Jika model fit, maka langkah selanjutnya menguji apakah item signifikan atau tidak dalam mengukur apa yang hendak diukur dengan melihat nilai *t-value*. Apabila *t-value* tidak signifikan maka item tersebut tidak signifikan dalam mengukur apa yang hendak diukur, bila perlu item yang demikian di-drop dan sebaliknya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan taraf kepercayaan 95% sehingga item yang dikatakan signifikan

adalah item yang memiliki *t-value* lebih dari 1,96. Apabila dari hasil CFA ditemukan item yang koefisien muatan faktornya negatif, maka item tersebut harus dibuang karena tidak sesuai dengan sifat item yang bersifat positif (*favorable*).

## 5. Kesimpulan

Setelah melihat hasil uji validitas menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) didapatkan seluruh item dari dua dimensi *hatred* bersifat unidimensional atau dengan kata lain hanya mengukur satu faktor saja. Hasil penelitian menunjukkan dua dimensi ini memerlukan modifikasi singkat untuk mencapai model fit. Dapat disimpulkan bahwa model satu faktor yang diteorikan oleh instrumen *hatred* dapat diterima. Hal ini dikarenakan 13 item dalam instrumen ini memenuhi kriteria–kriteria sebagai item yang baik, yaitu (1) memiliki muatan faktor positif, (2) valid (signifikan  $t > 1.96$ ), dan (3) memiliki korelasi antar-kesalahan pengukuran item yang dapat ditoleransi dengan kata lain item tersebut bersifat unidimensional.

Alat ukur *hatred* ini diadopsi dan diadaptasi dari alat ukur yang dikonstruksi dalam konteks sosial-budaya yang berbeda dengan Indonesia. Dari sisi sosial budaya, *hatred* versi orisinal tentu saja sangat terikat dengan pola pikir pembuatnya, termasuk pola pikir orang-orang di sekitarnya, terutama tim dan penasihat tim. Diketahui bahwa sosial-budaya yang berkembang di dunia Barat sangat individual sementara sistem sosial budaya di dunia Timur termasuk Indonesia sangat kolektif, sehingga diduga kuat bahwa variabel individualisme dan kolektifisme sangat berpengaruh terhadap proses dan output pengembangan alat ukur.

## 6. Daftar Pustaka

- Dewall, C. N., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2011). The general aggression model: Theoretical extensions to violence. *Psychology of Violence, 1*(3), 245–258. <https://doi.org/10.1037/a0023842>
- Gibson, J. L., Claassen, C., & Barcell, J. (2018). Is Hatred Really the Main Emotional Source of Political Intolerance? *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2981528>
- Halperin, E. (2016). Emotions in conflict: Inhibitors and facilitators of peace making. *Emotions in Conflict: Inhibitors and Facilitators of Peace Making*.
- Halperin, E., Canetti-Nisim, D., & Hirsch-Hoefler, S. (2009). The central role of group-based hatred as an emotional antecedent of political intolerance: Evidence from Israel. *Political Psychology, 30*(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2008.00682.x>
- Halperin, E., Canetti, D., & Kimhi, S. (2012). In Love With Hatred: Rethinking the Role Hatred Plays in Shaping Political Behavior. *Journal of Applied Social Psychology, 42*(9). <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00938.x>
- Harwood, J. (2017). Music and intergroup relations: Exacerbating conflict and building harmony through music. In *Review of Communication Research* (Vol. 5). <https://doi.org/10.12840/issn.2255-4165.2017.05.01.012>
- Koruts, U. (2020). International legal regulation of countering propaganda of war and manifestations of extremism. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 9*(1). <https://doi.org/10.36941/ajis-2020-0009>
- Rempel, J. K., Burris, C. T., & Fathi, D. (2019). Hate: Evidence for a motivational conceptualization. *Motivation and Emotion, 43*(1). <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9714-2>
- Roseman, I. J., & Steele, A. K. (2018). Concluding Commentary: Schadenfreude, Gluckschmerz, Jealousy, and Hate—What (and When, and Why) Are the Emotions? In *Emotion Review* (Vol. 10, Issue 4). <https://doi.org/10.1177/1754073918798089>
- Vitz, P. C. (2018). Addressing Moderate Interpersonal Hatred Before Addressing Forgiveness in Psychotherapy and Counseling: A Proposed Model. *Journal of Religion and Health, 57*(2). <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0574-6>



**PENGARUH KESEPIAN DAN STATUS HUBUNGAN ROMANTIS  
TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA PEREMPUAN LAJANG  
DEWASA MUDA DI INDONESIA**

**Rahmadiany Gazadinda<sup>1</sup> & Maria Mutiara Christina Pasaribu<sup>1</sup>**

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

*E-mail: [r.gazadinda@unj.ac.id](mailto:r.gazadinda@unj.ac.id)*

---

**Abstract**

A single or unmarried woman is often stigmatized to feel lonely. Due to the unmarried status, a single woman tends to be stereotyped having sort of difficulties and their quality of life is affected. Despite of being unmarried, a single woman has the opportunity to protect their quality of life. This study aims to identify the impact of loneliness and romatic relationship status to quality of life among adult single women in Indonesia. 200 single women aged between 28 to 40 years old are included in this study. This study found that there is a significant impact between loneliness and romantic relationship status to a subjective evaluation for quality of life  $F(3, 196) = 16.053$ ; sig. 0.000; R Square=0.197). However, there is no interaction effect between the level of loneliness and romantic relationship status to all quality of life's dimension  $F(3, 197) = 2.267$ ,  $p = 0.063$ ; Wilks'Lambda=0.96; Partial eta squared = 0.05). The study only found a significant contribution on level of loneliness towards those quality of life's dimension.

*Keywords: Loneliness, quality of life, single, woman, romantic relationship status*

**Abstrak**

Perempuan yang masih melajang di usia yang umumnya sudah menikah seringkali mendapatkan stigma bahwa dirinya mengalami kesepian. Ketidakhadiran pasangan dalam hubungan institusi berbentuk pernikahan pada perempuan dewasa dianggap memberikan dampak terhadap kondisi psikologisnya, salah satunya adalah kualitas hidup. Padahal, perempuan lajang memiliki kondisi spesifik yang juga dapat memberikan fungsi protektif pada kualitas hidupnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup pada perempuan lajang dewasa di Indonesia. 200 perempuan lajang berusia 28-40 tahun dilibatkan sebagai partisipan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup ditinjau dari perspektif subjektif  $F(3, 196) = 16.053$ ; sig. 0.000; R Square=0.197). Namun begitu, tidak ditemukan adanya efek interaksi antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap seluruh dimensi kualitas hidup  $F(3, 197) = 2.267$ ,  $p = 0.063$ ; Wilks'Lambda=0.96; Partial eta squared = 0.05). Hanya tingkat kesepian yang ditemukan berkontribusi signifikan terhadap keempat dimensi kualitas hidup.

*Kata kunci: Kesepian, kualitas hidup, lajang, perempuan, status hubungan romantis*

---

**1. Pendahuluan**

Pada tahun 2020, Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia mencatat adanya perubahan tren usia pernikahan pada dewasa muda di Indonesia beberapa tahun terakhir ini. Menurut katadata.com, hampir 60% masyarakat Indonesia yang berada pada kelompok usia dewasa muda menikah pada rentang usia 19-24 tahun. Jika dirincikan berdasarkan jenis kelamin, hampir 35% laki-laki di Indonesia menikah pertama kali pada rentang usia 22-24 tahun, sedangkan hampir 37% perempuan menikah pada rentang usia 19-21 tahun (BPS, 2020; dalam Bayu, 2020). Hal ini menunjukkan setidaknya hampir 60% masyarakat di Indonesia

melakukan pernikahan pertama kalinya pada saat sebelum berusia 25 tahun di tahun 2020. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan tren usia kawin pertama di Indonesia jika dibandingkan pada tahun 2016 yang mana rata-rata usia kawin pertamanya adalah usia 27 tahun (Isa, 2017).

Menurutnya rata-rata usia pernikahan pertama pada kelompok dewasa muda di Indonesia akhir-akhir ini ternyata berdampingan dengan ditemukannya peningkatan usia melajang pada dewasa awal di Indonesia. Hasil Susenas 2018 Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah laki-laki lajang mencapai 66% dan perempuan lajang mencapai 34% (dalam Islahuddin, 2019). Pada tahun 1970, terdapat 1.4% perempuan berusia 35-39 tahun yang melajang, namun pada tahun 2000 terhadap 3.4% perempuan berusia 35-39 tahun yang melajang (Hastanto, 2020). Pada tahun 2010, terdapat peningkatan kembali jumlah perempuan yang melajang pada usia 35-39 tahun, yaitu mencapai 3.8%. Kondisi ini menegaskan bahwa saat ini terdapat peningkatan tren sekelompok orang yang berada pada usia yang umumnya sudah menikah namun masih melajang atau memutuskan untuk melajang.

Menurut Stein, status lajang terbagi menjadi dua tipe utama, yaitu tipe *voluntary* dan *involuntary* dengan spesifikasi *temporarily* dan *stable* untuk masing-masing tipe (Hidayatullah & Larassaty, 2017). Seseorang berstatus lajang bisa jadi karena pilihan pribadinya atau situasinya yang sedang tidak memungkinkan dirinya menikah (*voluntary*), namun bisa juga tetap memiliki keinginan menikah tetapi masih atau belum menemukan pasangan yang tepat (*involuntary*). Himawan et al., (2018) menemukan bahwa sebagian besar individu lajang di Indonesia masuk ke dalam kategori *involuntary*, yang artinya menjadi lajang bukanlah suatu pilihan hidup. Hal ini didukung pula pada fakta bahwa 83.2% lajang di Indonesia tetap memiliki sikap positif terhadap pernikahan.

Status lajang yang dimiliki oleh perempuan diyakini didasari oleh alasan tertentu. Perempuan yang masih melajang umumnya memiliki dua alasan utama, yaitu sedang fokus memprioritaskan dirinya sendiri sehingga tidak sempat memikirkan tentang pasangan hidup atau mengalami keterbatasan dalam keterampilan menarik hati lawan jenis (Apostolou et al., 2020). Selain itu, Apostolou et al., (2020) juga menemukan bahwa pengalaman di masa lalu dan kekhawatiran akan disakiti seringkali menyebabkan perempuan jadi lebih selektif dalam memilih pasangan hingga akhirnya menjadi terlalu pemilih. Beberapa perempuan juga memilih hidup melajang karena memikirkan karir dan pekerjaannya, memiliki prioritas kehidupan lainnya atau bahkan memiliki keinginan menjalani kehidupan pribadi yang bebas tanpa khawatir terlibat dalam permasalahan dan konflik rumah tangga (DePaulo & Morris, 2005; Wulandari et al., 2015). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan yang masih melajang di usia yang umumnya sudah menikah sebenarnya memiliki alasan tersendiri.

Di berbagai belahan dunia manapun, perempuan yang masih melajang di usia yang umumnya sudah menikah seringkali mendapatkan stigma atau stereotipe (Adamczyk, 2016; DePaulo & Morris, 2005; Septiana & Syafiq, 2013). Perempuan lajang (*single*) seringkali dianggap mengalami kesepian, terisolasi dari keluarganya atau bahkan tidak memiliki keluarga (DePaulo & Morris, 2005; Greitemeyer, 2009; Keith, 2004). Di Indonesia sendiri, perempuan yang masih lajang di usia yang pada umumnya sudah menikah kerap kali mendapat tekanan dari lingkungan sekitarnya, terbukti dari temuan (Himawan et al., 2018) bahwa sembilan dari sepuluh individu lajang di Indonesia merasa tertekan.

Studi terdahulu di Amerika Serikat menemukan individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih baik daripada yang tidak menikah (Clemente & Sauer, 1976; Glenn & Weaver, 1981). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian di Korea juga menemukan bahwa perempuan yang tidak menikah cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan yang sudah menikah (Han et al., 2014; Lee, 1998). Penelitian di Indonesia pun menemukan bahwa individu yang lajang menunjukkan kualitas hidup yang lebih rendah daripada yang telah menikah (Himawan, 2020). Beberapa temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup perempuan lajang terindikasi lebih rendah dibandingkan perempuan yang menikah.

Selain berkaitan dengan kualitas hidup, menikah juga seringkali dianggap sebagai faktor protektif dari perasaan kesepian. Pernikahan diketahui memiliki hubungan dengan kesepian, yang mana perempuan yang telah menikah menunjukkan tingkat kesepian yang lebih rendah (Stack, 1998). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa individu lajang memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan yang telah menikah (Ayalon et al., 2013; Hertel et al., 2007). Durasi melajang dan ketiadaan jalinan hubungan intim bersama pasangan adalah faktor yang berkontribusi terhadap kesepian (Adamczyk, 2016; Rokach & Brock, 1998). Temuan ini berimplikasi pada pandangan bahwa seseorang yang lajang dianggap mengalami kesepian karena ketiadaan pasangan.

Kesepian diketahui sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Kesepian seringkali dikaitkan dengan kualitas hidup seseorang. Achterbergh dkk. (2018) menemukan bahwa kesepian adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup pada pemuda. Penelitian terdahulu pada kelompok usia lansia juga menemukan kesepian yang dialami individu berkaitan dengan menurunnya kualitas hidup (Dahlberg & Mckee, 2014; Lim & Kua, 2011; Musich et al., 2015; van Beljouw et al., 2014). Di Indonesia sendiri, kesepian juga ditemukan berhubungan dengan kualitas hidup lansia (Gondodiputro et

al., 2018; Ningsih & Setyowati, 2020). Sekalipun keterkaitan kesepian dan kualitas hidup lebih banyak ditemukan pada kelompok lansia, namun dampak kesepian terhadap kualitas hidup individu diyakini tetap berlaku pada berbagai kelompok usia. Besarnya risiko individu yang tidak menikah mengalami kesepian karena ketiadaan pasangan, berimplikasi pada anggapan bahwa kualitas hidup perempuan lajang juga akan terpengaruh.

Pernikahan diketahui dapat mencegah timbulnya kesepian pada individu karena kehadiran pasangan memberikan dukungan yang besar bagi individu, terutama dukungan yang berasal dari *significant others* (Prezza & Pacilli, 2002; Zimet et al., 1990). Namun begitu, temuan ini juga dapat dimaknai bahwa faktor proteksi seseorang dari kesepian tersebut sebenarnya bukan pada pernikahan, tetapi pada hadirnya pemberi dukungan dalam diri seseorang. Hal ini juga dapat diartikan bahwa individu lajang tidak berarti pasti mengalami kesepian selama dirinya masih mendapatkan dukungan sosial dari orang lain.

Keith (2004) menemukan bahwa perempuan lajang yang tidak menikah berkaitan erat dengan kesepian romantisnya. Namun, individu yang memiliki pasangan romantis atau sedang menjalin hubungan romantis diketahui memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah (Rezan Çeçen, 2007; Rokach & Brock, 1998). Selain itu, Prezza & Pacilli (2002) juga menemukan bahwa individu lajang masih mendapatkan dukungan dari keluarga dan temannya. Individu lajang yang tinggal bersama orang lain (orang tua ataupun teman) atau bahkan hidup bersama pacarnya (*cohabitare*) menunjukkan kualitas hidup yang baik (Keith, 2004). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan lajang belum tentu mengalami kesepian yang berdampak pada kualitas hidupnya.

Dalam konteks pernikahan, laki-laki diketahui lebih banyak merasakan manfaat positif dari pernikahan. Pinguart (2003) menemukan bahwa laki-laki lebih merasa diuntungkan setelah menikah karena hubungannya dengan pasangan menjadi lebih terelaborasi. Dampak pernikahan yang dapat mencegah munculnya kesepian pada individu yang menikah lebih banyak dialami oleh laki-laki (Dykstra & de Jong Gierveld, 2004; Tornstam, 1992). Berbeda dengan temuan pada laki-laki, perempuan lajang justru ditemukan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan perempuan yang sudah menikah (Luhmann et al., 2012; Putri, 2018).

Adanya inkonsistensi berbagai temuan terdahulu dan masih terbatasnya penelitian yang mengelaborasi tentang kesepian dan kualitas hidup pada perempuan lajang menjadi landasan penelitian ini perlu dilakukan. Isu tidak menikah, menunda pernikahan atau terlambat menikah di Indonesia masih menimbulkan pro-kontra. Tidak jarang perempuan lajang juga mendapatkan stigma dan stereotipe tertentu dengan status kelajangannya tersebut. Penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup pada perempuan lajang. Dalam mencapai tujuan utama tersebut, penelitian ini juga mengeksplorasi gambaran kesepian dan kualitas yang dialami oleh perempuan lajang. Penelitian ini dilakukan guna membuktikan stigma yang dikonstruksikan oleh sosial terkait perempuan yang melajang di usia yang umumnya sudah menikah.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat *cross-sectional* yang mana pengambilan data hanya dilakukan sebanyak satu kali pada seluruh partisipan. Pemilihan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *convenience sampling*. Kriteria sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal berusia 28-40 tahun yang belum menikah. Perekrutan sampel penelitian dilakukan secara terbuka dengan memanfaatkan jejaring sosial dan media sosial.

Sebanyak 200 perempuan lajang dilibatkan dalam penelitian ini sebagai subyek penelitian secara sukarela. Sebelum dilibatkan dalam penelitian, proses verifikasi kriteria sampel dilakukan kemudian dilanjutkan pengisian *informed consent* oleh subyek penelitian sebagai tanda kesediaan terlibat dalam penelitian ini. Proses pengambilan data dilakukan secara daring dengan menggunakan kuesioner daring (*google form*). Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu *The World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) yang dikembangkan pada tahun 1995 dan *De Jong Gierveld Loneliness Scale* (DJGLS) yang dikembangkan pada tahun 2006. Kedua alat ukur tersebut telah teruji reliabilitas dan validitasnya.

Instrumen *The World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) adalah alat ukur multidimensional yang disusun oleh World Health Organization (WHO) dan digunakan untuk mengukur kualitas hidup. Instrumen ini adalah versi revisi dari WHOQOL-100 yang terdiri dari 26 item. Secara umum instrumen terbagi menjadi dua bagian, yaitu 24 item mengukur empat dimensi kualitas hidup serta 2 item lainnya mengevaluasi persepsi individu terhadap kualitas hidup dan kualitas kesehatannya (World Health Organization, 1997). Penelitian ini menggunakan instrumen WHOQOL-BREF versi Indonesia yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh WHO.

Instrumen De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) adalah alat ukur multidimensional yang disusun oleh de Jong Gierveld dan Theo van Tilburg dan digunakan untuk mengukur kesepian. Instrumen ini terdiri dari 6 item yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu dimensi *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Penelitian ini menggunakan instrumen DJGLS yang telah digunakan oleh (Wedaloka & Turnip, 2019) yang mana sebelumnya telah diterjemahkan dan diadaptasi ke bahasa dan budaya Indonesia oleh (Umami, 2015).

Instrumen WHOQOL-BREF terbagi ke dalam empat dimensi kualitas hidup, yaitu dimensi kesehatan fisik (*physical health*), psikologis (*psychological*), hubungan sosial (*social relationship*) dan lingkungan (*environment*) dengan pilihan jawaban menggunakan skala *likert* 5 poin. Item 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18 tergolong ke dalam dimensi kesehatan fisik, diikuti item 5, 6, 7, 11, 19, dan 26 yang tergolong ke dalam dimensi psikologis. Dimensi hubungan sosial diukur dengan menggunakan item 20, 21, 22, serta dimensi lingkungan diukur dengan item 8, 9, 12, 13, 23, 24, dan 25. Terdapat 3 *item unfavorable* pada alat ukur WHOQOL-BREF, yaitu item nomor 3, 4 dan 26, sedangkan item lainnya diskor sesuai dengan derajat respon pada skala *likert* nya. Penelitian ini juga menggunakan item 1 untuk mengidentifikasi bagaimana persepsi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya.

Pada penelitian ini, peneliti mengukur skor total dari masing-masing dimensi kualitas hidup untuk mengevaluasi gambaran kualitas hidup individu pada setiap aspek dimensi. Selain itu, penelitian ini juga akan mengukur skor persepsi subjektif atas kualitas hidup dan kesehatan fisiknya untuk mengevaluasi bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara umum. Semakin tinggi skor dimensi kualitas hidup yang didapat dari hasil pengukuran mengindikasikan kualitas hidup individu yang semakin baik (World Health Organization, 2015). Semakin positif persepsi subjektif individu terhadap kualitas hidup dan kesehatan fisiknya, maka semakin baik pula kualitas hidup individu tersebut dimata dirinya.

Instrumen DJGLS terbagi ke dalam dua dimensi kesepian, yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian sosial (*social loneliness*) dengan pilihan jawaban menggunakan skala *likert* 4 poin. Instrumen ini dapat diukur dengan skor total dari kedua dimensi (unidimensional) ataupun diukur terpisah pada masing-masing dimensi (multidimensional). Dimensi kesepian emosional diukur dengan menggunakan item 1, 5, 6, sedangkan dimensi kesepian sosial (*social loneliness*) yang diukur dengan menggunakan item 2, 3, 4. Pada dimensi kesepian emosional, setiap jawaban “Sangat tidak setuju” dan “Tidak setuju” diskor 0, serta jawaban “Setuju” dan “Sangat setuju” diskor 1. Sebaliknya, pada dimensi kesepian sosial, setiap jawaban “Sangat tidak setuju” dan “Tidak setuju” diskor 1, serta jawaban “Setuju” dan “Sangat setuju” diskor 0.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen DJGLS secara unidimensional dimana hanya total skor dari seluruh item instrumen yang dihitung. Semakin tinggi skor total yang didapat dari hasil pengukuran mengindikasikan bahwa individu semakin mengalami kesepian (Gierveld & Tilburg, 2006). Individu dengan skor total antara 0-1 dikategorisasikan “Tidak kesepian”, sedangkan individu dengan skor total 2-6 dikategorisasikan “Kesepian”.

Pada penelitian ini, partisipan diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan demografis seperti usia, domisili, pekerjaan, kepemilikan pasangan romantis dan situasi tempat tinggal. Untuk membuktikan adanya pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup, peneliti melakukan pengujian *Simple Regression Linear* dan *Two-Way Multivariate ANOVA (MANOVA)*. Seluruh analisis statistika dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 22

### 3. Hasil & Diskusi

Sebanyak 200 partisipan terlibat dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner daring yang disebarikan. Kriteria partisipan yang direkrut pada penelitian ini adalah perempuan, belum menikah dan berusia pada rentang usia 28-40 tahun. Partisipan diberikan pertanyaan konfirmasi mengenai status lajangnya guna memastikan bahwa partisipan yang direkrut sesuai kriteria. Data demografis yang didapatkan dari penelitian ini yaitu usia, domisili, pekerjaan, tinggal bersama siapa, dan kepemilikan pasangan romantis (pacar).

Seluruh partisipan yang terlibat pada penelitian ini adalah perempuan lajang. Rata-rata usia partisipan penelitian ini adalah 30 tahun. Partisipan berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, namun 119 orang (75%) diantaranya berdomisili di wilayah Jabodetabek. Lebih dari 80% (163) partisipan bekerja sebagai karyawan dan partisipan lainnya memiliki pekerjaan yang bervariasi, seperti tenaga pendidik, tenaga kesehatan, pekerja lepas (*freelance*), mahasiswa, dan profesi lainnya. Sebanyak 150 partisipan (75%) saat ini tinggal bersama orang lain, seperti keluarga, saudara ataupun sahabat dan 50 partisipan lainnya (25%) tinggal sendiri. Selain itu, 115 (57.5%) partisipan penelitian ini sedang tidak terlibat dalam hubungan romantis (berpacaran). Informasi selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Gambaran demografi partisipan**

Deskripsi	N	Persentase (%)
a) Domisili		
Jabodetabek	119	59.5
Non-Jabodetabek	81	40.5
b) Pekerjaan		
Karyawan	163	81.5
Tenaga Pendidik	7	3.5
Tenaga Kesehatan	2	1.0
Mahasiswa	11	5.5
<i>Freelance</i>	13	6.5
Lainnya	4	2.0
c) Tinggal bersama		
Sendiri	50	25
Keluarga/saudara/teman	150	5
d) Status hubungan romantis		
Sedang berpacaran	84	42.5
Tidak sedang berpacaran	115	57.5

Sebelum menguji hipotesis, peneliti mengelaborasi gambaran kesepian dan kualitas hidup ditinjau dari perspektif subjektif pada partisipan penelitian ini. Dari 200 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, rata-rata nilai kesepian partisipan adalah 2.48 (SD = 1.79) dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 6. Pada dimensi kesepian emosional (*emotional loneliness*), rata-rata nilai partisipan adalah 1.11 (SD = 1.01) dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 3. Selain itu, rata-rata nilai kesepian sosial (*social loneliness*) partisipan adalah 1.37 (SD = 1.25) dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 3. Pada instrumen kesepian, semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi kesepian yang dialami oleh individu (selengkapnya lihat tabel 2).

Selain itu, nilai rata-rata kualitas hidup dari perspektif subjektif partisipan adalah 3.86 (SD = 0.81) dengan skor minimal 1 dan maksimal 5. Pada instrumen kualitas hidup komponen perspektif subjektif, semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi kualitas hidup individu berdasarkan perspektif subjektifnya. Gambaran setiap dimensi kualitas hidup juga dielaborasi pada penelitian ini dan berikut adalah temuannya. Skor rata-rata kualitas hidup dimensi kesehatan fisik yaitu 3.75 (SD = 0.51), skor rata-rata kualitas hidup dimensi psikologis yaitu 3.67 (SD = 0.56), skor rata-rata kualitas hidup dimensi hubungan sosial yaitu 3.46 (SD = 0.68), dan skor rata-rata kualitas hidup dimensi lingkungan yaitu 3.69 (SD = 0.51). Pada instrumen kualitas hidup komponen setiap dimensi memiliki rata-rata minimal 1 dan maksimal 5. Semakin tinggi skor rata-rata menunjukkan semakin tinggi kualitas hidup individu pada masing-masing dimensi (selengkapnya lihat tabel 2).

**Tabel 2. Gambaran kesepian dan kualitas hidup partisipan**

Deskripsi	Min	Max	Mean	SD
a) Variabel Kesepian				
Kesepian	0	6	2.48	1.79
Kesepian emosional	0	3	1.11	1.01
Kesepian sosial	0	3	1.37	1.25
b) Variabel Kualitas Hidup				
Kualitas hidup subjektif	1	5	3.86	0.51
Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik	1	5	3.75	0.56
Kualitas hidup dimensi psikologis	1	5	3.67	0.68
Kualitas hidup dimensi hubungan sosial	1	5	3.46	0.51
Kualitas hidup dimensi lingkungan	1	5	3.69	0.81

Peneliti juga mengidentifikasi tingkat kesepian partisipan berdasarkan skor total yang didapat dari instrumen DJGLS. Individu dengan skor total 0-1 mengindikasikan bahwa individu tidak kesepian, sedangkan individu dengan skor total 2-6 tergolong sebagai individu yang mengalami kesepian. Seperti yang

dapat dilihat pada tabel 3, hasil penelitian ini menemukan setidaknya terdapat 130 partisipan (65%) mengalami kesepian, dan 70 orang lainnya (35%) tidak kesepian.

**Tabel 3. Gambaran kesepian partisipan**

Deskripsi	N	Persentase (%)
Individu mengalami kesepian	130	65
Individu tidak mengalami kesepian	70	35

Peneliti mengevaluasi gambaran kualitas hidup partisipan penelitian dari sudut pandang persepsi subjektif ditinjau dari tingkat kesepiannya. Penelitian ini menemukan bahwa kualitas hidup baik ditinjau dari perspektif subjektif berbeda secara signifikan antara individu yang mengalami kesepian dan tidak kesepian. Seperti yang terlihat pada tabel 3, partisipan yang tidak mengalami kesepian memiliki nilai rata-rata persepsi subjektif atas kualitas hidupnya lebih tinggi ( $M=4.24$ ,  $SD=0.65$ ) dibandingkan partisipan yang mengalami kesepian ( $M=3.65$ ,  $SD=0.81$ ). Penelitian ini menemukan bahwa kualitas hidup baik ditinjau dari perspektif subjektif tidak berbeda secara signifikan antara individu yang sedang menjalin hubungan romantis (berpacaran) dan yang sedang tidak menjalin hubungan romantis. Namun begitu, partisipan yang sedang berpacaran memiliki nilai rata-rata persepsi subjektif atas kualitas hidupnya lebih tinggi ( $M=3.93$ ,  $SD=0.71$ ) dibandingkan partisipan yang tidak sedang berpacaran ( $M=3.81$ ,  $SD=0.88$ ) (selengkapnya lihat pada tabel 3).

**Tabel 3. Gambaran persepsi subjektif atas kualitas hidup ditinjau dari tingkat kesepian dan status hubungan romantis**

Deskripsi	Mean	SD	t	Sig.
<i>Kualitas hidup persepsi subjektif</i>				
a) Ditinjau dari tingkat kesepian				
Mengalami kesepian	3.65	0.81	5.23	0.00
Tidak mengalami kesepian	4.24	0.65		
b) Ditinjau dari status hubungan romantis				
Sedang menjalin hubungan romantis	3.93	0.71	1.04	0.298
Tidak sedang menjalin hubungan romantis	3.81	0.88		

Untuk melihat pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup, penelitian ini melakukan dua pengujian hipotesis. Hipotesis pertama peneliti menggunakan sudut pandang subjektif individu terhadap kualitas hidupnya, sedangkan hipotesis kedua peneliti menggunakan sudut pandang objektif dengan mengevaluasi setiap dimensi kualitas hidup. Kedua hipotesis tersebut akan diuji dengan menggunakan dua analisis yang berbeda.

Analisis regresi berganda dilakukan untuk menguji pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap persepsi subjektif individu atas kualitas hidupnya. Pada pengujian hipotesis ini, kualitas hidup dinilai berdasarkan persepsi subjektif individu atas kualitas hidupnya, yang mana diwakili oleh item 1 dari instrumen WHOQOL-BREF. Selain itu, penelitian ini juga mengikutsertakan faktor usia dalam pengujian hipotesisnya sebagai variabel atribut, yang mana variabel ini melekat pada individu, tidak dapat dimanipulasi dan berkaitan dengan variabel lain dalam penelitian ini.

Hasil pengujian analisis statistika dengan uji *Multiple Regression* menemukan terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian, status hubungan romantis dan usia terhadap kualitas hidup dari sudut pandang subjektif individu  $F(3, 196) = 16.053$ ; sig. 0.000 dengan R Square 0.197. Berdasarkan hasil analisis statistika, 19.7% kualitas hidup dijelaskan oleh faktor kesepian, status hubungan romantis dan gender, serta sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Diantara ketiga prediktor yang diuji, faktor kesepian diketahui memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup yang mana artinya semakin rendah kesepian seseorang, makin semakin tinggi kualitas hidupnya. Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa individu yang sedang menjalin hubungan romantis justru memiliki kualitas hidup yang lebih rendah (selengkapnya lihat pada tabel 4).

**Tabel 4. Hasil Analisis Regresi untuk Uji Pengaruh Kesepian dan Status Hubungan Romantis terhadap Kualitas Hidup dari Perspektif Subjektif**

Prediktor	Beta	t	p
Kesepian	- 0.444	-6.717	0.000
Status hubungan romantis	- 0.029	-0.438	0.662
Usia	0.07	1.087	0.279

**Catatan:**  $R^2 = 0.197$ ;  $F = 16.053$  ( $N = 200$ ;  $p = 0.000$ )

Kualitas hidup adalah variabel psikologis kompleks yang tersusun atas beberapa konstruk dimensi. Sesuai anjuran WHO, mengevaluasi kualitas hidup seseorang berarti perlu mengevaluasi empat dimensi penyusun kualitas hidup, yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Analisis Two-Way MANOVA dilakukan untuk menguji pengaruh tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap seluruh dimensi kualitas hidup individu. Pada pengujian ini, kesepian individu diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu mengalami kesepian dan tidak mengalami kesepian. Variabel kualitas hidup dispesifikkan ke dalam masing-masing dimensi yang diwakili oleh item spesifik pada instrumen WHOQOL-BREF.

Hasil pengujian analisis statistika dengan uji *Two Way MANOVA* tidak menemukan adanya perbedaan kualitas hidup pada dimensi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan yang signifikan antara individu dengan atau tanpa kondisi kesepian (mengalami atau tidak kesepian) dengan status hubungan romantisnya (sedang berpacaran atau tidak),  $F(3, 197) = 2.267$ ,  $p = 0.063$ ; Wilks' Lambda=0.96; partial eta squared = 0.05. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak adanya efek interaksi yang signifikan antara tingkat kesepian individu dan status hubungan romantisnya terhadap seluruh dimensi kualitas hidup. Kondisi ini berimplikasi pada temuan bahwa tidak terdapat pengaruh tingkat kesepian dan status hubungan romantis dengan keempat dimensi kualitas hidup (selengkapnya lihat tabel 5).

**Tabel 5. Hasil Analisis *Two-Way MANOVA* untuk Uji Pengaruh Kesepian dan Status Hubungan Romantis terhadap Dimensi Kualitas Hidup**

Prediktor	Wilks' Lambda Value	F	p	Partial Eta Squared
Tingkat kesepian	0.848	8.616	0.000	0.152
Status hubungan romantis	0.934	3.433	0.010	0.066
Kesepian*Status hubungan romantis	0.955	2.267	0.063	0.045

**Catatan:** Interaksi antarvariabel  $p > 0.05$

Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa tingkat kesepian individu secara terpisah berpengaruh secara signifikan terhadap: a) Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik  $F(1, 199) = 16.7$ ,  $p = 0.000$ , partial eta squared = 0.08; b) Kualitas hidup dimensi psikologis  $F(1,199) = 33.5$ ,  $p = 0.000$ , partial eta squared = 0.15; c) Kualitas hidup dimensi hubungan sosial  $F(1,199) = 10.7$ ,  $p = 0.001$ , partial eta squared = 0.05; dan d) Kualitas hidup dimensi lingkungan  $F(1,199) = 7.30$ ,  $p = 0.008$ , partial eta squared = 0.04. Temuan ini didasari dengan membandingkan nilai signifikansi dengan nilai *alpha level* pendekatan Bonferroni yang disesuaikan dengan adanya empat variabel terikat, sehingga *alpha level* 0.05 dibagi ke dalam keempat variabel terikat dan menjadi 0.0125. Penyesuaian *alpha level* tersebut dilakukan guna meminimalisasi risiko terjadinya *type one error* dalam penarikan kesimpulan atas hasil uji statistika yang dilakukan (selengkapnya lihat tabel 6).

**Tabel 6. Hasil Analisis *Two-Way MANOVA* untuk Identifikasi Pengaruh Antarvariabel**

Prediktor	Variabel Terikat	Type III Sum of Squares	df	F	Sig.
Tingkat kesepian	Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik	4.082	1	16.70	0.000
	Kualitas hidup dimensi psikologis	8.370	1	33.50	0.000
	Kualitas hidup dimensi hubungan sosial	4.456	1	10.71	0.001
	Kualitas hidup dimensi lingkungan	1.838	1	7.30	0.008
Status hubungan romantis	Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik	0.037	1	0.15	0.698
	Kualitas hidup dimensi psikologis	1.322	1	5.29	0.022
	Kualitas hidup dimensi hubungan sosial	1.078	1	2.59	0.109
	Kualitas hidup dimensi lingkungan	0.190	1	0.76	0.386
Kesepian*Status hubungan romantis	Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik	0.008	1	0.03	0.856
	Kualitas hidup dimensi psikologis	0.107	1	0.43	0.514
	Kualitas hidup dimensi hubungan sosial	2.635	1	6.33	0.013
	Kualitas hidup dimensi lingkungan	0.367	1	1.46	0.229

**Catatan:**

a)  $R^2 = 0.071$ ; b)  $R^2 = 0.189$ ; c)  $R^2 = 0.109$ ; d)  $R^2 = 0.029$

Hasil analisis *multiple regression* menunjukkan adanya pengaruh kesepian, status hubungan romantis dan usia yang signifikan terhadap kualitas hidup dari perspektif subjektif individu dengan kontribusi sebesar 19.7%. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir 20% kualitas hidup yang dipersepsikan individu dipengaruhi oleh kedua faktor yang diuji penelitian ini. Hal ini berimplikasi pada temuan fakta bahwa peran dari faktor kesepian dan status hubungan romantis individu cukup besar dalam memprediksi kualitas hidup individu.

Hasil analisis lanjutan dengan *Two-Way MANOVA* menunjukkan bahwa interaksi antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis tidak berpengaruh secara signifikan terhadap keempat dimensi kualitas hidup. Namun, tingkat kesepian individu secara terpisah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap keempat dimensi kualitas hidup tersebut. Individu dengan tidak mengalami kesepian cenderung memiliki kualitas hidup dari keempat dimensi yang lebih baik. Menariknya, meskipun status hubungan romantis tidak berpengaruh secara signifikan tetapi individu yang tidak sedang menjalin hubungan romantis (tidak sedang berpacaran) memiliki nilai rata-rata dimensi kualitas hidup yang lebih tinggi.

Menikah identik dengan efek positif terhadap kondisi psikologis individunya, termasuk kualitas hidup. Pada perempuan lajang, kondisi pernikahan sebagai faktor proteksi dari kesepian dan kualitas hidup tidak dialami sehingga manfaat pernikahan tersebut tidak bisa dirasakannya. Namun begitu, dampak positif dari pernikahan lebih banyak dialami oleh laki-laki dibandingkan oleh perempuan. Perubahan peran yang dimiliki perempuan setelah menikah justru ditemukan berdampak pada kualitas hidupnya. Tidak jarang, perempuan yang lajang justru tidak menunjukkan adanya perbedaan kebahagiaan dan *psychological wellbeing* dari perempuan yang sudah menikah (Lee, 1998; Luhmann dkk., 2012; Putri, 2018; Pratama dkk., 2018). Namun begitu, kondisi psikologis yang dialami perempuan lajang seringkali terdampak stigma negatif yang diberikan orang lain atas status kelajangannya.

Pada penelitian ini, lebih dari setengah partisipan (57.5%) yang terlibat dalam penelitian ini sedang menjalin hubungan romantis (berpacaran). Selain itu, sebagian besar partisipan penelitian ini (76%) tinggal bersama orang lain (bersama keluarga, teman atau saudara) yang artinya kemungkinan besar para perempuan lajang tersebut masih bisa mendapatkan dukungan sosial dari *significant others* nya selain pasangan. Namun begitu, penelitian ini justru menemukan bahwa 65% partisipan penelitian ini mengalami kesepian dan hanya 35% lainnya yang tidak mengalami kesepian. Temuan ini mengkonfirmasi temuan terdahulu yang menyebutkan bahwa perempuan lajang memiliki risiko kesepian yang lebih tinggi (Keith, 2003; Rokach & Brock, 1998; dan Cecen, 2007). Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor tinggal bersama orang lain dan status hubungan romantis tidak cukup memproteksi perempuan lajang dari kesepian. Peneliti berasumsi bahwa partisipan penelitian ini, yang memiliki rata-rata usia 30 tahun, memang memiliki kerentanan terhadap kesepian karena sedang berada pada usia yang umumnya di Indonesia sedang mendapatkan banyak tekanan dari lingkungan untuk segera mengakhiri masa lajangnya.

Peneliti mencoba membandingkan persepsi subjektif partisipan terhadap kualitas hidupnya antara yang mengalami kesepian dan tidak kesepian dan ternyata hasilnya ditemukan perbedaan signifikan. Artinya, individu yang tidak mengalami kesepian mempersepsikan kualitas hidupnya lebih baik dibandingkan individu yang mengalami kesepian. Namun begitu, perempuan lajang yang sedang menjalin hubungan romantis ternyata mempersepsikan kualitas hidupnya tidak berbeda secara signifikan dibandingkan perempuan lajang yang tidak sedang menjalin hubungan romantis.

Peneliti selanjutnya melakukan pengujian pengaruh faktor kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup yang dilihat dari sudut pandang persepsi subjektif. Hasil penelitian ini menemukan adanya pengaruh yang signifikan antara kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup ditinjau dari perspektif subjektif. Namun begitu, temuan ini menunjukkan bahwa hanya faktor kesepian yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup dengan arah pengaruh negatif, yang artinya semakin menurunnya kesepian yang dialami individu maka akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup.

Untuk melihat pengaruh kesepian dan status hubungan romantis yang lebih komprehensif dan objektif terhadap kualitas hidup, peneliti juga menguji pengaruh kedua faktor tersebut terhadap keempat dimensi kualitas hidup (kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan). Hasil pengujian lanjutan ini justru tidak menemukan adanya efek interaksi antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap seluruh dimensi kualitas hidup. Namun begitu, faktor kesepian secara terpisah berpengaruh terhadap keempat dimensi kualitas hidup pada partisipan penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Achterbergh dkk. (2018), Musich dkk. (2015), van Beljoum dkk. (2014) dan Lim & Kua (2011), yang mana kesepian diketahui berpengaruh terhadap kualitas hidup. Penelitian ini bahkan ternyata sejalan dengan penelitian pada lansia di Indonesia yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesepian dan kualitas hidup (Gondodiputro dkk., 2018; Ningsih & Setyowati, 2020). Namun begitu, status hubungan romantis yang diikutsertakan dengan asumsi akan berperan sebagai faktor protektif pada perempuan lajang justru ditemukan tidak berkontribusi signifikan. Hal ini diasumsikan karena pacar bukanlah sosok utama yang memberikan dukungan sosial pada perempuan lajang tersebut. Selain itu, partisipan penelitian ini mungkin mendapatkan cukup dukungan sosial dari *significant others* selain pasangan/pacar, sehingga apapun status hubungan romantis yang dijalannya saat ini tidak berpengaruh terhadap kualitas hidup.

Penelitian ini memberikan pemahaman tentang gambaran kesepian dan kualitas hidup yang dialami oleh perempuan yang masih melajang di usia yang umumnya sudah menikah di Indonesia. Isu melajang pada perempuan di Indonesia masih kerap diikuti oleh stigma negatif dan stereotipe hal-hal yang kurang baik dengan keadaan tersebut. Padahal, sebagian besar individu yang melajang di Indonesia bukanlah melajang sukarela (*voluntary*) tetapi justru lajang paksa, dan sebagian besar dari perempuan lajang memiliki sikap positif terhadap pernikahan (Himawan, 2018).

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini belum mengikutsertakan beberapa variabel yang turut berkontribusi terhadap kualitas hidup dan kesepian yang dialami oleh perempuan lajang, seperti kondisi finansial, pendapatan, dan durasi lamanya melajang. Kualitas hidup juga seringkali terpengaruh oleh situasi sosial yang dialami oleh individu, termasuk salah satunya tekanan dan stigma yang didapat dari status kelajangannya. Hal tersebut perlu dielaborasi lebih lanjut pada penelitian berikutnya agar faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada perempuan lajang di Indonesia bisa dapat lebih tereksplorasi.

#### 4. Kesimpulan.

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat menarik sejumlah kesimpulan, yaitu: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup ditinjau dari persepsi subjektif individu pada perempuan lajang di Indonesia. Faktor kesepian dan status hubungan romantis secara bersama-sama mampu menjelaskan 19.7% varians dari kualitas hidup. Faktor kesepian secara terpisah berkontribusi signifikan terhadap kualitas hidup; 2) Tidak terdapat efek interaksi antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap seluruh dimensi kualitas hidup namun secara terpisah tingkat kesepian berpengaruh terhadap keempat dimensi kualitas hidup (kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan). Penelitian ini dapat ditindaklanjuti dengan menyertakan beberapa faktor lainnya yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti kondisi finansial, pendapatan, pengalaman terstigmatisasi, dan faktor lainnya.

#### 5. Daftar Pustaka

- Adamczyk, K. (2016). An Investigation of Loneliness and Perceived Social Support Among Single and Partnered Young Adults. *Current Psychology*, 35(4), 674–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Apostolou, M., Jiaqing, O., & Esposito, G. (2020). Singles' Reasons for Being Single: Empirical Evidence From

- an Evolutionary Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746>
- Ayalon, L., Shiovitz-Ezra, S., & Palgi, Y. (2013). Associations of loneliness in older married men and women. *Aging and Mental Health*, 17(1), 33–39. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.702725>
- Bayu, D. J. (2020). *Mayoritas pemuda Indonesia menikah di usia 19-21 tahun*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/12/23/mayoritas-pemuda-indonesia-menikah-di-usia-19-21-tahun>
- Clemente, F., & Sauer, W. J. (1976). Life Satisfaction in The United States. *Social Forces*, 54(3), 621–631. <https://doi.org/10.1093/sf/54.3.621>
- Dahlberg, L., & Mckee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: Evidence from an English community study. *Aging and Mental Health*, 18(4), 504–514. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2–3), 57–83. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3_01)
- Dykstra, P. A., & de Jong Gierveld, J. (2004). Gender and Marital-History Differences in Emotional and Social Loneliness among Dutch Older Adults. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 23(2), 141–155. <https://doi.org/10.1353/cja.2004.0018>
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. Van. (2006). A 6-item scale for overall, emotional and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43(1), 161. <https://doi.org/10.2307/351426>
- Gondodiputro, S., Rizki Hidayati, A., & Rahmiati, L. (2018). Gender, Age, Marital Status, and Education as Predictors to Quality of Life in Elderly: WHOQOL-BREF Indonesian Version. *International Journal of Integrated Health Sciences*, 6(1), 36–41. <https://doi.org/10.15850/ijih.v6n1.1201>
- Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think? *European Journal of Social Psychology Eur.*, 39, 368–383. <https://doi.org/10.1002/ejsp>
- Han, K. T., Park, E. C., Kim, J. H., Kim, S. J., & Park, S. (2014). Is marital status associated with quality of life? *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12955-014-0109-0>
- Hastanto, I. (2020). *Angka lajang muda Indonesia meningkat, ini alasan favorit mereka menunda pernikahan*. Vice. <https://www.vice.com/id/article/7k98xy/data-bps-sebut-angka-lajang-berusia-muda-di-indonesia-meningkat-2010-2020>
- Hertel, J., Schütz, A., DePaulo, B. M., Morris, W. L., & Stucke, T. S. (2007). She’s single, so what? How are singles perceived compared with people who are married? *Journal of Family Research*, 19(2), 139–158. <https://doi.org/10.20377/jfr-301>
- Hidayatullah, M. S., & Larassaty, R. M. (2017). Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya The Meaning Of Happiness In The Middle Adult Singles. *Ecopsy*, 4(2), 71–76.
- Himawan, Karel K. (2020). Menikah adalah Ibadah: Peran Agama dalam Mengkonstruksi Pengalaman Melajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 9(2), 120. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.56548>
- Himawan, Karel Karsten, Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). What Does It Mean to Be Single in Indonesia? Religiosity, Social Stigma, and Marital Status Among Never-Married Indonesian Adults. *SAGE Open*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/2158244018803132>
- Isa, M. (2017). Ringkasan Studi Tren Usia Perkawinan Pertama di Indonesia. *Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, November*, 1–4.
- Islahuddin, C. N. (2019). *Hidup lajang, sebuah pilihan*. Lokadata. <https://lokadata.id/artikel/hidup-lajang-sebuah-pilihan>
- Keith, P. (2004). Resources, family ties, and Well-Being of Never-Married men and women. *Journal of Gerontological Social Work*, 42(2), 51–75. [https://doi.org/10.1300/J083v42n02\\_05](https://doi.org/10.1300/J083v42n02_05)
- Lee, S. (1998). Marital status, gender, and subjective quality of life in Korea. *Development and Society (Soul Taehakkyo. Institute for Social Development and Policy Research)*, 27(2), 35–49.
- Lim, L. L., & Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2011. <https://doi.org/10.1155/2011/673181>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis on differences between cognitive and affective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>. Subjective
- Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., & Yeh, C. S. (2015). The impact of loneliness on quality of life and patient satisfaction among older, sicker adults. *Gerontology and Geriatric Medicine, January-December*. <https://doi.org/10.1177/2333721415582119>
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 80–87.

- Pinquart, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 31–53. <https://doi.org/10.1177/0265407503020001186>
- Prezza, M., & Pacilli, M. G. (2002). Perceived Social Support from Significant Others, Family and Friends and Several Socio-demographic Characteristics. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 12(6), 422–429. <https://doi.org/10.1002/casp.696>
- Putri, F. (2018). Psychological well-being wanita dewasa lajang ( ditinjau dari empat tipe wanita lajang menurut Stein ) psychological well-being female adults ( judging from the four type of single women by Stein). *Jurnal Motiva*, 28–37.
- Rezan Çeçen, A. (2007). The Turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (selsa-s): Initial development and validation. *Social Behavior and Personality*, 35(6), 717–734. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.6.717>
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132(1), 107–127. <https://doi.org/10.1080/00223989809599269>
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas “Lajang” (Single Identity) Dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 71. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p71-86>
- Stack, S. (1998). Marriage, family and loneliness: A cross-national study. *Sociological Perspectives*, 41(2), 415–432. <https://doi.org/10.2307/1389484>
- Tornstam, L. (1992). Loneliness in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 503(1), 197–217.
- Umami, R. (2015). *Gambaran loneliness dan kecenderungan psikotik pada remaja yang ditinggal orangtua bekerja sebagai buruh migran di luar negeri*. Universitas Indonesia.
- van Beljouw, I., van Exel, E., de Jong Gierveld, J., Comijs, H., Heerings, M., Stek, M., & van Marwijk, H. (2014). “Being all alone makes me sad”: Loneliness in older adults with depressive symptoms. *International Psychogeriatrics*, 9, 138–154.
- Wedaloka, K. B., & Turnip, S. S. (2019). Gender differences in the experience of loneliness among adolescents in Jakarta. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 33. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.11311>
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL measuring quality of life*. 1–12.
- World Health Organization. (2015). WHOQOL User Manual. *Programme on Mental Health*, 1–88. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO\\_HIS\\_HSI\\_Rev.2012.03protectLY1extunderscoreeng.pdf;jsessionid=6BC7AC984CA0F8801C86C8296D9D4B2A?sequence=1%0Ahttp://www.springerreference.com/index/doi/10.1007/SpringerReference\\_28001%0Ahttp://mipa](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03protectLY1extunderscoreeng.pdf;jsessionid=6BC7AC984CA0F8801C86C8296D9D4B2A?sequence=1%0Ahttp://www.springerreference.com/index/doi/10.1007/SpringerReference_28001%0Ahttp://mipa)
- Wulandari, I., Nursalam, & Ibrahim, M. (2015). Fenomena Sosial Pilihan Hidup Tidak Menikah Wanita Karier. *Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, III(1), 2339–2401.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3–4), 610–617. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095>



**VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA EFIKASI DIRI PADA GURU  
SMK DENGAN PEMODELAN  
STRUCTURAL EQUATION MODELLING (SEM)**

**Desi Ariska<sup>1</sup>, Ahmad Diponegoro<sup>1</sup>, Fatwa Tentama<sup>1</sup>**

Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta<sup>1</sup>

E-mail: [desyariskha24@gmail.com](mailto:desyariskha24@gmail.com)

---

**Abstract**

*Research on self-efficacy in vocational school teachers is currently being discussed, especially during this pandemic. As for knowing the high and low self-efficacy of SMK teachers, valid and reliable measuring tools are needed. The purpose of this study was to develop a self-efficacy scale for vocational school teachers using SEM modeling based on Bandura's theory. The dimensions of self-efficacy that are used as a reference in making measuring instruments consist of level, strength, and generality. The study was conducted on 100 vocational school teachers in Sleman Regency. The measuring instrument is arranged using the Likert model. Test the validity and reliability using a confirmatory factor analysis (CFA) approach with the help of PLS 3.29 software. The results showed that the self-efficacy measuring instrument on SMK teachers were declared valid and reliable because all items from the dimensions were able to reflect the 110 constructs formed. This measuring instrument is also declared valid and reliable where there are 12 items that fall out of the 30 items submitted.*

*Keywords : reliability, self-efficacy, structural equation modelling, validity, vocational teachers*

**Abstrak**

Penelitian tentang efikasi diri pada guru SMK sedang hangat dibicarakan, terutama di masa pandemi ini. Adapun untuk mengetahui tinggi rendahnya efikasi diri guru SMK diperlukan alat ukur yang valid dan reliabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan skala efikasi diri guru SMK menggunakan pemodelan SEM berdasarkan teori Bandura. Dimensi efikasi diri yang dijadikan acuan dalam pembuatan alat ukur terdiri dari *level*, *strength*, dan *generality*. Penelitian dilakukan pada 100 guru SMK di Kabupaten Sleman. Alat ukur disusun menggunakan model *likert*. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan pendekatan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan bantuan software PLS 3.29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alat ukur efikasi diri guru SMK dinyatakan valid dan reliabel karena semua item dari dimensi mampu mencerminkan 110 konstruk yang terbentuk. Alat ukur ini juga dinyatakan valid dan reliabel dimana terdapat 12 item yang gugur dari 30 item yang diajukan.

*Kata Kunci : efikasi diri, guru SMK, reliabilitas, structural equation modelling, validitas*

---

**1. Pendahuluan**

Guru merupakan kualitas layanan dan hasil pendidikan dalam berbagai kasus sehingga kualitas sistem pendidikan secara keseluruhan berkaitan dengan kualitas guru (Beeby, 1987). Guru dituntut untuk memiliki kinerja yang mampu memberikan dan merealisasikan harapan dan keinginan semua pihak terutama masyarakat umum yang telah mempercayai sekolah dan guru dalam membina anak didik (Almursyid dkk., 2018).

Kamdi (2014) mengatakan bahwa beban kerja guru SMK lebih tinggi daripada beban tugas pegawai negeri sipil yang diwajibkan oleh pemerintah, selain itu jumlah jam kerja guru SMK lebih banyak daripada jam kerja nasional hal ini di karenakan durasi yang lebih tinggi dalam pembelajaran praktik di banding pelajaran teori. Terlebih dengan hadirnya wabah COVID 19 yang sangat mendadak mengakibatkan dunia pendidikan di Indonesia harus mengikuti alur yang dapat menolong kondisi sekolah dalam keadaan darurat. Menurut Rokhani (2020) sekolah perlu memaksakan diri menggunakan media daring namun penggunaan teknologi juga memiliki masalah yang mengakibatkan terhambatnya efektivitas pembelajaran sehingga menjadi beban tambahan bagi guru. Mulai dari keterbatasan fasilitas perangkat, akses internet, penguasaan ICT, hingga keluhan akan biaya penggunaan akses internet.

Sebagai tenaga pendidik, guru SMK perlu memiliki kesiapan lebih matang dalam mengimplementasi pembelajaran kejuruan daring. Tujuannya agar semua kompetensi yang hendak diajarkan dapat tersampaikan dan dikuasai oleh peserta didik secara maksimal (Noviansyah & Mujiono, 2021). Hal tersebutlah yang mendasari pentingnya guru SMK memiliki efikasi diri agar mampu bertahan dan menyelesaikan tugas yang diberikan serta mampu berperilaku yang sesuai dengan hambatan atau kesulitan tugas yang dihadapi. Oleh karena itu diperlukan instrumen pengukuran efikasi diri pada guru SMK untuk menghasilkan data yang tepat dan akurat.

Dari penelusuran peneliti, pengembangan instrument alat ukur efikasi diri pada guru SMK menggunakan metode SEM belum banyak dilakukan di Indonesia. Selama ini pengembangan instrumen pengukuran efikasi diri lebih ditujukan pada pengambilan keputusan karir (Ardiyanti, 2016; Taylor & Betz, 1983). Berdasarkan pemaparan di atas diperlukan penelitian yang berfokus pada pengembangan dan pembaharuan terkait instrumen efikasi diri pada guru SMK.

Penelitian ini berfokus pada pengembangan alat ukur efikasi diri pada guru SMK. Penulis menyusun sendiri alat ukur efikasi diri berdasarkan dimensi-dimensi efikasi diri dari Bandura (1997). Dimensi-dimensi tersebut meliputi dimensi *level* (tingkat kesulitan tugas), dimensi *strength* (tingkat kekuatan individu), dan dimensi *generality* (rentang keluasam bidang). Teori ini merupakan konsep dasar dari efikasi diri, Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu dengan kemampuannya dalam melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu dan kejadian dalam lingkungan.

Sedangkan menurut (Alwisol, 2014) efikasi diri adalah bagaimana individu bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung pada keyakinan bahwa dirinya mampu atau tidak melakukan tindakan yang memuaskan. Penelitian yang dilakukan Ojonugwa dkk., (2015) menemukan bahwa efikasi diri sangat penting dalam pengembangan keterampilan kerja guru. Implikasi praktisnya bahwa gaya mengajar bergeser dari seorang guru yang hanya berpusat pada siswa menjadi pengajar yang berpusat untuk mengakomodasi kebutuhan siswa.

Berdasarkan definisi dan manfaat memiliki efikasi diri yang telah diuraikan di atas, maka seorang guru SMK perlu memiliki efikasi diri sehingga merasa yakin terhadap diri sendiri untuk menghadapi pekerjaan, situasi maupun lingkungan sekitar, serta dapat menyelesaikan semua permasalahan yang berhubungan dengan hal-hal tersebut. Oleh karenanya, untuk mengetahui tinggi atau rendahnya efikasi diri pada guru diperlukan alat ukur yang valid dan reliabel.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pemodelan SEM dalam analisis datanya. Untuk memperjelas analisis model SEM dalam penelitian ini dilakukan juga pengujian validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur efikasi diri pada guru secara tepat dan memiliki kejelasan dalam pengukuran. CFA (*confirmatory factor analysis*) merupakan salah satu pendekatan yang akan digunakan untuk menguji konstak alat ukur efikasi diri. CFA sendiri merupakan pendekatan utama dalam analisis faktor dan dapat digunakan untuk menguji model pengukuran. CFA juga digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruksi dari aspek (indikator) yang membentuk konstruksi laten (Latan, 2013). CFA yang digunakan Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan alat ukur efikasi diri pada guru menggunakan pemodelan SEM. Hasil dari penelitian ini adalah terciptanya instrumen alat ukur yang valid dan reliabel berdasarkan teori dari Bandura sehingga dapat digunakan untuk memperoleh informasi yang akurat tentang alat ukur efikasi diri pada guru.

## 2. Metode Penelitian

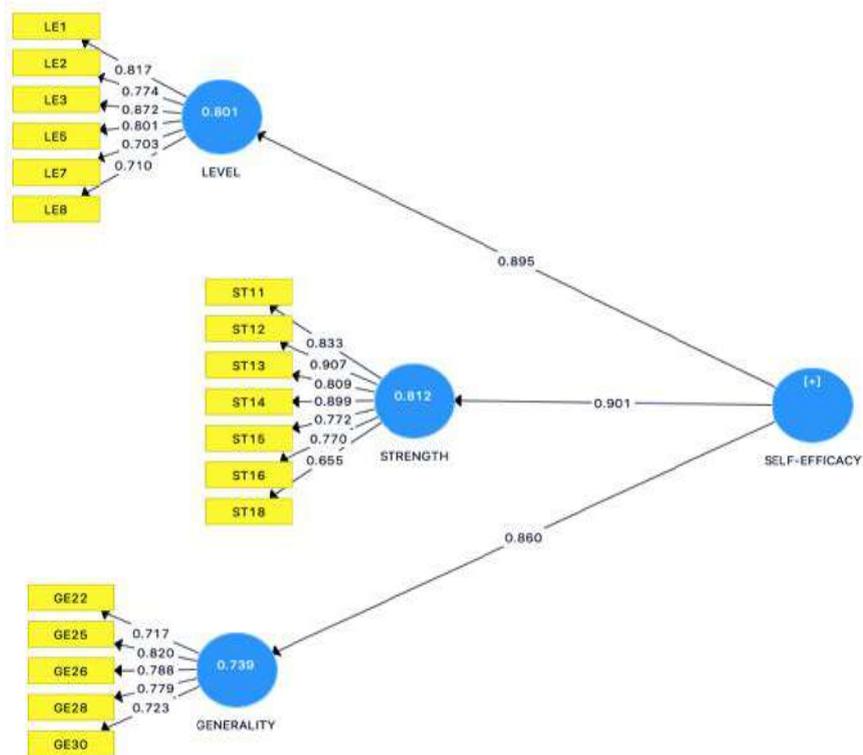
Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala efikasi diri. Model penskalaan yang digunakan menggunakan *likert*. Model ini digunakan untuk konstruk linear. Pernyataan pada skala model *Likert* disajikan terdiri dari dua jenis aitem, yaitu aitem *favourable* dan *unfavourable* serta memiliki empat alternatif pilihan jawaban: sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju atau biasa diberi lambang SS, S, TS dan STS (Periantalo, 2016).

Skala efikasi diri disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi-dimensi dari Bandura (1997) yang terdiri dari dimensi *level* (mengacu pada sejauh mana tingkat kesulitan suatu tugas yang diyakini individu dapat diselesaikan), dimensi *strength* (berkaitan dengan kegigihan individu dalam menghadapi berbagai hambatan), dan dimensi *generality* (mengacu pada sejauh mana pengalaman keberhasilan dan kegagalan individu mempengaruhi keyakinan dan tingkat usaha yang dikeluarkannya).

Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk efikasi diri dilakukan dengan menggunakan *outer model* melalui pendekatan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan bantuan *software* PLS. Alat ukur pada penelitian ini telah melalui konsultasi dengan dosen akademis psikologi yang mendalami bidang psikometri. Alat ukur disebar kepada 100 guru SMK di Kabupaten Sleman. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: guru yang mengajar praktek kejuruan secara daring.

## 3. Hasil

Penelitian ini menggunakan metode pemaparan dari *smart* PLS 3.29 dengan tujuan untuk menguji outer model. Outer model merupakan model pengukuran untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur atau konstruk. Uji validitas terdiri dari validitas konvergen dan validitas diskriminan. Validitas konvergen dapat dilakukan dengan melihat nilai *loading factor* > 0,5 dan nilai *average vriance extracted* > 0,5 sedangkan validitas diskriminan dapat dilihat dari membandingkan akar AVE antar aspek harus lebih tinggi dibandingkan korelasi dengan aspek lain (Abdillah & Jogiyanto, 2015). Menurut Abdillah dan Jogiyanto uji reliabilitas terdiri dari *Cronbach's alpha konstruk* > 0,7 dan *composite reliability konstruk* > 0,7.



**Gambar 1. Output model konstruk efikasi diri**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa nilai *loading factor* sudah memenuhi  $> 0,5$  dan dapat dilihat pada tabel dibawah:

**Tabel 1. Nilai *loading factor* (variabel-dimensi)**

Dimensi	Nilai Loading factor	Keterangan
LE	0,895	Valid
ST	0,901	Valid
GE	0,860	Valid

Tabel 1 menunjukkan bahwa dimensi level memiliki nilai *loading factor* sebesar 0,895, dimensi *strength* dengan nilai *loading factor* sebesar 0,901, dan dimensi *generality* dengan nilai *loading factor* sebesar 0,860. Nilai *loading factor* pada dimensi *strength* memiliki nilai tertinggi sedangkan dimensi *level* memiliki nilai terendah.

**Tabel 2. Nilai *loading factor* (dimensi-aitem)**

Aitem	Nilai Loading Factor	Keterangan
LE1	0,817	Valid
LE2	0,774	Valid
LE3	0,872	Valid
LE5	0,801	Valid
LE7	0,703	Valid
LE8	0,710	Valid
ST11	0,833	Valid
ST12	0,907	Valid
ST13	0,809	Valid
ST14	0,899	Valid
ST15	0,772	Valid
ST16	0,770	Valid
ST18	0,655	Valid
GE22	0,717	Valid
GE25	0,820	Valid
GE26	0,788	Valid
GE28	0,779	Valid
GE30	0,723	Valid

LE : Aitem komponen *level*  
 ST : aitem komponen *strength*  
 GE : Aitem komponen *generality*

Tabel 2 menunjukkan bahwa dimensi level direfleksikan oleh enam item yaitu LE1, LE2 dan LE3, LE5, LE7, dan LE8. Nilai *loading factor* tertinggi pada dimensi *level* yaitu pada item LE3 dengan nilai sebesar 0,872 sedangkan item terendah yaitu LE7 dengan nilai *loading factor* sebesar 0,703. Pada dimensi *strength* direfleksikan oleh tujuh item yaitu ST11, ST12, ST13, ST14, ST15, ST16 dan ST18 sehingga nilai *loading factor* yang tertinggi adalah ST12 (0,907) dan nilai *loading factor* terendah yaitu item ST18 (0,655). Dimensi *generality* direfleksikan oleh lima item yaitu GE22, GE25, GE26, GE28, dan GE30 dengan nilai *loading factor* tertinggi yaitu aitem GE25 dengan nilai sebesar 0,820 dan nilai terendah yaitu aitem GE22 dengan nilai sebesar 0,717.

**Tabel 3. Nilai Average Variance Extracted (AVE)**

Dimensi	Nilai AVE	Keterangan
<i>Level</i>	0,611	Valid
<i>Strength</i>	0,657	Valid
<i>Generality</i>	0,587	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas konvergen yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa nilai validitas telah memenuhi nilai *average variance extracted (AVE)* > 0,5 dan nilai *average variance extracted (AVE)* pada tiap aspek dapat dilihat pada tabel 3.

**Table 4. Nilai akar Average Variance Extracted (AVE) konstruk efikasi diri**

Dimensi	Level	Strength	Generality
<i>Level</i>	0,782	0,746	0,689
<i>Strength</i>	0,746	0,811	0,630
<i>Generality</i>	0,689	0,630	0,766

Sedangkan pada 4 tabel hasil uji diskriminan menunjukkan bahwa nilai akar dari *average variance extracted (AVE)* pada masing-masing dimensi lebih tinggi dibandingkan nilai akar *average variance extracted (AVE)* pada aspek lain sehingga kriteria validitas diskriminanya terpenuhi.

**Tabel 5. Nilai Composite Reliability dan Cronbach's Alpha konstruk efikasi diri**

Konstruk	Cronbach Alpha	Composite Reliability	Keterangan
Efikasi diri	0,931	0,940	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas konstruk didapatkan nilai *composite reliability* dan *cronbach's alpha* > 0,7 sehingga dapat dinyatakan bahwa skala dalam penelitian ini adalah reliabel. Sedangkan hasil pengujian reliabilitas konstruk dengan 2<sup>nd</sup> Order *Confirmatory Factory Analysis (CFA)* pada table 5 menunjukkan bahwa skala efikasi diri memiliki reliabilitas yang baik dan memberikan makna bahwa aspek yang mengukur konstruk efikasi diri memenuhi kriteria multidimensional (Hair dkk., 2021). Hal ini ditunjukkan oleh nilai *composite reliability* 0,931 dan *Cronbach's alpha* 0,940.

Biasanya model *structural* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dengan konstruk yang membangunnya. Langkah ini dilakukan untuk membuktikan seberapa besar efikasi diri mampu memprediksi variabel latennya. Adapun cara yang dilakukan dengan mengetahui nilai  $R^2$ , nilai  $Q^2$ , dan GoF.

**Tabel 6. Hasil uji  $R^2$**

Dimensi	$R^2$	Keterangan
<i>Level</i>	0,801	Kuat
<i>Strength</i>	0,739	Kuat
<i>Generality</i>	0,812	Kuat

Tabel hasil uji  $R^2$  di atas mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Ghazali dan Latan (2015) bahwa nilai  $R^2$  > 0,67 (kuat),  $R^2$  > 0,33 (moderat),  $R^2$  > 0,19 (lemah). Berdasarkan pemaparan tabel 6 di atas maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan prediksi untuk merefleksikan variabel efikasi diri berada pada kategori kuat.

Tabel 7. Hasil uji  $Q^2$

Dimensi	SSO	SSE	$Q^2(=1-SSE/SSO)$
<i>Level</i>	600,000	333,716	0,444
<i>Strength</i>	700,000	367,504	0,475
<i>Generaliy</i>	500,000	302,246	0,396

Berdasarkan hasil uji  $Q^2$  yang kembali mengacu pada pendapat Ghozali dan Latan (2015) bahwa nilai  $Q^2 > 0$  menunjukkan *predictive relevance* yang baik,  $Q^2 > 0,02$  (lemah),  $Q^2 > 0,15$  (moderat), dan  $Q^2 > 0,35$  (kuat). Maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan observasi pada kategori kuat dilihat dari ketiga dimensi dengan nilai yang kuat.

#### 4. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua dimensi-dimensi mampu merefleksikan variabel efikasi diri. Dimensi yang dominan pada variabel efikasi diri adalah dimensi *strength* dengan nilai *loading factor* sebesar 0,901 sedangkan dimensi yang lemah yaitu dimensi *generality* dengan nilai *loading factor* sebesar 0,860. Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardiyanti (2016) bahwa skala efikasi diri yang di ujikan memiliki hasil yang konsisten dari tiap aspek dan tidak ada perwakilan aspek yang dominan.

Pada penelitian ini dimensi *strength* sebagai dimensi yang paling dominan pada guru ditunjukkan dengan indikator yakni guru memiliki semangat dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit walaupun kurang memiliki pengalaman pada tugas tersebut, cenderung tidak mudah menyerah ketika mengalami pengalaman kegagalan, dan memandang hambatan sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan ancaman yang harus dihindari. Hal tersebut menunjukkan bahwa guru memiliki tekad yang tinggi dalam menyelesaikan tugas dari instansinya.

Uji validitas dan reliabilitas konstruk tersebut menghasilkan aitem-aitem yang valid dan reliabel yang mampu merefleksikan konstruk efikasi diri yaitu aitem pada nomor 1, 2, 3, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 25, 26, 28, 30, sedangkan aitem-aitem yang tidak mampu merefleksikan konstruk efikasi diri yaitu aitem pada nomor 4, 6, 9, 10, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 27, 29. Berdasarkan hasil analisis data penelitian menggunakan 2<sup>nd</sup> Order *Confirmatory Factory Analysis* (CFA), menunjukkan bahwa model pengukuran bisa diterima, karena semua aspek mampu merefleksikan konstruk yang dibentuk.

Keempat alternatif jawaban (sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju) yang tersedia sudah tepat digunakan karena responden tidak merasa kebingungan dalam memastikan perbedaan antara tiap respon jawaban. Walaupun respon yang didapat beragam namun tidak menutup kemungkinan terjadinya bias jawaban dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat dikarenakan adanya faktor-faktor eksternal pada responden seperti responden tidak fokus, respon kurang sehat, responden sedang terburu-buru, bahkan suhu ruangan dapat mempengaruhi jawaban responden (Azwar, 2015). Namun secara keseluruhan berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa skala efikasi diri pada guru ini terbukti memiliki properti psikometris yang baik sehingga dapat digunakan untuk instrumen penelitian

#### 5. Kesimpulan

Adapun dari hasil pengujian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa skala efikasi diri guru SMK dikatakan valid dan reliabel sehingga dapat dijadikan acuan sebagai alat ukur untuk efikasi diri pada guru SMK. Terlihat dari *output* model konstruk dari efikasi diri menunjukkan bahwa item-item yang bertahan merata di semua dimensi sehingga mampu merefleksikan skala efikasi diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap dimensi dalam skala efikasi diri pada guru SMK ini diwakilkan oleh sejumlah item yang merata pada tiap dimensi efikasi diri. Beberapa saran dari peneliti bagi penelitian selanjutnya di antaranya yaitu: 1) Peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan setiap item dalam tiap dimensi. 2) Pada penelitian ini belum dilakukan analisis deteksi bias sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan deteksi analisis bias. 3) Para peneliti dapat menggunakan alat ukur efikasi diri guru SMK ini karena sudah dapat dibuktikan validitas dan reliabilitasnya.

#### 6. Daftar Pustaka

- Abdillah, W., & Jogiyanto, J. (2015). *Partial Least Square (PLS), alternatif Structural Equation Modeling (SEM) dalam penelitian bisnis*. Andi.
- Almursyid, Y., Rizal, F., Arizal, A., & Zola, P. (2018). Persepsi guru kejuruan SMK Negeri 1 Bukittinggi terhadap penerapan kompetensi guru abad 21. *CIVED: Journal of Civil Engineering and Vocational Education*, 5(1), 2128–2134.
- Alwisol, A. (2014). *Psikologi kepribadian*. UMM Pers.
- Ardiyanti, D. (2016). Aplikasi model rasch pada pengembangan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 248–263.

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Worth Publishers.
- Beeby, C. E. (1987). *Assessment of Indonesian education: A guide in planning*. New Zealand Council for Educational Research.
- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial Least Squares: Konsep, teknik dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 3.0 untuk penelitian empiris*. Universitas Diponegoro.
- Hair, J. F., Hult, T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. SAGE Publications.
- Kamdi, W. (2014). Kinerja guru SMK: Analisis beban kerja dan karakteristik pembelajaran. *Teknologi dan Kejuruan: Jurnal Teknologi, Kejuruan dan Pengajarannya*, 37(1), 1–12.
- Latan, H. (2013). *Structural Equation Modeling: Konsep dan aplikasi menggunakan program Lisrel 8.80*. Alfabeta.
- Noviansyah, W., & Mujiono, C. (2021). Analisis kesiapan dan hambatan siswa SMK dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 4(1), 82–88.
- Ojonugwa, O. I., Hamzah, R., Bakar, R., & Rashid, A. M. (2015). Evaluating self-efficacy expected of polytechnic engineering students as a measure of employability. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 3(3), 24–30. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.3n.3p.24>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Rokhani, C. T. S. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) terhadap kinerja guru SD Negeri Dengkek 01 Pati selama masa pandemi covid-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 424–437.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63–81. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4)

**JUDUL PENELITIAN** (*huruf besar semua, 14 pt, bold, centered*)  
(*Satu spasi kosong, ukuran font 14*)

Penulis 1, Penulis 2, Penulis 3, dst (*12 pt, centered*)

1. Institusi penulis (*10 pt, centered*)
2. Institusi penulis (*jika berbeda institusi dengan penulis 1*) (*10 pt, centered*)

*E-mail: (alamat korespondensi) (10 pt, centered, italics)*

**Abstract** (*12 pt, bold*)  
(*satu spasi kosong, 12 pt*)

Abstract should be written in English and Indonesia. The abstract is written with Times New Roman font size 10, and singlespacing. The abstract should summarize the content of the paper, including the aim of the research, research method, and the results, and the conclusions of the paper. It should not contain any references or displayed equations. The abstract should be no more than 200 words.

(*satu spasi kosong, 12 pt*)  
*Keywords: up to 5 keywords in English (10 pt, italics)*  
(*tiga spasi satu- kosong, 12 pt, tebal*)

**Abstrak** (*12 pt, bold*)  
(*satu spasi kosong, 12 pt*)

Abstrak ditulis dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Ditulis dengan menggunakan jenis huruf Times New Roman ukuran 10 dan spasi tunggal. Abstrak berisi simpulan hasil penelitian yang mencakup tujuan penelitian, metode penelitian, hasil, dan kesimpulan. Abstrak tidak perlu mencantumkan referensi sitasi. Jumlah kata tidak boleh melebihi 200 kata.

(*satu spasi kosong, 12 pt*)  
*Keywords: up to 5 keywords in English (10 pt, italics)*  
(*tiga spasi satu- kosong, 12 pt, tebal*)

**1. Pendahuluan** (*12 pt, bold*)  
(*satu spasi kosong, 10 pt*)

Pendahuluan diketik dengan Times New Roman font ukuran 10, justified di sisi kanan dan kiri halaman, dan diketik pada kertas A4 (210 mm x 297 mm) margin atas 3 cm, bawah, kiri, dan kanan adalah 2.5 cm. laporan jurnal ini sebaiknya tidak lebih dari 10 halaman, termasuk gambar, table, dan apendiks. Ditulis dalam bahasa Indonesia dengan tata bahasa ejaan yang telah disempurnakan. Judul penelitian skripsi ini harus singkat dan informative, dan tidak lebih dari 20 kata. Kata kunci ditulis setelah penulisan abstrak. Huruf pertama pada setiap paragraf baru harus ditulis dengan huruf capital. Struktur dari laporan jurnal terdiri dari **Pendahuluan, Metode Penelitian, Hasil & Diskusi, Kesimpulan, & Daftar Pustaka.**

Pastikan setiap kutipan yang digunakan adalah kutipan langsung. Paragraf kedua dibuat dengan *ident* ke kanan sedalam 1 cm. Format artikel yaitu: Pendahuluan, Metode penelitian yang WAJIB terdiri dari; Partisipan, Instrumen, Desain penelitian dan Teknik Analisa. Artikel dikirim dalam format .DOCX (tidak diperbolehkan mengirimartikel dalam format .PDF)

**2. Penulisan Tabel** (*12 pt, bold*)  
(*satu spasi kosong, 10 pt*)

**Tabel** ditulis dengan Times New Roman Dengan ukuran huruf 10 dan spasi satu dibawah judul table. Judul table ditulis dengan ukuran 10 Times New Roman dan diletakan di atas table. Tabel diletakan segera setelah penyebutan di dalam paragraf di bawahnya. Tabel tidak boleh terpotong halaman.

(satu spasi kosong, ukuran font 10)

**Tabel 1. Jumlah responden penelitian**

(satu spasi kosong, ukuran font 10)

NC	NP			
	3	4	8	10
3	1200	3500	7500	9000
5	3000	2560	7000	11000
8	4500	1250	1500	12000
10	2000	6000	2800	8000

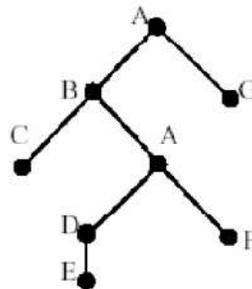
(dua spasi kosong, ukuran font 10)

### 3. Tampilan Grafik (12 pt, bold)

(satu spasi kosong, 10 pt)

**Tampilan Grafik** diletakan secara simetris di dalam halaman, dan tidak boleh diberikan garis antara isi grafik dan tulisan didalamnya. Seperti pada tabel, grafik ditempatkan segera setelah penyebutannya di dalam paragraf.

(satu spasi kosong, 10 pt)



**Gambar 1. Contoh penulisan caption grafik**

(dua spasi kosong, 10 pt)

Setiap tampilan gambar yang sudah pernah di publikasikan harus disertakan izin dari pemilik asli. Tampilan grafik harus dicetak dalam format hitam putih. Apabila ada tulisan di dalam tampilan grafis, jenis huruf harus tersedia di Microsoft word dan berukuran 9pt.

### 4. Pengutipan (12 pt, Tebal)

(satu spasi kosong, 10 pt)

**Pengutipan** di dalam artikel sebisa mungkin menggunakan pengutipan langsung dari sumber asal, penulisan dalam bentuk *innote* dan penggunaan *footnote* sebaiknya dihindari. Kutipan langsung yang kurang dari 4 baris harus disatukan dengan teks, sementara kutipan lebih dari 4 baris harus dibuat paragraf tersendiri, dengan spasi tunggal, ukuran huruf 10pt dan dibubuhi sumber kutipan. Setiap kutipan harus berisi nama belakang/nama keluarga dari penulis yang diikuti oleh tahun penulisan. Bila pengutipan dilakukan langsung pada halaman tertentu harus disertai dengan nomor halaman, berikut adalah contohnya (Creswell, 2002: 160). Sementara itu bila ide utama yang diambil

dari beberapa halaman, maka penulisannya adalah sebagai berikut (Creswell, 2002: 160 – 165), dan jika ide utama yang dikutip dari keseluruhan buku maka cukup ditulis (Creswell, 2002)

## **Daftar Pustaka**

(satu spasi kosong, 10 pt)

Penulisan referensi daftar pustaka harus mengacu pada format APA (*American Psychological Association*) dan sumber utama/refrensi penelitian sebaiknya adalah Jurnal, Buku, dan Artikel. Berikut adalah contoh penulisan daftar pustaka:

### Buku:

Creswell, J.W. (2008). *Educational research: Planning, conductiong, and evaluating quantitative and qualitative research* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.

### Bab dalam Buku:

Markus, H.R., Kitayama, S., & Heiman, R.J. (1996). Culture and basic psychological principles. Dalam E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles*. New York: The Guilford Press.

### Artikel Online:

Van Wagner, K. (2006). Guide to APA format. *About Psychology*. Accessed on November 16, 2006 from <http://psychology.about.com/od/apastyle/guide>.

### Jurnal:

Wassman, J., & Dasen, P.R. (1998). Balinese spatial orientation. *Journal of Royal Anthropological Institute*, 4, 689-731.

### Jurnal Online:

Jenet, B.L. (2006). A meta-analysis on online social behavior. *Journal of Internet Psychology*, 4. Accessed on November 16, 2006 from <http://www.Journalofinternetpsychology.com/archives/volume4/3924.html>.

### Forum Online, Diskusi, atau Milist:

Leptkin, J.L. (2006, November 16). Study tips for psychology students [Msg. 11]. Message were rely on <http://groups.psychelp.com/forums/messages/48382.html>.

### Presentasi dalam Temu Ilmiah/Prosiding:

Santamaria, J.O. (September 1991). *How the 21st century will impact on human resource development (HRD) professionals and practitioners in organizations*. Paper was presented on International Conference on Education, Bandung, Indonesia.

### Skripsi, Tesis, & Disertasi:

Gumelar, G. (2004). *Sumbangan harga diri dan locus of control dengan coping stres pada pengangguran laki-laki dan perempuan lulusan Sekolah Menengah Kejuruan* Tesis, Program Pascasarjana Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jakarta.

### Laporan Penelitian Lembaga:

Villegas, M., & Tinsley, J. (2003). *Does education play a role in body image dissatisfaction?* Laporan Penelitian, Buena Vista University. Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia. (2006). *Survei nasional penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba pada kelompok rumah tangga di Indonesia, 2005*. Depok: Pusat Penelitian UI dan Badan Narkotika Nasional.

### Kamus & Ensklopedia:

Sadie, S. (Ed.). (1980). *The new Grove dictionary of music and musicians* (6th ed., Vols. 1-20). London: Macmillan.

# JPPP

Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi  
Program Studi Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta

