

Volume 8 No.2, Oktober 2019



Jurnal Penelitian & Pengukuran **Psikologi**

JPPP

Volume
08

Nomor
02

Hal.
59-104

P-ISSN
2337-4845

E-ISSN
2620-7486



Diterbitkan Oleh
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta

**SUSUNAN DEWAN REDAKSI PERIODE 2018-2019
JURNAL PENELITIAN PENGUKURAN PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

P-ISSN. 2337-4845

E-ISSN. 2620-7486

Penanggung Jawab

Dr. Gantina Komalasari M.Psi

Ketua

Dr. Gungum Gumelar, M.Si

Editor

Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi

Vinna Ramadhany Sy, M.Psi

Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.

Gita Irianda, M.Psi

Desain & Layout

Erik, M.Si

Sekretariat

Fakultas Pendidikan Psikologi

Jalan Rawamangun Muka

Kampus A Universitas Negeri Jakarta

Gedung Dewi Sartika Lt. 7

Jakarta Timur 13220

Email: jppp@unj.ac.id

cc: zarina_akbar@unj.ac.id

JPPP

Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi

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

Ketua Penyunting
Gumgum Gumelar

Penyunting Pelaksana
Zarina Akbar
Erik
Vinna Ramadhany Sy
Rahmadianty Gazadinda
Gita Irianda

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: jppp@unj.ac.id atau psikologi@unj.ac.id

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

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

JPPP

Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi

Daftar Isi

Nama	Judul Penelitian	Hal
Annisa Suci Rahmadani, Widyastuti, & Asmulyani Asri	Karakteristik Psikometri pada <i>Standard Progressive Matrices</i> (SPM)	59
Lupi Yudhaningrum & Aulia Hanifah	Hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dan <i>Burnout</i> pada Guru SD di Jakarta	69
Dwi Kencana Wulan	Rancangan Program Pelatihan Karakter Kreatif pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta	76
Muhammad Walimsyah Sitorus	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Permainan terhadap Penerimaan Diri	82
Gianti Gunawan, Yus Nugraha, Marina Sulastiana, & Diana Harding	Reliabilitas dan Validitas Konstruk <i>Work Life Balance</i> di Indonesia	88
Mauna & Savira Prameswari	Hubungan Keterlibatan Ibu dan <i>Self-Compassion</i> pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus	95
Ernita Zakiah	<i>Behavioral Activation</i> (BA) untuk Menurunkan Gangguan Depresi pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta	100



KARAKTERISTIK PSIKOMETRI PADA STANDARD PROGRESSIVE MATRICES (SPM)

Annisa Suci Rahmadani*

Widyastuti**

Asmulyani Asri***

*Universitas Negeri Makassar

**Universitas Negeri Makassar

***Universitas Negeri Makassar

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.01>

Alamat Korespondensi:

annisasucirahmadani@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to analyze the psychometric characteristics of Standard Progressive Matrices (SPM), that is analysis of item difficulty index, item discrimination index, distractor effectiveness, construct reliability, and construct validity. The approach used in the study is quantitative approach. The population of the study was junior and senior high school students and the sample of the study was 1.547 junior high school students and 1.528 senior high school students. The results of the item difficulty index analysis on SPM are not in accordance with the order of difficulty level items. The results of the discrimination index analysis on SPM shows that there are 39 to 41 items with excellent categories. The results of the analysis of the effectiveness of the distractors on SPM shows that there are 42 to 45 items that had effective distractors. The overall results of the analysis of the construct reliability on the SPM are reliable and can be trusted as a test tool. The results of the analysis of the construct validity of each item show that there are 47 to 48 valid items on SPM. The overall analysis shows that SPM is able to perform the measuring function properly.

Keywords

characteristic psychometric, test, standard progressive matrices

1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan di Indonesia semakin maju dan pesat. Bidang ilmu yang turut berkembang dan populer di kalangan masyarakat salah satunya adalah ilmu psikologi. Peranan ilmu psikologi memberikan pengaruh besar bagi masyarakat, khususnya penggunaan tes psikologi yang banyak digunakan di bidang pendidikan, industri, perkembangan, klinis, militer, dan penelitian. Kaplan dan Saccuzzo (2012) mengemukakan bahwa tes psikologi merupakan tes yang berisi seperangkat aitem dan dirancang untuk mengukur dan memberikan informasi mengenai karakteristik dari individu yang berhubungan dengan perilaku.

Penggunaan alat tes psikologi yang populer

salah satunya adalah tes inteligensi. Tes inteligensi yang populer digunakan di Indonesia termasuk di kota Makassar salah satunya adalah *Standard Progressive Matrices* (SPM). Azwar (2017) mengemukakan bahwa SPM merupakan salah satu tes psikologi yang digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan individu. SPM dirancang oleh J.C Raven pada tahun 1936 dan diterbitkan pertama kali di tahun 1938. SPM telah mengalami berbagai revisi dan revisi terakhir yang dijumpai di Indonesia yaitu revisi tahun 1960. Raven (1956) mengemukakan bahwa tes SPM terdiri dari 60 soal yang dibagi menjadi lima set, A, B, C, D, dan E, masing-masing terdiri dari 12 aitem. Setiap soal terdiri dari satu gambar besar yang tidak lengkap dan terdapat pilihan jawaban untuk melengkapi gambar tersebut. Set A dan B disediakan enam

gambar kecil sebagai pilihan, sedangkan untuk set C, D, dan E, disediakan delapan pilihan. Penyusunan soal bertingkat dari soal yang mudah ke soal yang sukar.

Data yang diperoleh menyatakan bahwa tes SPM masih digunakan di kota Makassar oleh biro psikologi, layanan psikologi, dan laboratorium psikologi, seperti Pusat Layanan Psikologi UNM, Lembaga Psikologi Tiara Cipta Utama, Laboratorium Fakultas Psikologi UNM, Laboratorium Pendidikan Psikologi dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNM, dan Biro Psikologi Psikomorfofa.

Azwar (2017) mengemukakan bahwa SPM yang digunakan di Indonesia terakhir kali di revisi pada tahun 1960, namun masih tetap digunakan. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kualitas aitem yang mencerminkan karakteristik pengukuran yang tergolong cukup tua dan juga mempengaruhi validitas, reliabilitas, serta norma dari tes SPM. Penggunaan dan pemberian tes yang dilakukan berulang kali juga dapat menimbulkan efek pembelajaran dan memiliki kemungkinan untuk mendapatkan bocoran soal dan kunci jawaban. Peneliti menemukan indikasi kebocoran soal, kunci jawaban dan penjualan alat tes SPM melalui situs internet, antara lain:

1. <http://jualalattespsikologi.blogspot.co.id/2015/01/jual-alat-tes-psikologi.html>
2. https://www.academia.edu/17492541/KUNCI_JAWABAN_PSIKOTEST
3. <https://youtu.be/2mPzuRjvmMI>

Permasalahan ini dapat berpengaruh pada kualitas tes termasuk perhitungan karakteristik psikometri seperti indeks kesukaran aitem, indeks diskriminasi aitem, reliabilitas, dan validitas, sehingga diperlukan upaya agar tes mampu menunjukkan kualitas tes yang baik.

Masrun, Prawitasari, Sugiyanto, Suwarsiyah, dan Kuwato (1976) mengemukakan bahwa tes SPM dapat digunakan untuk mengungkap kecerdasan remaja. Tes SPM mempunyai validitas yang cukup tinggi ketika digunakan untuk mengungkap kecerdasan remaja dan orang dewasa. Tes SPM mempunyai validitas yang cukup meyakinkan ketika digunakan untuk mengungkap kecerdasan pelajar SMP dan SMA (Masrun, dkk, 1976; Masrun, 1977). Suwartono, Amiseso, dan Handoyo (2017) mengemukakan bahwa validitas yang cukup tinggi diperoleh dari sampel usia tingkat masa sekolah. Tes SPM digunakan oleh lembaga layanan psikologi untuk

siswa SMP dalam konteks seleksi, pemetaan potensi, dan penjurusan ketika melanjutkan ke jenjang SMA dan jenjang berikutnya.

Suwartono, Amiseso, dan Handoyo (2017) mengemukakan bahwa penelitian mengenai reliabilitas dan validitas SPM telah dilakukan di beberapa negara, seperti Islandia, Afrika Selatan, dan Italia dalam dua dekade terakhir. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa SPM memiliki reliabilitas dengan rentang antara 0,69 – 0,93 dan validitas dengan rentang koefisien antara 0,28 – 0,64. Publikasi mengenai uji validitas dan reliabilitas SPM di Indonesia belum banyak dilakukan dan hanya dilakukan di beberapa kota, yaitu Yogyakarta, Malang, dan Jakarta (Masrun, dkk, 1976; Masrun, 1977; Wulan, 1996; Mangestuti & Aziz, 2007; Kumolohadi & Suseno, 2012; Suwartono, Amiseso, & Handoyo, 2017). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa alat tes SPM memiliki reliabilitas 0.84 dan validitas dengan koefisien 0.64. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, tes SPM masih dianggap relevan digunakan di Indonesia karena memiliki koefisien reliabilitas dan validitas yang cukup.

Hasil penelitian sebelumnya berbanding terbalik dengan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti. Peneliti menemukan bocoran soal dan kunci jawaban SPM yang beredar di internet, serta tes SPM yang digunakan di Indonesia belum pernah dilakukan revisi sejak tahun 1960, sehingga tes SPM diragukan validitasnya dan dianggap tidak relevan untuk digunakan. Tes psikologi perlu diperbaharui dan ditinjau kembali setiap lima tahun sekali untuk menjamin keakuratan sebuah alat tes, namun tes SPM sudah lama tidak mengalami pembaharuan ataupun revisi aitem, sehingga perlu ditinjau karakteristik psikometri tes SPM terlebih dahulu sebelum melakukan revisi aitem. Hal tersebut menjadi dasar peneliti untuk meninjau kembali karakteristik psikometri pada tes SPM.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menganggap perlu untuk menganalisis karakteristik psikometri pada tes SPM, khususnya di kota Makassar. Hasil analisis karakteristik psikometri yang akurat pada SPM dapat dijadikan sebagai acuan untuk menentukan apakah SPM memiliki properti psikometri yang memadai dan menjadi pertimbangan mengenai relevansi penggunaan SPM di Indonesia, khususnya di kota Makassar.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP dan SMA/ sederajat di kota Makassar. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 1.547 orang siswa SMP/ sederajat dan 1.528 orang siswa SMA/ sederajat dengan menggunakan teknik *cluster stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer.

Teknik analisis data yang digunakan dalam

penelitian ini diawali dengan melakukan uji normalitas dan melihat diagram boxplot untuk membuang sampel yang membuat data menjadi tidak normal dengan menggunakan bantuan *SPSS 23.0*. Data yang bersih dilanjutkan untuk melakukan analisis indeks kesukaran aitem, indeks diskriminasi aitem, dan efektivitas distraktor dengan menggunakan bantuan program *Iteman 3.6*. Reliabilitas kontrak dianalisis dengan menggunakan bantuan program *Statcal*. Validitas kontrak tes SPM dianalisis dengan menggunakan bantuan program *Statcal* dan *Lisrel*.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Tabel 1. Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Sekolah

SMP	Jumlah	SMA	Jumlah
MTSN 2 Makassar	232	SMA Muhammadiyah 1 Unismuh	108
SMPN 23 Makassar	106	MAN 1 Makassar	266
SMPN 32 Makassar	232	MAN 3 Makassar	200
SMPN 8 Makassar	288	SMAN 21 Makassar	195
SMPN 13 Makassar	285	SMK Kesehatan Plus Prima	61
SMP 75 Makassar	88	SMAN 8 Makassar	215
SMPN 33 Makassar	316	SMAN 9 Makassar	259
		SMA Nahdijat	19
		SMA Khadijah	8
		SMK Farmasi Yamasi Makassar	197
Total	1.547	Total	1.528

Tabel 2. Data Distribusi Subjek penelitian Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase (%)
11 tahun	8	0,2
12 tahun	274	8,9
13 tahun	489	15,9
14 tahun	555	18
15 tahun	601	19,5
16 tahun	538	17,4
17 tahun	463	15
18 tahun	137	4,4
19 tahun	10	0,3
Total	3075	100

Tabel 3. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set A untuk Siswa SMP

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0.03)	<i>p-value</i> (>0.05)	Ket
3	0,99	0,18	Tidak Efektif	0,123	0,012	Gugur
4	0,99	0,23	Tidak Efektif	0,212	0,020	Gugur
5	0,99	0,25	Efektif	0,264	0,027	Gugur
6	0,99	0,18	Tidak Efektif	0,186	0,016	Gugur
7	0,90	0,56	Efektif	0,480	0,150	Diterima
8	0,90	0,47	Efektif	0,339	0,100	Diterima
9	0,96	0,46	Efektif	0,421	0,092	Diterima

10	0,87	0,51	Tidak Efektif	0,399	0,130	Diterima
11	0,76	0,63	Tidak Efektif	0,490	0,210	Diterima
12	0,47	0,65	Efektif	0,413	0,200	Diterima

Tabel 4. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set B untuk Siswa SMP

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	1,00	0,08	Tidak Efektif	0,056	0,004	Gugur
2	0,97	0,26	Tidak Efektif	0,213	0,034	Gugur
3	0,97	0,27	Efektif	0,236	0,035	Gugur
4	0,93	0,38	Efektif	0,294	0,070	Diterima
5	0,94	0,42	Tidak Efektif	0,345	0,085	Diterima
6	0,88	0,47	Efektif	0,361	0,120	Diterima
7	0,78	0,43	Efektif	0,282	0,110	Diterima
8	0,73	0,61	Efektif	0,535	0,240	Diterima
9	0,78	0,63	Efektif	0,581	0,250	Diterima
10	0,89	0,59	Efektif	0,563	0,180	Diterima
11	0,76	0,60	Efektif	0,535	0,230	Diterima
12	0,52	0,55	Efektif	0,420	0,190	Diterima

Tabel 5. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set C untuk Siswa SMP

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,91	0,39	Tidak Efektif	0,346	0,110	Diterima
2	0,91	0,40	Efektif	0,330	0,110	Diterima
3	0,92	0,38	Efektif	0,307	0,099	Diterima
4	0,85	0,37	Efektif	0,270	0,084	Diterima
5	0,92	0,32	Efektif	0,270	0,064	Diterima
6	0,75	0,53	Efektif	0,430	0,200	Diterima
7	0,84	0,52	Efektif	0,490	0,180	Diterima
8	0,58	0,50	Efektif	0,355	0,160	Diterima
9	0,76	0,44	Efektif	0,345	0,130	Diterima
10	0,37	0,45	Efektif	0,315	0,130	Diterima
11	0,40	0,52	Efektif	0,397	0,170	Diterima
12	0,10	0,23	Tidak Efektif	0,108	0,025	Gugur

Tabel 6. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set D untuk Siswa SMP

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,97	0,40	Efektif	0,412	0,078	Diterima
2	0,89	0,53	Efektif	0,530	0,170	Diterima
3	0,87	0,55	Efektif	0,546	0,190	Diterima
4	0,86	0,56	Efektif	0,532	0,180	Diterima
5	0,93	0,49	Efektif	0,490	0,130	Diterima
6	0,81	0,62	Efektif	0,559	0,230	Diterima
7	0,69	0,61	Efektif	0,543	0,240	Diterima
8	0,78	0,56	Efektif	0,442	0,180	Diterima
9	0,67	0,58	Efektif	0,455	0,210	Diterima
10	0,59	0,61	Efektif	0,530	0,240	Diterima
11	0,28	0,33	Tidak Efektif	0,150	0,064	Diterima
12	0,06	0,12	Tidak Efektif	0,011	0,003	Gugur

Tabel 7. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set E untuk Siswa SMP

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,63	0,46	Efektif	0,370	0,160	Diterima
2	0,53	0,53	Efektif	0,429	0,200	Diterima
3	0,60	0,55	Efektif	0,476	0,220	Diterima
4	0,34	0,62	Efektif	0,591	0,280	Diterima
5	0,40	0,68	Efektif	0,677	0,340	Diterima
6	0,35	0,58	Efektif	0,539	0,260	Diterima
7	0,30	0,42	Efektif	0,298	0,140	Diterima
8	0,22	0,51	Efektif	0,406	0,170	Diterima
9	0,22	0,50	Tidak Efektif	0,416	0,170	Diterima
10	0,08	0,33	Tidak Efektif	0,252	0,073	Diterima
11	0,07	0,10	Tidak Efektif	-0,029	-0,002	Gugur
12	0,05	0,21	Tidak Efektif	0,127	0,030	Gugur

Tabel 8. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set A untuk Siswa SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
3	0,99	0,21	Tidak Efektif	0,234	0,023	Gugur
4	1,00	0,23	Tidak Efektif	0,257	0,019	Gugur
5	0,99	0,19	Tidak Efektif	0,196	0,017	Gugur
6	0,99	0,19	Tidak Efektif	0,153	0,013	Gugur
7	0,92	0,52	Tidak Efektif	0,422	0,110	Diterima
8	0,93	0,42	Efektif	0,269	0,071	Diterima
9	0,96	0,46	Efektif	0,445	0,092	Diterima
10	0,91	0,55	Efektif	0,473	0,140	Diterima
11	0,85	0,61	Efektif	0,478	0,160	Diterima
12	0,53	0,66	Efektif	0,380	0,170	Diterima

Tabel 9. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set B untuk Siswa SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	1,00	0,12	Tidak Efektif	0,092	0,007	Gugur
2	0,97	0,27	Tidak Efektif	0,223	0,035	Gugur
3	0,98	0,23	Tidak Efektif	0,197	0,029	Gugur
4	0,94	0,41	Efektif	0,349	0,080	Diterima
5	0,96	0,29	Tidak Efektif	0,220	0,041	Gugur
6	0,91	0,44	Efektif	0,351	0,100	Diterima
7	0,79	0,45	Efektif	0,285	0,110	Diterima
8	0,79	0,58	Efektif	0,507	0,210	Diterima
9	0,83	0,59	Efektif	0,518	0,210	Diterima
10	0,92	0,49	Efektif	0,437	0,120	Diterima
11	0,80	0,60	Efektif	0,500	0,210	Diterima
12	0,54	0,56	Efektif	0,425	0,180	Diterima

Tabel 10. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set C untuk Siswa SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,92	0,37	Tidak Efektif	0,359	0,100	Diterima
2	0,89	0,45	Efektif	0,409	0,140	Diterima
3	0,92	0,41	Efektif	0,354	0,110	Diterima
4	0,85	0,42	Efektif	0,323	0,120	Diterima
5	0,93	0,37	Efektif	0,289	0,086	Gugur
6	0,76	0,52	Efektif	0,441	0,190	Diterima

7	0,86	0,54	Efektif	0,548	0,190	Diterima
8	0,61	0,47	Efektif	0,293	0,140	Gugur
9	0,76	0,46	Efektif	0,357	0,140	Diterima
10	0,41	0,51	Efektif	0,372	0,170	Diterima
11	0,49	0,53	Efektif	0,409	0,180	Diterima
12	0,14	0,32	Efektif	0,195	0,060	Diterima

Tabel 11. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set D untuk Siswa SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,96	0,38	Efektif	0,397	0,081	Gugur
2	0,92	0,52	Efektif	0,538	0,160	Diterima
3	0,90	0,57	Efektif	0,582	0,190	Diterima
4	0,89	0,50	Efektif	0,478	0,150	Diterima
5	0,93	0,54	Efektif	0,533	0,150	Diterima
6	0,86	0,56	Efektif	0,532	0,190	Diterima
7	0,73	0,57	Efektif	0,468	0,190	Diterima
8	0,81	0,54	Efektif	0,422	0,160	Diterima
9	0,69	0,57	Efektif	0,426	0,170	Diterima
10	0,66	0,58	Efektif	0,498	0,200	Diterima
11	0,28	0,38	Tidak Efektif	0,196	0,074	Diterima
12	0,09	0,17	Tidak Efektif	0,036	0,001	Gugur

Tabel 12. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set E untuk Siswa SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,71	0,44	Efektif	0,353	0,140	Diterima
2	0,63	0,51	Efektif	0,409	0,190	Diterima
3	0,66	0,51	Efektif	0,448	0,190	Diterima
4	0,47	0,67	Efektif	0,643	0,330	Diterima
5	0,53	0,68	Efektif	0,670	0,350	Diterima
6	0,43	0,61	Efektif	0,565	0,290	Diterima
7	0,38	0,50	Efektif	0,396	0,190	Diterima
8	0,30	0,58	Efektif	0,514	0,230	Diterima
9	0,32	0,52	Tidak Efektif	0,450	0,210	Diterima
10	0,11	0,33	Tidak Efektif	0,239	0,077	Diterima
11	0,06	0,16	Tidak Efektif	0,069	0,019	Gugur
12	0,10	0,30	Tidak Efektif	0,201	0,062	Diterima

Tabel 13. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set A untuk Siswa SMP dan SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
3	0,99	0,20	Tidak Efektif	0,166	0,017	Gugur
4	0,99	0,23	Tidak Efektif	0,224	0,019	Gugur
5	0,99	0,23	Efektif	0,233	0,022	Gugur
6	0,99	0,19	Tidak Efektif	0,172	0,016	Gugur
7	0,91	0,54	Efektif	0,456	0,130	Diterima
8	0,92	0,45	Efektif	0,310	0,088	Diterima
9	0,96	0,46	Efektif	0,424	0,090	Diterima
10	0,89	0,53	Efektif	0,435	0,130	Diterima
11	0,80	0,63	Efektif	0,493	0,190	Diterima
12	0,50	0,65	Efektif	0,406	0,190	Diterima

Tabel 14. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set B untuk Siswa SMP dan SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	1,00	0,10	Tidak Efektif	0,072	0,049	Gugur
2	0,97	0,26	Tidak Efektif	0,214	0,033	Gugur
3	0,98	0,25	Efektif	0,218	0,031	Gugur
4	0,94	0,39	Efektif	0,319	0,073	Diterima
5	0,95	0,37	Efektif	0,295	0,064	Diterima
6	0,89	0,46	Efektif	0,359	0,110	Diterima
7	0,79	0,44	Efektif	0,285	0,110	Diterima
8	0,76	0,60	Efektif	0,527	0,220	Diterima
9	0,80	0,61	Efektif	0,556	0,230	Diterima
10	0,91	0,54	Efektif	0,510	0,160	Diterima
11	0,78	0,60	Efektif	0,520	0,220	Diterima
12	0,53	0,55	Efektif	0,421	0,190	Diterima

Tabel 15. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set C untuk Siswa SMP dan SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,92	0,38	Tidak Efektif	0,352	0,100	Diterima
2	0,90	0,42	Efektif	0,364	0,120	Diterima
3	0,92	0,40	Efektif	0,327	0,100	Diterima
4	0,85	0,39	Efektif	0,294	0,100	Diterima
5	0,93	0,35	Efektif	0,278	0,074	Diterima
6	0,76	0,52	Efektif	0,436	0,190	Diterima
7	0,85	0,53	Efektif	0,518	0,190	Diterima
8	0,60	0,48	Efektif	0,326	0,150	Diterima
9	0,76	0,45	Efektif	0,352	0,140	Diterima
10	0,39	0,48	Efektif	0,348	0,150	Diterima
11	0,45	0,53	Efektif	0,411	0,180	Diterima
12	0,12	0,28	Tidak Efektif	0,161	0,044	Gugur

Tabel 16. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set D untuk Siswa SMP dan SMA

No.	<i>P</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,96	0,38	Efektif	0,400	0,078	Diterima
2	0,91	0,53	Efektif	0,535	0,170	Diterima
3	0,89	0,56	Efektif	0,564	0,190	Diterima
4	0,87	0,53	Efektif	0,506	0,170	Diterima
5	0,93	0,51	Efektif	0,506	0,140	Diterima
6	0,83	0,60	Efektif	0,548	0,210	Diterima
7	0,71	0,59	Efektif	0,510	0,220	Diterima
8	0,79	0,55	Efektif	0,434	0,170	Diterima
9	0,68	0,57	Efektif	0,442	0,190	Diterima
10	0,63	0,60	Efektif	0,520	0,230	Diterima
11	0,28	0,35	Tidak Efektif	0,171	0,070	Diterima
12	0,08	0,15	Tidak Efektif	0,032	0,005	Gugur

Tabel 17. Hasil Analisis Karakteristik Psikometri pada SPM Set E untuk Siswa SMP dan SMA

No.	<i>p</i>	<i>d</i>	Distraktor	<i>SLF</i> (>0,03)	<i>p-value</i> (>0,05)	Ket
1	0,67	0,45	Efektif	0,368	0,150	Diterima
2	0,58	0,52	Efektif	0,428	0,200	Diterima
3	0,63	0,53	Efektif	0,463	0,210	Diterima
4	0,40	0,65	Efektif	0,627	0,310	Diterima
5	0,46	0,69	Efektif	0,681	0,350	Diterima

6	0,39	0,60	Efektif	0,559	0,280	Diterima
7	0,34	0,47	Efektif	0,358	0,170	Diterima
8	0,26	0,55	Efektif	0,470	0,210	Diterima
9	0,27	0,53	Tidak Efektif	0,446	0,200	Diterima
10	0,09	0,34	Tidak Efektif	0,251	0,077	Gugur
11	0,07	0,13	Tidak Efektif	0,019	0,008	Gugur
12	0,08	0,27	Tidak Efektif	0,183	0,050	Gugur

Gregory (2013) membagi kriteria indeks kesukaran aitem berdasarkan tingkat kesukarannya bahwa aitem yang sukar dengan $p < 0.3$, p berada pada rentang 0,3 - 0,7 termasuk kategori sedang, dan $p > 0,7$. Hasil analisis indeks kesukaran aitem pada SPM secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kesukaran aitem pada SPM memiliki variasi tingkat kesukaran yang tidak tersusun sesuai dengan pola kesukaran dari mudah, sedang, dan sulit. Anastasi dan Urbina (2016) mengemukakan bahwa penyusunan tingkat kesulitan aitem yang baik dimulai dari aitem yang mudah hingga yang sulit. Pola kesukaran aitem SPM secara keseluruhan tidak tersusun dengan baik dari aitem yang paling mudah hingga sulit, sehingga tidak sesuai dengan penyusunan tingkat kesukaran suatu tes yang baik.

Ebel (Azwar, 2016) membagi kriteria penggunaan evaluasi terhadap indeks diskriminasi aitem dalam empat kategori, $d > 0,4$ bagus sekali, d berada pada kisaran 0,30–0,39 lumayan bagus, d berada pada rentang 0,20–0,29 belum memuaskan, dan $d < 0.20$ termasuk dalam kategori jelek dan harus dibuang. Hasil analisis indeks diskriminasi aitem pada SPM untuk SMP menunjukkan bahwa dari 58 aitem SPM terdapat 40 aitem dengan kategori bagus sekali, 7 aitem lumayan bagus, 6 aitem belum memuaskan, dan 5 aitem jelek dan harus dibuang. Hasil analisis indeks diskriminasi aitem pada SPM untuk SMA menunjukkan bahwa aitem yang termasuk dalam kategori bagus sekali sebanyak 41 aitem, kategori lumayan bagus 6 aitem, kategori belum memuaskan 6 aitem, dan kategori jelek dan harus dibuang 5 aitem dari 58 aitem SPM. Hasil analisis indeks diskriminasi aitem pada SPM untuk SMP dan SMA menunjukkan bahwa aitem yang termasuk dalam kategori bagus sekali sebanyak 39 aitem, kategori lumayan bagus 8 aitem, kategori belum memuaskan 7 aitem, dan kategori jelek dan harus dibuang 4 aitem dari 58 aitem SPM.

Azwar (2016) mengemukakan bahwa distraktor yang efektif akan menunjukkan koefisien yang besar dan bertanda negatif ketika

dilakukan analisis terhadap hasil komputasi korelasi point biserial atau korelasi biserial antara skor tes dengan skor pada distraktor yang bersangkutan. Efektivitas distraktor dianalisis untuk melihat distraktor telah berfungsi dengan baik. Aitem yang memiliki distraktor dengan koefisien yang besar dan bertanda negatif pada SPM untuk SMP sebanyak 42 dari 58 aitem, SPM untuk SMA sebanyak 43 aitem, dan SPM untuk SMP dan SMA sebanyak 45 aitem.

Azwar (2016) mengemukakan bahwa analisis faktor dipengaruhi oleh faktor tertentu yang disebut sebagai tes yang memiliki muatan faktor (*factor loading*) yang tinggi. Hair, Black, Babin, dan Anderson (2014) mengemukakan bahwa *factor loading* $> 0,3$ dengan ukuran sampel > 350 menunjukkan bahwa aitem dapat menjelaskan konstruk dengan baik dan dinyatakan signifikan. Aitem juga dapat dikatakan signifikan dengan melihat nilai p -value $> 0,05$.

Hasil analisis muatan faktor menunjukkan bahwa aitem yang valid pada SPM untuk SMP sebanyak 47 aitem dan 11 aitem yang tidak valid. Set A terdiri atas 6 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 7, 8, 9, 10, 11, dan 12. Set B terdiri atas 9 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 dan 12. Set C terdiri atas 11 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, dan 11. Set D terdiri atas 11 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, dan 11. Set E terdiri atas 10 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan 10.

Hasil analisis muatan faktor menunjukkan bahwa aitem yang valid pada SPM untuk SMA sebanyak 48 aitem dan 10 aitem yang tidak valid. Set A terdiri atas 6 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 7, 8, 9, 10, 11, dan 12. Set B terdiri atas 8 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 dan 12. Set C semua aitem valid. Set D terdiri atas 11 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, dan 11. Set E terdiri atas 11 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, dan 12.

Hasil analisis muatan faktor menunjukkan

bahwa aitem yang valid pada SPM untuk SMP dan SMA sebanyak 47 aitem dan 11 aitem yang tidak valid. Set A terdiri atas 6 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 7, 8, 9, 10, 11, dan 12. Set B terdiri atas 9 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 dan 12. Set C terdiri atas 11 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, dan 11. Set D terdiri atas 11 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, dan 11. Set E terdiri atas 10 aitem yang valid, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan 10.

Hasil analisis muatan faktor masing-masing set pada SPM untuk SMP menunjukkan nilai muatan faktor set A 0,646, set B 0,751, set C 0,914, set D 0,727, dan set E 0,684. Hasil analisis muatan faktor masing-masing set pada SPM untuk SMA menunjukkan nilai muatan faktor set A 0,575, set B 0,732, set C 0,916, set D 0,723, dan set E 0,694. Hasil analisis muatan faktor masing-masing set pada SPM untuk SMP dan SMA menunjukkan nilai muatan faktor set A 0,628, set B 0,746, set C 0,907, set D 0,731, dan set E 0,692. Hasil analisis muatan faktor masing-masing set pada SPM menunjukkan angka diatas 0,3, sehingga dapat dikatakan valid.

Hair, Black, Babin, dan Anderson (2014) mengemukakan bahwa koefisien reliabilitas kontrak 0,7 atau lebih menunjukkan reliabilitas yang baik dan koefisien reliabilitas 0,6-0,7 masih dapat diterima. Hasil analisis reliabilitas kontrak pada SPM untuk SMP sebesar 0,859. SPM untuk SMA sebesar 0,852, dan SPM untuk SMP dan SMA sebesar 0,859. Koefisien reliabilitas pada SPM menunjukkan reliabilitas yang baik karena lebih besar dari 0,7, sehingga proses pengukuran dapat dipercaya.

Berdasarkan hasil analisis karakteristik psikometri pada aitem SPM secara keseluruhan berdasarkan indeks kesukaran aitem, indeks diskriminasi aitem, dan validitas kontrak menunjukkan bahwa kualitas aitem cukup memuaskan karena terdapat 47 sampai 48 aitem yang dapat diterima. Hasil analisis validitas kontrak masing-masing set pada SPM menunjukkan bahwa semua set pada SPM termasuk dalam kategori valid karena nilai muatan faktor diatas 0,3. Hasil analisis validitas kontrak pada SPM set A, B, C, D, dan E berada pada kategori valid dan dapat menjalankan fungsi ukur dengan baik, tetapi masih perlu dilakukan peningkatan dan perbaikan pada aitem dengan

kategori lumayan bagus dan belum memuaskan, sehingga validitas masing-masing aitem mengalami peningkatan. Hasil analisis reliabilitas pada SPM secara keseluruhan diatas 0,7, sehingga dapat dikatakan SPM memiliki reliabilitas yang baik dan dipercaya sebagai alat tes.

4. Kesimpulan

Hasil analisis karakteristik psikometri pada *Standard Progressive Matrices* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis indeks kesukaran aitem pada SPM secara keseluruhan memiliki variasi tingkat kesukaran yang tidak tersusun sesuai dengan pola kesukaran dari mudah, sedang, dan sulit.
2. Hasil analisis indeks diskriminasi aitem pada SPM untuk SMP terdapat 40 dari 58 aitem dengan kategori bagus sekali, 41 aitem pada SPM untuk SMA, dan 39 aitem pada SPM untuk SMP dan SMA.
3. Hasil analisis efektivitas distraktor pada SPM untuk SMP sebanyak 42 aitem yang memiliki distraktor efektif, 43 aitem pada SPM untuk SMA, dan 45 aitem pada SPM untuk SMP dan SMA.
4. Hasil analisis validitas kontrak masing-masing aitem pada SPM untuk SMP menunjukkan bahwa aitem yang valid sebanyak 47 aitem, SPM untuk SMA sebanyak 48 aitem, dan SPM untuk SMP dan SMA sebanyak 47 aitem.
5. Hasil analisis validitas kontrak masing-masing set pada SPM menunjukkan bahwa set A, B, C, D dan E mampu menjalankan fungsi ukur dengan baik tetapi masih perlu dilakukan peningkatan dan perbaikan pada aitem dengan kategori lumayan bagus dan belum memuaskan.
6. Hasil analisis reliabilitas kontrak pada SPM secara keseluruhan menunjukkan bahwa SPM memiliki reliabilitas yang baik dan dapat dipercaya sebagai alat tes.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti dengan melakukan revisi aitem pada SPM yang memiliki kualitas aitem yang buruk dan menyusun aitem berdasarkan tingkat kesukaran dari mudah, sedang, dan sulit. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dari penelitian ini

agar hasilnya lebih akurat dan dapat dipercaya dan menggunakan sampel dengan usia dan wilayah yang lebih luas, sehingga dapat

menggambarkan karakteristik psikometri pada SPM dengan kelompok subjek yang lebih luas.

5. Daftar Pustaka

- Anastasi, A., & Urbina, S. (2016). *Tes psikologi* (edisi 7). Terjemahan oleh R. H. S. Imam. Jakarta: Indeks.
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi tes kemampuan kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Pengantar psikologi inteligensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gregory, R.J. (2013). *Tes psikologi: Sejarah, prinsip, dan aplikasinya jilid 1* (edisi 6). Terjemahan oleh A. Kumara & M. Seno. Jakarta: Erlangga.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed). London: Pearson Education Limited.
- Kaplan, R.M., & Saccuzzo, D.P. (2012). *Pengukuran psikologi: Prinsip, penerapan, dan isu* (edisi 7). Terjemahan oleh E. P. Widodo. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kumolohadi, R., & Suseno, M.N. (2012). Intelligenz struktur test dan standard progressive matrices: (dari konsep inteligensi yang berbeda menghasilkan tingkat inteligensi yang sama). *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 1(2), 79-85
- Mangestuti, R., & Azis, R. (2007). Validasi tes inteligensi SPM dan IST pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. *Ringkasan Laporan Penelitian*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Masrun., Prawitasari, J.E., Sugiyanto., Suwarsiyah, A., & Kuwato, T. (1976). Validitas tes SPM sebagai alat pengukur kecerdasan pelajar-pelajar SMA. *Jurnal Psikologi*, 4, 40-57.
- Masrun (1977). Studi validitas tes SPM untuk mengukur kecerdasan pelajar-pelajar SMP. *Jurnal Psikologi*, 1, 1-22.
- Raven, J. C. (1956). *Standard Progressive Matrices set A, B, C, D, & E*. London: Lewis Co.
- Suwartono, C., Amiseso, C. P., & Handoyo, R. T. (2017). Uji reliabilitas dan validitas eksternal The Raven's Standard Progressive Matrices. *Humanitas*, 14(1), 1-9.
- Wulan, R. (1996). SPM untuk mengukur inteligensi. *Jurnal Psikologi*, 2, 67-73.



HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DAN BURNOUT PADA GURU SD DI JAKARTA TIMUR

Lupi Yudhaningrum*

Aulia Hanifah**

*Universitas Negeri Jakarta

**Universitas Negeri Jakarta

DOI:<https://doi.org/10.21009/JPPP.082.02>

Alamat Korespondensi:

Auliaahnfh@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between sense of humor with burnout on elementary school teachers in Jakarta. This research uses quantitative methods. The measuring instrument used to measure burnout is the Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES). Sense of humor is measured by the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) by Thorson and Powell. The statistical method used to analyze the data of this study is the Spearman rank correlation. The results showed a significance value (p) of 0.010 ($p < 0.05$). These results indicate that the hypothesis in this study is accepted that there is a significant relationship between sense of humor with burnout on elementary school teachers in East Jakarta. A negative sign on r count indicates the two variables have a non-directional relationship.

Keywords

burnout, sense of humor, elementary school teacher.

1. Pendahuluan

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Guru diharapkan dapat menjadi panutan yang baik bagi murid. Selain itu, guru memiliki tuntutan yang mengharuskan mendidik para siswa menjadi generasi penerus bangsa yang pandai. Menurut Undang-Undang Guru dan Dosen nomor 14/2006 (dalam Suprianto, 2013) ditegaskan bahwa guru adalah agen pembelajaran. Konsekuensi dari predikat ini yaitu guru harus merancang pembelajaran yang efektif sehingga proses pembelajaran mampu memberikan jaminan (garansi) setelah pembelajaran selesai siswa mampu menguasai kompetensi yang ditargetkan.

Baru-baru ini, peningkatan kualitas guru digalakkan agar dapat terciptanya pendidikan yang lebih baik. Sebanyak 1.200 guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) hingga SMA dikirim

oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) ke-12 negara. Di antaranya yaitu Finlandia, Australia, India, Korea, Jerman, Jepang, Prancis, Singapura, China, Rumania, dan Hong Kong. Guru-guru tersebut diikutkan pelatihan selama 3 minggu agar para guru mendapatkan pengalaman dalam sistem pembelajaran di era Revolusi Industri 4.0 (sindonews.com). Banyak PR yang harus guru kejar untuk mencapai harapan bagi pendidikan Indonesia tersebut.

Namun, berkebalikan dengan tuntutan dan resiko yang harus para guru hadapi tadi, *feed back* yang diberikan terhadap perjuangan pahlawan tanpa tanda jasa tersebut tidak sebanding dengan apa yang para guru harus lakukan. Di kutip dari kompas.com, hak guru kerap diberikan tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan, tunjangan profesi guru nyaris selalu terlambat disetiap daerah. Padahal dalam UU guru dan dosen Pasal 1

ayat (1) huruf a, tertera jelas jika guru berhak mendapat penghasilan di atas kebutuhan hidup minimum dan kesejahteraan sosial.

Peneliti melakukan wawancara terhadap guru SD di Jakarta Timur. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan terbuka terkait *burnout*. Hasilnya, guru-guru tersebut mengaku *burnout* pada pekerjaannya. Mereka sempat merasa ingin mengundurkan diri dan malas bekerja dan guru lainnya merasakan kelelahan fisik.

Hasil dari studi pendahuluan dapat dikatakan guru SD memiliki tugas mengajar yang monoton dibandingkan guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA). Guru sekolah dasar yang mengajar kelas 1 dan 2 pada umumnya menjadi guru kelas yang setiap hari nya bertemu dengan siswa yang sama dan mengajar dari pagi hingga sore semua mata pelajaran yang di jadwalkan (Ayuningtyas, Akbar & Pratasiwi, 2017). Selain menjelaskan mata pelajaran dan memberikan tugas kepada siswa, guru juga bertanggung jawab atas perkembangan hasil yang dicapai oleh siswa. Guru SD dapat dikatakan bekerja sehari penuh untuk memberikan pelajaran kepada anak didiknya terlebih ketika menjadi guru kelas, keadaan-keadaan tersebut yang menyebabkan terjadinya kecenderungan mengalami stres kerja. Penelitian yang dilakukan Dewi (Akbar & Pratasiwi, 2017) yang dilakukan di kecamatan Pakis Magelang, menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru SD lebih tinggi dibandingkan dengan guru SMP. Stres kerja yang dialami terus menerus, akan mengakibatkan terjadinya *burnout*.

Cherniss (dalam Widiastuti & Astuti, 2008), memberikan gambaran *burnout* sebagai penarikan diri secara psikologis dari pekerjaan yang dilakukan atas reaksi dari stres dan ketidakpuasan terhadap situasi kerja yang berlebihan atau berkepanjangan. Pines dan Aronson (dalam Widiastuti & Astuti, 2008) juga berpendapat bahwa *burnout* adalah bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan stress yang kronik, dialami seseorang dari hari ke hari, serta ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional.

Definisi *burnout* oleh Maslach dan Jackson (dalam Maslach dkk, 2017) merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya pencapaian pribadi, hal ini dapat terjadi di antara individu yang melakukan pekerjaan yang bertemu dengan orang lain atau

pekerjaan jasa. kelelahan dapat menyebabkan penurunan kualitas pelayanan atau layanan yang disediakan (menjadi faktor pergantian pekerjaan, absensi, dan semangat kerja yang rendah), hal tersebut memiliki kemungkinan berkorelasi dengan berbagai indeks disfungsi pribadi, termasuk kelelahan fisik, insomnia, peningkatan penggunaan alkohol dan obat-obatan, dan masalah perkawinan dan keluarga (dalam Maslach dkk, 2017).

Menurut Freudenberger (dalam Tumkaya, 2006) *burnout* merupakan kegagalan pribadi, kelelahan, dan tuntutan berlebihan pada energi, daya, dan sumber daya. Demikian pula, Maslach dan Jackson (dalam Tumkaya, 2006) mengartikan *burnout* sebagai kelelahan fisik, emosional, dan intelektual, kelelahan kronis, ketidakberdayaan, keputusasaan, perkembangan ego negatif, dan sikap negatif terhadap pekerjaan, kehidupan dan orang lain. Subdimensi *burnout* termasuk depersonalisasi orang terhadap kolega mereka, perasaan kelelahan emosional, dan penurunan tingkat pencapaian pribadi dan *sufficiency* emosional. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sihotang (dalam Ekawanti & Mulyana, 2016) jika *burnout* adalah keadaan dimana individu merasakan stres dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang cukup tinggi, ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, kurangnya perhatian kepada orang lain maupun pekerjaan akibat dari tekanan berkepanjangan yang dialami dalam situasi kerja, terutama pada pekerjaan pelayanan sosial, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang mengakibatkan individu merasa terpisah dari lingkungannya.

Dari pengertian para ahli tentang *burnout* di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah dampak dari stres yang berkepanjangan, yang menyebabkan hilangnya emosi terhadap pekerjaan, tidak terdapat gairah akan mengerjakan pekerjaan, apatis, dan dapat berujung kepada depresi. *Burnout* disebabkan karena melakukan pekerjaan yang terlalu intens.

Risiko *burnout* dapat muncul ketika tuntutan pekerjaan lebih besar dari kondisi dan sumber daya yang ada. Namun, turunnya kinerja dan antusiasme oleh pekerja juga terjadi ketika sumber daya pekerjaan terbatas dan kondisinya buruk (Demerouti dkk, dalam Tumkaya, 2006). Sejumlah besar peneliti yang berurusan dengan efek *burnout* telah menekankan bahwa *burnout* fisik, emosional,

dan intelektual saling terkait (Pines dkk, dalam Tumkaya, 2006).

Aspek penentu dari sindrom *burnout* yaitu meningkatnya perasaan kelelahan emosional. Ketika sumber daya emosional mereka menipis, pekerja merasa tidak lagi dapat memberikan diri mereka sendiri pada tingkat psikologis. Aspek lain yaitu pengembangan sikap dan perasaan negatif dan sinis kepada klien. Reaksi negatif kepada klien tersebut dapat dikaitkan dengan pengalaman kelelahan emosional, yaitu dua aspek kelelahan ini tampaknya agak terkait. Persepsi tidak berperasaan atau bahkan tidak manusiawi dari orang lain ini dapat membuat staf memandang klien mereka pantas mendapatkan masalah mereka (Ryan, dalam Maslach & Jackson, 1981), dan prevalensi di antara para profesional layanan manusia dari sikap negatif terhadap klien ini telah didokumentasikan dengan baik (Wills, dalam Maslach & Jackson, 1981). Aspek ketiga dari sindrom *burnout* yaitu kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri secara negatif, khususnya yang berkaitan dengan pekerjaan seseorang dengan klien. Pekerja merasa tidak bahagia tentang diri mereka sendiri dan tidak puas dengan prestasi mereka di pekerjaan.

Proses *burnout* dipengaruhi tidak hanya oleh variabel eksternal, seperti beban kerja (Sarros dan Sarros 1987, dalam Tumkaya, 2007), kurangnya dukungan sosial (Cheuk dan Wong 1995, dalam Tumkaya, 2007), kurangnya dukungan manajerial (Brissie et al. 1988, dalam Tumkaya, 2007), dan usia dan pengalaman mengajar bertahun-tahun (Tumkaya, 1996, dalam Tumkaya, 2007), tetapi juga oleh atribut pribadi, seperti cara mengatasi stres (Chan dan Hui 1995, dalam Tumkaya, 2007), dan locus of control (Lunenburg dan Cadavid 1992; Tumkaya 2001, dalam Tumkaya, 2007).

Burnout dapat mengakibatkan penurunan prestasi kerja yang menyebabkan kurangnya minat dalam pekerjaan, gangguan kehidupan keluarga dan hubungan pribadi, ketidakhadiran, dan keinginan untuk mengubah pekerjaan (Cherniss 1980; Gaines dan Jermier 1983; Maslach dan Jackson 1985; Perlman dan Hartman 1982; Pines dkk, 198; dalam Tumkaya, 2007).

Dengan intensi mengalami *burnout* yang mengancam guru SD tersebut, dapat diatasi dengan salah satu mekanisme penghilang stres

yang dapat digunakan para guru yaitu humor yang dibagikan kepada rekan kerjanya. Berkman (dalam Miller, 2008) dan Cohen dan Wills (dalam Miller, 2008) mengemukakan bahwa jejaring sosial seseorang dapat memediasi dampak tuntutan kehidupan pada kesehatan dan kesejahteraan. Singkatnya, stresor baik di dalam maupun di luar kelas berkontribusi terhadap tempat kerja yang kompleks dan sering tidak menguntungkan bagi para guru. Oleh karena itu, humor dapat membantu mengurangi tekanan ini dan juga berfungsi untuk meningkatkan persepsi dan sikap individu sehubungan dengan pekerjaan mereka. Humor yang digunakan oleh orang dewasa yang bekerja bersama di lingkungan sekolah dapat menciptakan dan mempertahankan lingkungan kerja dan belajar yang positif.

Studi yang melibatkan hubungan antara humor dan *burnout* yang dilakukan pada dosen universitas (Tumkaya 2007) telah menunjukkan hasil yang berhubungan secara signifikan. Satu studi yang dilakukan oleh Kelly (2002) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* cenderung tidak khawatir. Demikian pula, Cann dkk. (dalam Malinowski, 2013) menemukan bahwa *sense of humor* tidak hanya dapat mengurangi jumlah kekhawatiran dan kecemasan yang dialami seseorang, namun juga dapat menghasilkan emosi positif. Yang paling menonjol adalah penelitian yang dilakukan oleh Szabo (dalam Malinowski, 2013), yang menunjukkan bahwa penggunaan humor dapat menghasilkan perubahan psikologis positif yang lebih besar dibandingkan dengan olahraga. Selain itu, Szabo dkk. (dalam Malinowski, 2013) melaporkan bahwa humor memiliki dampak yang lebih besar pada kesejahteraan psikologis individu dibandingkan dengan latihan aerobik dan musik.

Individu dengan *sense of humor* yang lebih besar dianggap lebih mampu mengatasi stres, bergaul dengan orang lain, dan menikmati kesehatan mental dan bahkan fisik yang lebih baik (Lefcourt, 2001, dalam Tumkaya, 2007). Salah satu cara untuk mengatasi tekanan dan stres yaitu dengan humor. Menurut Hodgkinson (dalam Sukoco, 2014) humor dapat menimbulkan refleksi tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres. Untuk dapat mengamati, merasakan atau mengungkapkan humor, individu memerlukan kepekaan terhadap humor (*sense of humor*). Menurut Irwin dkk (dalam Sukoco, 2014), *sense of humor* adalah sebuah kemampuan

seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya.

Martin (dalam Kelly, 2002) mendefinisikan *sense of humor* sebagai pemburu, memahami, menghargai, dan menciptakan humor. Konsisten dengan definisi umum ini, Thorson dan Powell (dalam Kelly, 2002) mengemukakan bahwa rasa humor terdiri dari beberapa elemen, termasuk pengakuan diri sendiri sebagai humor, pengakuan humor orang lain, penghargaan humor, kecenderungan untuk tertawa, sebuah perspektif yang memungkinkan suatu penghargaan atas absurditas hidup, dan penggunaan humor untuk menghadapi masalah. Menurut McGhee (dalam Kelly, 2002) humor adalah gabungan dari sikap main-main dan kemampuan untuk bermain pada ide-ide. Kemampuan kognitif untuk memanipulasi dan membingkai ulang ide-ide yang memungkinkan orang-orang dengan selera humor yang baik untuk melihat peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan sebagai hal yang lucu dan bukannya menakutkan ataupun menyebalkan. Oleh karena itu, tidak mengherankan, jika individu dengan selera humor yang lebih besar tidak mendukung depresi, kesepian, suasana hati yang negatif, dan ketidakmampuan sosial (Kelly, 2002) dan mendukung motivasi tugas, keceriaan, harga diri, kepercayaan, dan dominasi sosial (Kelly, 2002).

Eysenck (dalam Martin & Lefcourt, 1984) menunjukkan bahwa istilah *sense of humor* dapat digunakan setidaknya dalam tiga cara: (a) rasa konformis, menekankan tingkat kesamaan antara apresiasi orang terhadap materi lucu; (b) arti kuantitatif, mengacu pada seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum dan betapa mudahnya dia geli; dan (c) pengertian produktif, dengan fokus pada sejauh mana orang tersebut menceritakan kisah lucu dan menghibur orang lain.

Dimensi *sense of humor* menurut Thorson dan Powell (1993) yaitu *humor production*, *humor appreciation*, *coping humor*, dan *attitudes toward humor and humorous people*.

Dari pengertian *sense of humor* oleh para ahli tadi, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* adalah sifat yang dimiliki oleh individu yang dapat merasakan, menciptakan, menghargai sesuatu yang lucu. Orang yang memiliki *sense of humor* yang baik ini dapat mereduksi situasi penuh stres, karena mereka dapat merubah

kognitif mereka dari situasi penuh tekanan menjadi situasi yang dapat ditertawakan secara cepat. Mereka pun dapat lebih mudah bergaul di lingkungan sosial karena dianggap menyenangkan, juga dapat membantu orang lain dalam mereduksi masalahnya.

Dari penelitian- penelitian sebelumnya, tidak ada yang mengangkat *sense of humor* dan *burnout*, penelitian sebelumnya banyak membahas *sense of humor* dengan stres salah satunya yaitu penelitian hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi yang dilakukan oleh Sukoco (2014) dengan hasil yang di dapat berupa terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013, *burnout* sendiri memiliki keterkaitan dengan stres, yaitu *burnout* merupakan tahap selanjutnya dari stres yang terus menerus. Stres kronis dapat melemahkan secara emosional terutama ketika individu mengalami ketidakmampuan untuk mengendalikan atau mengurangi stres ke tingkat yang dapat dikelola (Talbot & Lumden, 2000).

Di Indonesia, istilah *burnout* tidak sepopuler stres terutama di kalangan para guru yang masih menganggap asing istilah *burnout* (Firdaus, 2006, dalam Widiastuti & Astuti, 2008). Dengan adanya alasan tersebut, peneliti ingin mengenalkan istilah *burnout* kepada para pekerja terutama guru. Oleh karena masih sangat jarang penelitian yang mengangkat tema *sense of humor* dengan *burnout*, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional, korelasional adalah metode yang menggambarkan secara kuantitatif asosiasi ataupun relasi satu variable interval dengan interval lainnya.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah guru SD di Jakarta Timur. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara *Simple random sampling* merupakan teknik penentuan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota

populasi dianggap homogen (Sudaryono, 2018). Dengan cara mengacak sekolah SD yang berada di Jakarta Timur.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket atau kuisioner. Terdapat dua buah instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya Educators Survey-Maslach Burnout Inventory (MBI-ES) untuk mengukur *burnout* pada guru.

Instrumen MBI ES ini terdiri dari 22 item, dengan 14 item *favorable* dan 8 item *unfavorable*, instrumen MBI ES ini memiliki 7 pilihan jawaban yaitu mulai dari tidak pernah (0 poin) hingga setiap hari (6 poin). Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) untuk mengukur *sense of humor*. MSHS terdiri dari 29 item, dengan 7 item *unfavorable* dan 22 item *favorable*, MSHS memiliki empat pilihan jawaban yang menunjukkan frekuensi *sense of humor* individu, diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1. Kategorisasi Skor Burnout

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 48,00$	5	3,7%
Rendah	$X \leq 48,00$	131	96,3%
Total		136	100%

Uji coba instrumen diberikan kepada individu yang bekerja sebagai guru SMP dan SMA di sekolah yang berada di Jakarta Timur yaitu sebanyak 51 orang guru. Perhitungan uji reliabilitas dan validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 25.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Sense of Humor

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 50,00$	125	91,9%
Rendah	$X \leq 50,00$	11	8,1%
Total		136	100%

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti melakukan uji coba instrumen terlebih dahulu. Diketahui nilai reliabilitas keseluruhan untuk instrumen *burnout* setelah dilakukan uji coba sebesar 0,811 yang dikategorikan reliabel.

Sedangkan reliabilitas per aspek yaitu; aspek kelelahan emosi 0,706; depersonalisasi 0,678, dan untuk aspek penurunan pencapaian pribadi yaitu 0,657; setiap aspek dalam *burnout* ini dikategorikan reliabel. Kemudian, nilai reliabilitas instrumen *sense of humor* setelah dilakukan uji coba sebesar 0,826 yang dikategorikan reliabel.

Setelah melakukan uji coba validitas dan reliabilitas, peneliti kemudian melakukan penelitian dengan mendatangi 15 SD yang berada di Jakarta Timur pada tanggal 22 Juli 2019 sampai dengan 1 Agustus 2019. Total subjek penelitian yang diperoleh sebanyak 136 orang.

Berdasarkan pengujian dengan menggunakan uji korelasi *product moment* oleh *rank* Spearman, diketahui jika r hitung sebesar -0,221 dan r tabel 0,168, r hitung $>$ r tabel. Sedangkan pada nilai $p = 0,010$. Dengan demikian nilai p lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0,05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari uji analisis korelasi *product moment* oleh *rank* Spearman ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur. Hubungan negatif tersebut memiliki arti jika *sense of humor* memiliki hubungan yang terbalik dengan *burnout*.

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat *burnout* tinggi sebanyak 3 orang (2,2%) dan yang memiliki tingkat *burnout* rendah sebanyak 133 orang (97,8%). Dapat disimpulkan bahwa hampir keseluruhan responden memiliki tingkat *burnout* rendah.

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat *sense of humor* tinggi sebanyak 129 orang (94,9%) dan yang memiliki tingkat *sense of humor* rendah sebanyak 7 orang (5,1%). Dapat disimpulkan bahwa hampir keseluruhan responden memiliki tingkat *sense of*

humor tinggi.

Seperti halnya yang dikatakan oleh Wooten jika humor menyediakan cara untuk berbagi frustrasi umum yang pada gilirannya dapat meningkatkan kekompakan di antara rekan kerja. Humor juga telah diidentifikasi sebagai alat komunikasi yang, jika digunakan secara efektif, dapat mencegah kelelahan dan menciptakan ketahanan terhadap stres (Talbot & Lumden, 2000) sehingga mengurangi dampaknya (Talbot & Lumden, 2000). Humor dapat bertindak secara langsung pada depresi atau dapat bertindak sebagai penyangga terhadap efek negatif dari tekanan psikologis (Overholser, 1992).

Humor terbukti dapat menjadi salah satu mekanisme koping untuk mencegah terjadinya burnout di kalangan guru. Humor, menurut McGhee (dalam Kelly, 2002) menggabungkan sikap main-main dan kemampuan bertepatan untuk bermain pada ide-ide. Suatu kemampuan kognitif untuk memanipulasi dan membingkai kembali ide-ide yang memungkinkan orang-orang dengan selera humor untuk melihat peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan menjadi hal yang lucu dan bukannya menakutkan ataupun menyebalkan.

Oleh karena itu, tidak mengherankan, jika individu dengan selera humor yang lebih besar tidak mengalami depresi, kesepian, suasana hati yang negatif, dan ketidakmampuan sosial (Kelly, 2002) dan baik dalam motivasi tugas, keceriaan, harga diri, kepercayaan, dan dominasi sosial (Kelly, 2002). Juga humor telah diidentifikasi sebagai manajer stres di tempat kerja (Morreall 1991, dalam Talbot & Lumden, 2000).

Humor menyediakan cara untuk berbagi frustrasi umum yang pada gilirannya dapat meningkatkan kekompakan di antara rekan kerja. Humor juga telah diidentifikasi sebagai alat komunikasi yang jika digunakan secara efektif, dapat mencegah kelelahan dan menciptakan ketahanan terhadap stres (Wooten 1996, dalam Talbot & Lumden, 2000) sehingga mengurangi dampaknya (Nezu dkk, 1988, dalam Talbot & Lumden, 2000).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada Guru SD di Jakarta Timur.

Hampir seluruh subjek penelitian memiliki *sense of humor* yang tinggi, dan sebaliknya. Hampir seluruh subjek penelitian memiliki tingkat *burnout* yang rendah dan *sense of humor* yang tinggi. Hal itu membuktikan bahwa humor terbukti dapat menjadi salah satu mekanisme koping untuk mencegah terjadinya *burnout* di kalangan guru.

5. Daftar Pustaka

- Akbar, Z., Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi Diri dan Stres Kerja pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 6(2). <http://doi.org/10.21009/jppp>.
- Kelly, W. E.(2002). An Investigation of Worry and Sense of Humor. *The Journal of Psychology*,136(6), 657-666.
- Malinowski, A. J. (2013). Characteristics of Job Burnout and Humor among Psychotherapists. *Humor*, 26(1), 117 – 133. DOI 10.1515/humor-2013-0007.
- Martin, R. A., Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative Measure of Sense of Humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(I), 145-155.
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. (2017). Historical and Conceptual Developmet of Burnout, In C. Maslach, W. B. Schaufeli, & T. Marek (Eds), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp, 1-16). New York.
- Miller, B. (2008). The Use and Effect of Humor in the School Work Place. Dissertation. University of Oregon.
- Overholser, J.C. (1992). Sense of Humor When Coping with Life Stress. *Person Indiidu*, 13(7), 799-804.
- Riana, A. (2012). *4 Masalah Guru yang Tak Pernah Selesai*. Retrieve from <https://edukasi.kompas.com/read/2012/11/26/1337430/4>. Di akses pada tanggal 11 April

- 2019.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Suprianto, E. (2013). Tuntutan Kompetensi Baru Bagi Guru Dalam Mewujudkan Pembelajaran Yang Efektif. Retrieve from https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3516/2_Tuntutan_Kompetensi_Baru_Bagi_Guru_Dalam_Mewujudkan.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Talbot, L. A., Lumden, D. B. (2000). On The Association Between Humor and Burnout. *Humor*, 13(4), pp. 419-428.
- Thorson, J. A., Powell, F. C.(1993). Development and Validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(I).
- Tumkaya, S. (2006). Faculty Burnout in Relation to Work Environment and Humor as a Coping Strategy. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 6(3). 911-921.
- Sukoco, A.S.P. (2014). Jurnal Tugas Akhir Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Tumkaya, S. (2007). Burnout And Humor Relationship Among University Lecturers. *Humor*, 20(1), 73–92. DOI 10.1515.
- Wahab Firmansyah (2019). *Ikut Pelatihan di Luar Negeri, Kompetensi 1.200 Guru Digembleng*. Retrieve from <https://nasional.sindonews.com/read/1382785/144/ikut-pelatihan-di-luar-negeri-kompetensi-1200-guru-digembleng-1551338250>. Di akses pada tanggal 12 April 2019.
- Widiastuti, D.Z., Astuti, K. (2008). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Insight*, 6(2).



RANCANGAN PROGRAM PELATIHAN KARAKTER KREATIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dwi Kencana Wulan*

* Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.03>

Alamat Korespondensi:

kencana.wulan@gmail.com

ABSTRACT

Creative ideas are not only generated from creative thinking, but also need to be supported by individual creative character (nonaptitude creativity). This study aims to obtain data about problems in developing creative characters in students. The results showed aspects of creative characters that still need to be developed are high curiosity, like challenges and dare to take risks. Based on this we design a training program to develop creative character. This training program focuses on providing learning through direct experienced, in order to develop aspects high curiosity, like challenges and dare to take risks of students

Keywords: *Creativity, Creative Character and Students*

1. Pendahuluan

Generasi keempat atau industri 4.0 ialah sistem siber fisik (*cyber physical system*), dengan digitasi dan interkoneksi produk, rantai nilai (*value chains*) dan model bisnis. Industri 4.0 juga mencakup riset, jejaring pelaku industri, dan standardisasi (Ritonga, 2019). Kehadiran industri 4.0 bukan tanpa kelemahan. Berdasarkan analisis SWOT dari 'Digital Transformation Monitor', faktor kelemahan industri 4.0 ialah potensi akan berkurangnya tenaga kerja pada level bawah atau pelaksana. Penerapan industri 4.0 memang memerlukan prasyarat SDM berkualitas. Bahkan, kesempatan kerja berpendidikan rendah di sektor industri secara keseluruhan diperkirakan akan kian terbatas mengingat percepatan arus barang dan jasa dari produsen ke konsumen pada gilirannya memacu kegiatan industri mengaplikasikan teknologi maju (Ritonga 2019).

Pertumbuhan dan percepatan di era Industri 4.0 memicu munculnya reaksi-reaksi dan opini dari para pelaku usaha di Indonesia, salah satunya adalah seorang pengusaha terkenal di Indonesia yaitu Chairul Tanjung. Ia berpendapat bahwa

inovasi dan kreativitas merupakan kunci utama dunia usaha dalam menghadapi revolusi industri 4.0. Kompetensi sumber daya manusia (SDM) di era revolusi industri 4.0 memerlukan upaya pengembangan transformasi pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja saat ini. Menteri Perindustrian Airlangga Hartato menyampaikan pendapatnya pada acara Creative Industries Movement, bahwa Industri 4.0 mendorong pemerintah untuk melakukan *empowering human talents*, yaitu suatu upaya yang dilakukan untuk memperkuat generasi muda dengan teknologi dan inovasi. Menperin menilai, generasi milenial sangat berperan penting dalam menerapkan industri 4.0. Terlebih lagi, Indonesia akan menikmati masa bonus demografi hingga tahun 2030. Artinya, sebanyak 130 juta jiwa yang berusia produktif dapat mengambil kesempatan baru untuk mengembangkan bisnis di era digital (Kementerian Perindustrian Republik Indonesia, 2019).

Salah satu sumber daya manusia yang berperan penting dalam mencapai keberhasilan Indonesia pada sektor industri dan perekonomian di era Industri 4.0 adalah mahasiswa. Mahasiswa

diharapkan akan mampu mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh di pendidikan tinggi guna memenangkan persaingan di dunia kerja. Berdasarkan pemaparan pengusaha Chairul Tanjung dan Menteri Perindustrian Indonesia sebelumnya, inovasi dan kreativitas menjadi kunci keberhasilan memenangkan pertarungan di dunia kerja, khususnya di era Industri 4.0. Untuk itu mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan aspek kreativitas dan kemampuan inovasi yang dimiliki selain memperdalam pengetahuan dan ilmu sesuai bidang kajian yang dijalani.

Pada penelitian sebelumnya, mengenai kreativitas pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, peneliti mendapatkan gambaran bahwa kreativitas sangat dibutuhkan oleh mahasiswa baik saat mereka menjalani pendidikan di perguruan tinggi maupun untuk menjalani persaingan di dunia kerja di masa mendatang. Pada penelitian tersebut juga diperoleh gambaran bahwa kegiatan belajar yang diterapkan di tingkat pendidikan tinggi seperti di Universitas atau perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam berpikir guna menyelesaikan persoalan-persoalan dan tugas yang diberikan. Tujuan belajar di tingkat pendidikan tinggi pada umumnya mengutamakan pengaplikasian konsep dasar yang sudah dipahami dan dipelajari mahasiswa dalam menganalisa persoalan yang berkaitan dengan materi yang dipelajari, sehingga tidak lagi menekankan pada pemahaman dan mengingat serta mengulang materi saja. Oleh karena itu mahasiswa diharapkan mampu memecahkan permasalahan dengan cermat dan menghasilkan solusi yang tepat serta bervariasi. Proses berpikir ini membutuhkan produktivitas ide yang banyak dan kelancaran dalam berpikir. Gambaran tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa membutuhkan proses berpikir kreatif yang dapat menunjang kegiatan belajarnya, sehingga mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik terhadap tuntutan-tuntutan yang dihadapi.

Guilford menjelaskan terdapat empat aspek berpikir kreatif, yaitu: kelancaran berpikir, fleksibilitas berpikir, orisinal dan elaborasi. Keempat aspek ini sangat dibutuhkan oleh individu untuk menyelesaikan persoalan-persoalan yang dihadapi, baik dalam bidang akademik maupun di kehidupan sehari-hari. Selain itu, dapat membantu individu untuk menciptakan karya-karya kreatif yang orisinal dan baru. Dengan demikian kreativitas merupakan kemampuan untuk dapat

berpikir dengan lancar, fleksibel, orisinal dan mampu untuk mengelaborasi dalam menghasilkan ide-ide dengan cepat, banyak, bervariasi, baru, kaya dan rinci dalam menghadapi setiap persoalan yang datang (Guilford, 1970).

Produk kreatif akan dapat dihasilkan dari proses berpikir kreatif pada individu, yang ditunjang oleh sifat kreatif atau ciri-ciri afektif dari individu tersebut yang berkaitan erat dengan keinginan dan dorongan seorang untuk terus menghasilkan ide-ide pemikiran yang kreatif. Ciri-ciri afektif atau karakter kreatif yang dimaksud yaitu: memiliki rasa ingin tahu yang besar, imajinatif, suka tantangan, berani mengambil resiko dan memiliki sifat menghargai (Guilford, 1970). Rasa ingin tahu yang besar diwujudkan dalam perilaku-perilaku yang selalu mempertanyakan sesuatu, senang mengetahui sebab atau alasan dari setiap kejadian, seringkali mengamati dan memperhatikan orang, objek dan situasi disekitarnya. Sifat imajinatif dapat terlihat dari perilaku individu yang senang mengandaikan tentang sesuatu yang belum pernah terjadi sebelumnya, namun tetap dapat membedakan antara khayalan dan kenyataan. Individu yang menyukai tantangan dapat terlihat dari perilaku-perilakunya yang selalu ingin menyelesaikan persoalan-persoalan sulit yang akan membuatnya merasa tertantang, sehingga mendorong individu tersebut untuk mengembangkan sikap tidak mudah menyerah dan gigih.

Sifat kreatif selanjutnya adalah berani mengambil resiko, hal ini dapat terwujud dari perilaku-perilaku individu yang selalu ingin mencoba hal-hal baru, tidak takut mengalami kegagalan serta berani menghadapi situasi yang tidak pasti atau belum memiliki kejelasan (*unconventional*). Sifat seperti ini akan mendorong individu untuk selalu mencari ide-ide baru dan melihat permasalahan dari sudut pandang yang berbeda-beda, sehingga dapat menemukan penyelesaian masalah yang tepat untuk persoalan yang dihadapi. Cara atau pola yang digunakan berbeda-beda, sehingga individu tersebut akan terus menggali dan mendapatkan pola berpikir yang baru. Sifat menghargai juga perlu dikembangkan dengan alasan bahwa seorang yang kreatif dan mampu menghasilkan karya kreatif harus tetap menghargai diri sendiri dan orang lain. Individu kreatif yang mampu menghargai akan tetap berusaha menghasilkan ide-ide kreatif yang berguna dan

memiliki manfaat positif bagi diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diperoleh gambaran karakter kreatif mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, diperoleh data bahwa terdapat 67% responden mahasiswa UNJ yang telah mengembangkan sifat kreatifnya dengan cukup optimal. Selanjutnya 18% responden mahasiswa UNJ memiliki sifat kreatif pada kategori tinggi, yang menunjukkan pengembangan sifat kreatif yang sudah optimal. Sedangkan 15% lainnya memiliki sifat kreatif yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mengembangkan sifat kreatifnya dengan optimal. selain itu diperoleh data yang menunjukkan bahwa 562 responden berada dalam kategorisasi skor sedang untuk masing-masing dimensi, dimensi yang memiliki kategorisasi skor tinggi paling banyak adalah dimensi 2 yaitu aspek imajinatif sedangkan dimensi yang memiliki kategorisasi skor rendah yang paling sedikit adalah dimensi 1 yaitu rasa ingin tahu yang tinggi. (Dwi, 2018).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *research and development* yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu pendahuluan, pengembangan, dan implementasi. Tahap Pendahuluan terdiri dari analisis kebutuhan. Tahap pengembangan terdiri dari perencanaan,

produksi tahap awal, uji coba awal, revisi produk utama, uji coba lapangan utama, revisi produk operasional, uji lapangan operasional dan revisi produk final. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*. Purposive sampling adalah penentuan sampel yang sesuai dengan karakteristik yang ingin diteliti. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 638 orang.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner karakter kreatif, yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan konsep kreativitas dari Guilford. Instrumen ini terdiri dari 77 butir item. Berdasarkan hasil uji coba diperoleh nilai validitas yang berada pada rentang 0,3 sampai 0,7 dengan reliabilitas masing-masing dimensi secara berurutan rasa ingin tahu yang tinggi, imajinatif, suka tantangan, berani mengambil resiko, sifat menghargai adalah 0,756; 0,618; 0,782; 0,699; 0,940.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

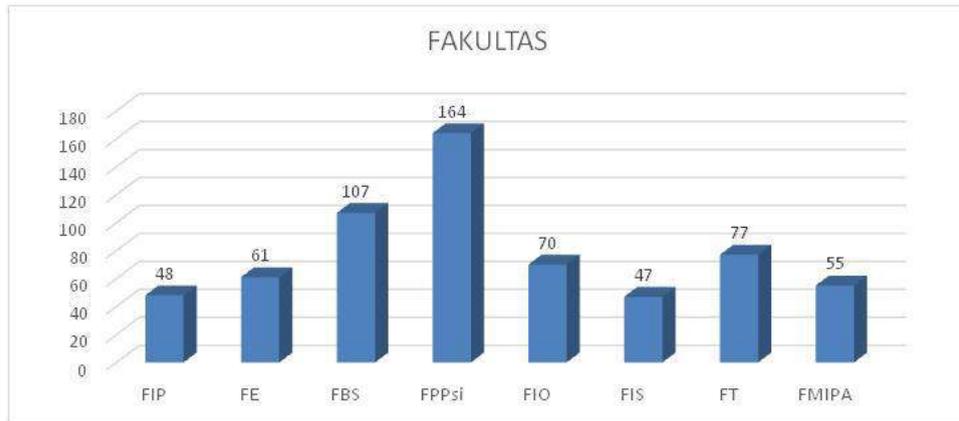
Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa subjek penelitian yang dilakukan terdiri dari 638 responden dengan jenis kelamin laki-laki 298 responden dan jenis kelamin perempuan 340 responden. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini memiliki usia 17-26 tahun.



Gambar 1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Fakultas terdapat 48 orang yang berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan, 61 orang dari Fakultas Ekonomi, 107 orang dari Fakultas Bahasa dan Seni, 164 orang dari Fakultas

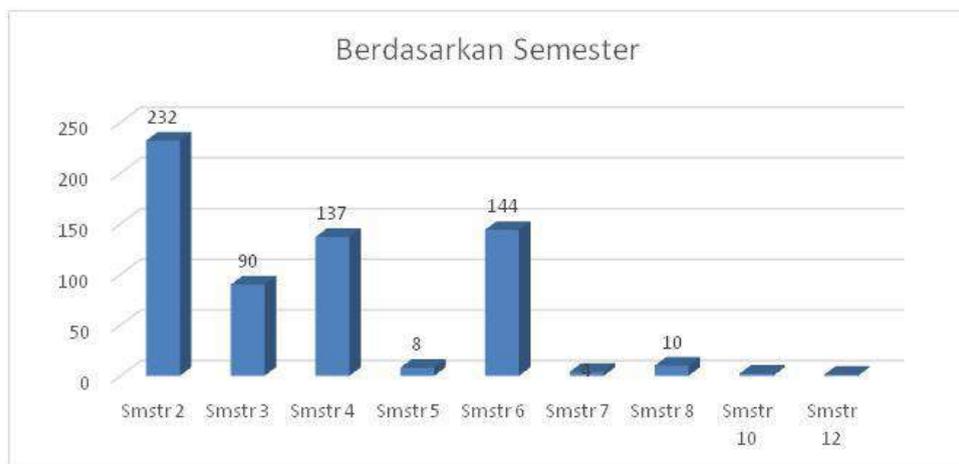
Pendidikan Psikologi, 79 orang dari Fakultas Ilmu Olahraga, 47 orang dari Fakultas Ilmu Sosial, 77 orang dari Fakultas Teknik dan 55 orang dari Fakultas Matematika dan IPA.



Gambar 2. Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan semester yang sedang ditempuh terdapat 232 orang yang sedang berada di semester 2, 90 orang sedang berada di semester 3,

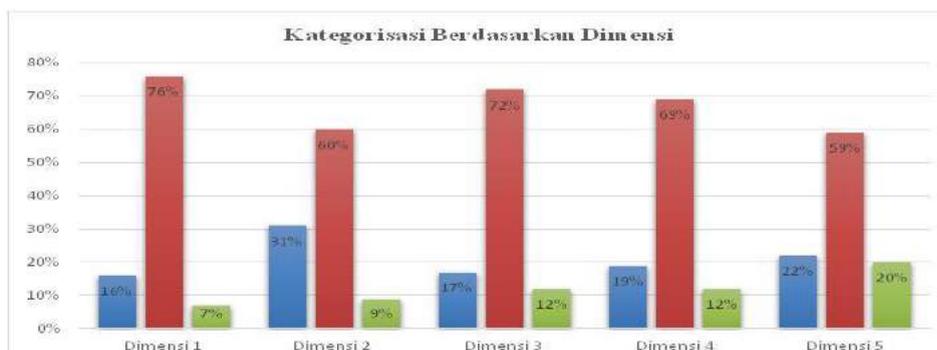
137 orang berada di semester 4, 18 orang berada di semester 5, 144 orang yang berada di semester 6, 10 orang berada di semester 8, 2 orang berada di semester 10 dan 1 orang berada di semester 12.



Gambar 3. Gambaran Responden Berdasarkan Semester

Gambar 3 menunjukkan hasil data bahwa 638 responden berada dalam kategorisasi skor sedang untuk masing-masing dimensi, dimensi yang memiliki kategorisasi skor tinggi paling banyak

adalah dimensi 2 yaitu aspek imajinatif sedangkan dimensi yang memiliki kategorisasi skor rendah yang paling sedikit adalah dimensi 1 yaitu rasa ingin tahu yang tinggi.



Gambar 4. Gambaran Responden Berdasarkan Dimensi Karakter Kreatif

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan bahwa untuk menghasilkan karya yang kreatif tidak hanya diperoleh dari hasil berpikir kreatif, namun juga ditunjang dengan sifat kreatif yang baik. Sifat kreatif yang ditelusuri pada penelitian ini, terdiri dari lima sifat yaitu, rasa ingin tahu yang tinggi, imajinatif, menyukai tantangan, berani mengambil resiko dan memiliki sifat menghargai. Kelima sifat ini menjadi tolak ukur pembentukan sifat kreatif pada diri individu. Hasil penelitian menunjukkan 638 responden yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, yang terdiri dari 298 laki-laki dan 340 perempuan pada umumnya memiliki sifat kreatif yang tergolong dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan terdapat 67% responden mahasiswa UNJ yang telah mengembangkan sifat kreatifnya dengan cukup optimal. Selanjutnya 17% responden mahasiswa UNJ memiliki sifat kreatif pada kategori tinggi, yang menunjukkan pengembangan sifat kreatif yang sudah optimal. Sedangkan 16% lainnya memiliki sifat kreatif yang tergolong rendah. Hal ini menggambarkan bahwa mereka belum mengembangkan sifat kreatifnya dengan optimal.

Selain menggambarkan mengenai kategori sifat kreatif yang dimiliki responden, pada penelitian ini juga diperoleh data mengenai dimensi sifat kreatif yang banyak dimiliki oleh responden. Hasil penelitian menunjukkan 31% responden mahasiswa UNJ memperoleh nilai yang tinggi untuk dimensi imajinatif.

Dimensi kedua yang menunjukkan nilai responden pada kategori tinggi (22%) adalah dimensi sifat menghargai. Namun pada dimensi menghargai, responden yang terdiri dari mahasiswa UNJ juga memperoleh nilai terendah yang paling banyak, yaitu sebanyak 20%. Dimensi berikutnya

diperoleh 19% responden dengan kategori tinggi adalah dimensi berani mengambil resiko. Dimensi berikutnya dengan 17% responden mahasiswa UNJ yang tergolong pada kategori tinggi yaitu, menyukai tantangan.

Untuk dimensi kelima terdapat 16% dari responden mahasiswa UNJ yang memiliki sifat rasa ingin tahu pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan sifat rasa ingin tahu yang tinggi masih belum menjadi prioritas responden untuk menunjang proses pemikiran kreatifnya dalam menciptakan suatu karya.

Pada responden penelitian ini, yang terdiri dari mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dari 8 fakultas sifat rasa ingin tahu yang tinggi menjadi sifat yang masih perlu dikembangkan dengan optimal, guna menunjang perkembangan sifat kreatif mahasiswa secara keseluruhan.

4. Kesimpulan

Responden penelitian yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta masih perlu mengembangkan karakter kreatif yang dimiliki guna menunjang proses berpikir kreatifnya. Karakter kreatif yang perlu dikembangkan terutama adalah rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga mahasiswa akan dapat memiliki keinginan untuk menelusuri informasi yang berkaitan dengan hal-hal yang ia pelajari atau temui dengan rinci, luas dan mendalam. Oleh karena itu program pelatihan karakter kreatif ini disusun secara bertahap yang didahului dengan pemberian materi yang bertujuan untuk melepaskan kecemasan yang menghambat ekspresi peserta. Kemudian terdapat sesi diskusi yang dapat membantu peserta untuk melakukan eksplorasi seluas-luasnya untuk dapat

mempermudah peserta menemukan gagasan baru. Pada tahap selanjutnya peserta distimulasi untuk dapat mengembangkan sikap berani mengambil Tahapan ini akan diakhiri dengan penulisan karya kreatif yang orisinal dari peserta. Berdasarkan gambaran tersebut, fokus utama program pelatihan ini adalah meningkatkan karakter kreatif mahasiswa terutama pada aspek rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai tantangan dan berani mengambil resiko.

5. Daftar Pustaka

- Dwi Kencana Wulan, Fitri Lestari Issom. (2018). Creative Character of Jakarta University Student. *International Conference On University and Intellectual Culture* (hal. 203). Jakarta: Laboratorium Sosial Politik Press UNJ.
- Fajriah, S. Q. (2014). Hubungan Antara Metakognisi dan Kreativitas pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Jurusan Arsitektur Universitas Diponegoro. *Empati*, 3, 610-618.
- Guilford, J.P. Creativity : Retrospect and Prospect. *Journal of Creativity Behavior*. . 1970. 4,3. 149-168
- Marsudi, I. (2007). Pembelajaran Berbasis Kreativitas untuk Meningkatkan Pencapaian Kompetensi Mahasiswa Bidang Aplikasi Komputer. *Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 16, 19-40.
- resiko dan menyukai tantangan dengan mempertimbangkan kemampuan yang dimiliki.
- Munandar, U. (1999). *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. Jakarta : Grasindo.
- Munandar, U. (2004). *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Perindustrian, K. (2019, April). *www.kemenperin.go.id*. Dipetik April 2, 2019
- Pratitis, N. T. (2018). Hubungan Antara Kemampuan Visual-Spasial dengan Kreativitas pada Mahasiswa Prodi Arsitektur. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7, 215-223.
- Ritonga, R. (2019, Maret 01). *Industri Kreatif di Era Industri 4.0*. Dipetik April 04, 2019, dari Media Indonesia: <http://www.mediaindonesia.com>
- Shodik, J. (2019, Januari 18). *www.indopos.co.id*. Dipetik April 4, 2019
- Stenberg, R. J. (2007). *Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized*. New York: Cambridge University Press.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Vernon, P.E. 1973. *Creativity*. Victoria: Penguin Education



PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE PERMAINAN TERHADAP PENERIMAAN DIRI

Muhammad Walimsyah Sitorus*

*Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

DOI:<https://doi.org/10.21009/JPPP.082.04>

Alamat Korespondensi:

walimsitorus667@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of game methods with group guidance services on student self-acceptance. The research method used was a Quasi experimental design nonequivalent control group design. The experimental group received treatment in the form of 11 group counseling sessions held twice a day. The control group did not receive treatment.

The population in this study was the students of class X SMAN I Babelan in the year of 2018. The sampling technique used was purposive sampling. The students who became the sample in this study were 20 people with self-acceptance scores in the low category. The instrument used in determining the sample of this study was a self-acceptance instrument with four choices in the Likert scale model consisting of 36 valid items with reliability using Cronbach's alpha of 0.735.

Hypothesis testing results indicate that the Asymp value. Sig of 0.005, through the calculation results, the conclusion was obtained on the self-acceptance of students sig <0.05, meaning that the increase in self-acceptance of students of class X SMAN I Babelan treatment group was higher than the control group. Based on the results of the study it is expected that the teacher's guidance and counseling at the school to conduct group guidance service activities with the game method of student self-acceptance.

Keywords

game method, group guidance, self-acceptance

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa yang mana mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Dan masa remaja seringkali dikenal dengan fase “ mencari jati diri”. Yang perlu ditekankan di sini bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik. (Ali., Asrori, 2012).

Perubahan-perubahan bagi remaja terkadang merupakan situasi yang tidak menyenangkan dan sering menimbulkan masalah. Permasalahan-

permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2009).

Tugas perkembangan remaja yang amat penting adalah mampu menerima keadaan dirinya, memahami peran seks/jenis kelamin, mengembangkan kemandirian, mengembangkan tanggungjawab pribadi dan sosial, menginternalisasikan nilai-nilai moral, dan merencanakan masa depan. Dewasa ini tidak sedikit remaja yang melakukan perbuatan anti sosial maupun asusila karena tugas-tugas perkembangan tersebut kurang berkembang dengan baik (Ali., Asrori, 2012).

Bersumber pada studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa/siswi di SMAN 1 Babelan tahun ajaran 2018/2019 menggunakan angket dengan 53 butir pernyataan yang mencakup beberapa indikator gambaran yang positif tentang diri, bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahan, berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain menyampaikan kritik, mengatur keadaan emosi menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri siswa/siswi tahun ajaran 2017/2018 kurang baik.

Hal ini senada dengan pendapat Husniyati (2009) “ Individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri, akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia”.

Berdasarkan penelitian Heriyadi Akbar 2013, pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bantarbolang tahun Ajaran 2012/2013, menunjukkan bahwa siswa memiliki penerimaan diri yang tidak baik yaitu kriteria rendah dengan persentase 48%.

Penerimaan diri merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri sendiri baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik yang memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.

Layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu cara penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu siswa/siswi dalam meningkatkan penerimaan diri. Bimbingan kelompok merupakan bentuk intervensi yang lebih efisien, karena konselor dapat bertemu dengan banyak siswa sekaligus. Serta bila ditinjau dari

persepektif perkembangan, seringkali cara yang terbaik bagi siswa dalam belajar adalah dengan belajar dari satu sama lain atau sesama siswa (Nandang, 2009).

Layanan bimbingan kelompok tersebut senada dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan, diantaranya sebagai berikut :

Penelitian Nurzakiah.,Justitia.,Hidayat (2015) yang berjudul “ Pengaruh bimbingan kelompok dengan metode problem solving dalam mengembangkan berpikir siswa kelas X di Negeri 30 Jakarta. Hasil penelitian yang didapat nilai Asymp. Sig = 0.005 < nilai signifikansi α = 0.05 disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya bahwa bimbingan kelompok dengan metode problem solving berpengaruh untuk mengembangkan berpikir kritis siswa kelas X SMA Negeri 30 Jakarta.

Penelitian Fitria.,Intan.,Fitri (2015) yang berjudul “ Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode role play terhadap peningkatan keterampilan komunikasi antarpribadi peserta didik untuk menghadapi konflik orangtua-remaja. Hasil penelitian diperoleh Asymp,Sig = 0.000 dan diuji pada signifikansi alpha 0.05. berdasarkan nilai ini mengartikan bahwa terjadi peningkatan keterampilan komunikasi antarpribadi peserta didik setelah diberikan bimbingan kelompok.

Penelitian Ningrum.,Hanim.,Herdi (2014) yang berjudul “pengaruh bimbingan kelompok dengan metode bermain terhadap perilaku rendah hati kelas II di SD Negeri Pulogebang 25 pagi Jakarta. Hasil uji hipotesis dilakukan dengan bantuan program SPSS 17.0 for windows yang menunjukkan bahwa nilai Asymp. sig sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. berdasarkan hasil penelitian ini, bimbingan kelompok dengan metode bermain ular tangga dapat meningkatkan rendah hati siswa kelas II SDN Pulogebang 25 Pagi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di atas, diartikan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penyelesaian problem yang dihadapi peserta didik.

Permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai pelengkap teknik-teknik yang lain maupun sebagai suatu teknik tersendiri yang merupakan wahana pemuat materi pembinaan atau materi

layanan tertentu.

Hal ini senada dengan hal penelitian yang telah dilakukan diantaranya :

Subagyo (2015) yang berjudul “ pengaruh bimbingan kelompok dengan metode permainan simulasi, *role playing* serta motivasi terhadap konsep diri siswa SMP. Nilai sign. (P) \leq 0,005 (5%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (Ha) diterima, hipotesis nihil (Ho) ditolak. Kesimpulannya terdapat interaksi bimbingan kelompok dengan metode permainan simulasi, *role playing* serta motivasi terhadap konsep diri siswa.

Penelitian Amelia.,Masril.,Irman (2017) yang berjudul “pengaruh permainan dalam konseling kelompok Terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Islam raudhatul jannah payakumbuh”. perbandingan skor pretest dengan posttest, skor pretest sebanyak 1136, dengan rata-rata 94,6 berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan treatment terjadi perubahan skor pretest sebanyak 1396 dengan rata-rata 116,3 berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan perbedaan skor sebanyak 260 poin, dengan rerata perbedaan skor dengan rata-rata 21,7. Artinya permainan dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Penelitian Ningrum.,Hanim.,Herdi (2014) yang berjudul “pengaruh bimbingan kelompok dengan metode bermain terhadap perilaku rendah hati kelas II di SD Negeri Pulogebang 25 pagi Jakarta. Hasil uji hipotesis dilakukan dengan bantuan program SPSS 17.0 for windows yang menunjukkan bahwa nilai Asymp. sig sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. berdasarkan hasil penelitian ini, bimbingan kelompok dengan metode bermain ular tangga dapat meningkatkan rendah hati siswa kelas II SDN Pulogebang 25 Pagi.

Dalam permainan tersebut sebagai media dalam proses pengalaman dan sekaligus menghayati tantangan, mendapat inspirasi, terdorong untuk kreatif, dan berinteraksi dalam kegiatan dengan sesama siswa dalam melakukan permainan ini (Tilaar, 2010).

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian semu atau metode penelitian kuasi (*Quasy Experimental Research*), desain *Nonequivalent Control Group Desain*. Dalam hal ini, peneliti akan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. kelompok eksperimen sebagai kelompok yang akan mendapatkan perlakuan. Kedua kelompok akan mendapatkan *pretest* dan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel dependen (X) yang tercermin dalam perbedaan variabel dependen khususnya O₂ dan O₄.

Penelitian dilakukan sebanyak sebelas kali pertemuan, pertemuan pertama untuk merumuskan tujuan serta pembentukan kelompok dan sembilan kali pertemuan untuk pelaksanaan eksperimen. Pertemuan terakhir atau pertemuan kesebelas membahas mengenai tahap penutup kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan. Selama pelaksanaan eksperimen peneliti menggunakan metode permainan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas X SMAN I Babelan yang berjumlah 355 orang. Sementara itu, teknik smpling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 20 orang.

Pada penelitian ini, pengukuran penerimaan diri dilakukan dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Berger, yang memiliki 9 aspek yaitu standar diri, keyakinan, tanggungjawab, keterbukaan, sikap positif, keberhargaan, perbedaan, kesetaraan, dan sikap percaya.

Kualitas skor peningkatan penerimaan diri pada sampel penelitian diketahui melalui pengujian gain skor menggunakan rumus Lei Bao sebagai berikut :

Gain ternormalisasi

$$(g) = \frac{\text{Skor posstest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

Pengaruh eksperimen terhadap sampel penelitian diketahui melalui pengolahan data dan analisis data menggunakan Wilcoxon dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20.0

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Hasil penelitian berupa gambaran skor penerimaan diri rendah disetiap kelompok dibandingkan antara skor pretest-posttest. Pada

hasil pretest, seluruh siswa berada pada kategori rendah, kemudian pada hasil posttest, pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi.

Tabel 1. Data Capaian Skor Penerimaan Diri

Eksperimen				Kontrol			
No	Nama	Pre	Post	No	Nama	Pre	Post
1	SAP	96	144	1	HAYY	98	103
2	NAA	95	144	2	PW	95	101
3	ZR	92	136	3	CAP	97	100
4	NTZ	92	136	4	NTH	92	98
5	DCS	91	130	5	ZFAS	97	101
6	MR	96	144	6	RGL	91	96
7	RG	90	131	7	NFP	95	98
8	CD	79	137	8	RRSW	91	96
9	BAR	83	140	9	AMY	95	103
10	SN	95	138	10	DY	89	95
Σ		909	1380			940	991
\bar{x}		90,9	138			94	99.1

Berdasarkan pada tabel 1, kelompok eksperimen memiliki peningkatan skor penerimaan diri rata-rata berada pada kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang. Hal ini berarti peningkatan skor siswa pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Selanjutnya hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan Wilcoxon kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan aplikasi SPSS for Windows, diperoleh nilai *Asymp.Sig* kelompok eksperimen = 0,005.

Berdasarkan pengujian tersebut didapat bahwa tingkat penerimaan diri siswa mempunyai tingkat penerimaan yang berbeda atau dapat dikatakan berada pada level yang berbeda dengan didapat *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.005 dimana nilai tersebut lebih kecil dari ambang yang ditetapkan yaitu 0.05. sehingga dinyatakan memiliki perbedaan sama signifikan

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 Diterima, ini mengartikan bahwa terjadi peningkatan pada penerimaan diri siswa/siswi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan.

Sampel yang digunakan 20 orang yang terpilih sebagai sampel penelitian, yang kemudian dibagi kedalam 2 kelompok, yaitu 10 orang pada kelompok eksperimen dan 10 orang pada kelompok kontrol.

Diskusi

Layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan ini dilakukan sebanyak sebelas sesi yang bertujuan untuk memberi pengaruh terhadap penerimaan diri yang dimiliki siswa. Uji hipotesis menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode permainan dapat meningkatkan penerimaan diri siswa. Hasil pretest menyebut terdapat duapuluh siswa penerimaan diri rendah yang sepuluh diantaranya diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan. Hasil menunjukkan tiga di antaranya berada di kategori tinggi, tujuh orang di kategori sedang dan tidak ada responden yang berada pada tingkat kategori rendah.

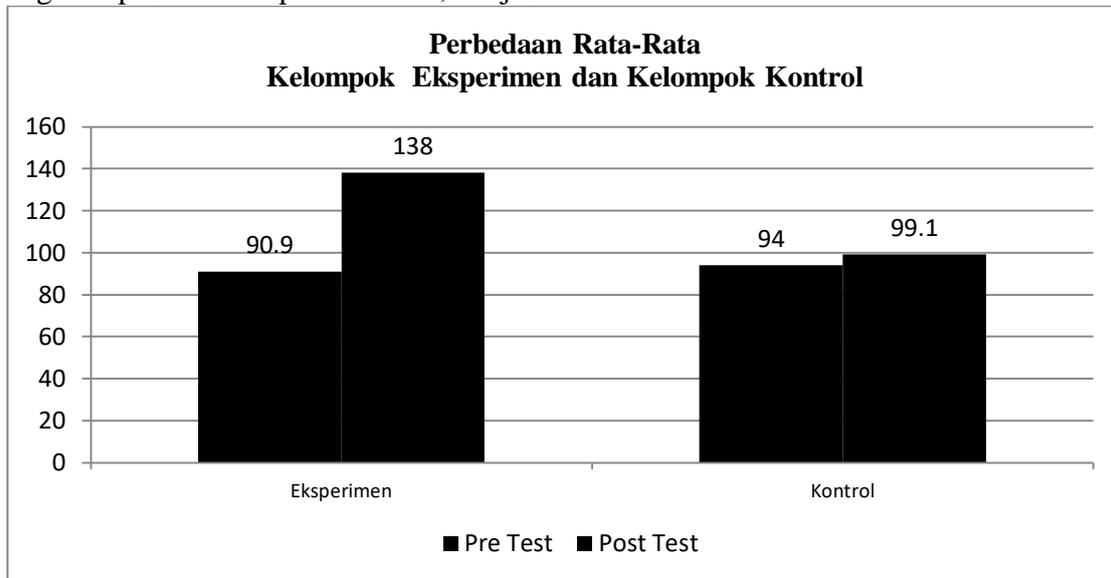
Sedangkan pada kelompok kontrol, saat *pretest* berada pada kategori rendah dan *post-test* lima orang berada pada kategori sedang dan lima orang berada pada kategori rendah. Skor rata-rata capaian siswa mengalami perubahan setelah diberikannya

perlakuan.

Skor capaian rata-rata sebelum diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen 90,9, setelah diberikan, skor capaian rata-rata siswa meningkat menjadi 138. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh metode permainan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa/siswi.

Sedangkan pada kelompok kontrol, terjadi

peningkatan dari 94 menjadi 99. Peningkatan yang terjadi pada kelompok kontrol lebih kecil dibandingkan pada kelompok kelompokeksperimen. Untuk memudahkan penggambaran deskripsi di atas, maka data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk sebagai berikut :



Gambar 1.

Jika dilihat dari capaian yang didapatkan oleh siswa/siswi setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan dan berdasarkan deskripsi di atas, siswa/siswi mulai mengembangkan penerimaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, secara keseluruhan dapat diambil kesimpulan bahwa kelompok eksperimen mengalami pengaruh yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan eksperimen memberikan efek yang signifikan untuk mempengaruhi penerimaan diri kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan.

Berdasarkan pembahasan tersebut, bimbingan kelompok dengan metode permainan dengan metode permainan dapat diterapkan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas X SMA

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bimbingan kelompok dengan metode permainan meningkatkan penerimaan diri pada siswa/siswi SMAN I Babelan. Terdapat perbedaan yang signifikansi $0.000 < 0.05$ yaitu antara gain score kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan kualitas peningkatan skor pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan peningkatan skor pada kelompok kontrol.

Penerimaan diri siswa/siswi kelas X SMAN I Babelan tahun ajaran 2018/2019 Sebanyak 286

siswa/siswi (81 %) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori sedang, artinya siswa/siswi mencapai tingkat penerimaan diri yang sedang pada setiap aspeknya, mampu melakukan kegiatan berdasarkan kemampuan yang dimiliki tetapi terbatas pada teman dekat, menghadapi segala sesuatu berdasarkan kemampuan terbatas pada relasi yang dijalin, menerima konsekuensi dari setiap kegiatan yang dilakukan akan tetapi hal

tersebut masih terbatas pada teman dekat menerima kritik dan saran secara objektif akan tetapi masih terbatas pada teman dekat saja, memaknai diri secara objektif tetapi masih terbatas dan belum dilakukan secara mendalam, menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki hal ini dilakukan masih terbatas dikarenakan belum dilakukan secara mendalam.

Menerima perbedaan secara objektif tetapi hal ini masih terbatas pada teman disekeliling saja, mampu menerima bahwa setiap pihak sama-sama bernilai dan berharga, hal ini masih terbatas dikarenakan tindakan tersebut belum mampu dilakukan pada semua kalangan masyarakat luas, serta melakukan kegiatan tanpa mengutamakan pendapat dari orang lain, hal ini masih terbatas karena kondisi tersebut belum dilakukan secara mendalam.

Metode permainan memiliki signifikansi terhadap kemampuan penerimaan diri siswa, artinya metode permainan dapat meningkatkan penerimaan diri siswa/siswi. Peningkatan rata-rata penerimaan diri kepada sasaran intervensi secara keseluruhan pada setiap aspek.

Guru bimbingan dan konseling yaitu dapat memanfaatkan atau menerapkan program intervensi dengan menggunakan metode permainan yang telah divalidasi dan teruji untuk meningkatkan penerimaan diri sebagai salah satu alternatif bantuan yang dapat digunakan untuk membantu siswa agar memiliki penerimaan diri yang baik.

Bagi penelitian selanjutnya yaitu hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai data penelitian selanjutnya berhubungan dengan manfaat metode permainan dan peningkatan penerimaan diri dengan berbagi atau beragam teknik bimbingan dan konseling.

5. Daftar Pustaka

Akbar, Heriyadi. (2013). "Meningkatkan Penerimaan Diri (self acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Tahun Ajaran 2012/2013.

Amelia.,Masril.,Imran "International Seminar on Education 2017 Empowering Local Wisdom

on Education for Global Issue, Batusangkar : September 05-06 2017

Anggraeni, F. D. (2013). Bimbingan pribadi untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. *Skripsi* pada PPB FIP UPI Bandung :Tidak diterbitkan.

Asrori.,& ali. 2012. " Psikologi remaja" *perkembangan peserta didik*, Jakarta : Bumi aksara.

Bernard, M.E. (2013), *The Strength of Self-Acceptance Theory, Practice and Research*, London: Springer.

Drummond, R.J., & Jones, K.D. (2010). *Assessment Procedures for Counselor and Helping Professionals* (7th ed.). New Jersey : Pearson Education, Inc.

Elizabeth, T., Sheerer, The Relationship of Self-Acceptance and Self Respect to Acceptance of Respect for other (Amerika: *Journal of Consulting Psychology*, 1949). P. 36-37.

Endang, (2017). " 77 Games Berkarakter dalam Bimbingan Konseling" Bandung: Penerbit Yrama Widya.

Gladding, S.T. (1995). *Group Work : A Counseling Specialty*. (Second Edition). New Jersey: Prentice Hall.

Handayani, M.M., Ratnawati, S. dan Helmi, A.F. (1998). "Efektivitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri". *Jurnal Psikologi*. 2, 47-55.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

Ningrum.,Hanim.,Herdi (2014) "Pengaruh bimbingan kelompok dengan metode bermain terhadap perilaku rendah hati kelas II di SD Negeri Pulogebang 25 pagi Jakarta.



RELIABILITAS DAN VALIDITAS KONSTRUK WORK LIFE BALANCE DI INDONESIA

Gianti Gunawan*

Yus Nugraha**

Marina Sulastiana***

Diana Harding****

*Universitas Padjadjaran

** Universitas Padjadjaran

*** Universitas Padjadjaran

**** Universitas Padjadjaran

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.05>

Alamat Korespondensi:

Gianti17001@mail.unpad.ac.id

ABSTRACT

Research on the reliability and validity of the work life balance construct is important considering that in Indonesia there is currently no instrument specifically used to measure or assess work life balance and because of the development of an understanding of the work life balance construct which always develops as a multidimensional construct. The subjects in this study were 460 employees of State-Owned Company in Bandung. The work life balance scale used in this study is an adaptation of the work life balance questionnaire developed by Gwenith G. Fisher, Carrie A. Bulger and Carlla S. Smith (in *Journal of Occupational Health Psychology* 2009, Vol. 14, No. 4, 441–456). In this study, the method of analysis is the confirmatory factor. The results showed that the items for the work life balance scale had SLF values ranging from 0.75 to 0.912 so that all items could be said to be valid. CR value is 0.976 and VE is 0.707, which means a reliable work life balance scale. Work life balance scale is divided into two aspects, namely demands and resources. The demands aspect consists of 2 (two) sub aspects, namely work interference with personal life (PLIW) and personal life interference with work (PLIW) and. The second aspect, namely resources has 2 (two) sub aspects, namely work enhancement of personal life (WEPL) and personal life enhancement of work (PLEW).

Keywords

Reliability, construct validity, work life balance scale

1. Pendahuluan

Menurut Fisher (2002), *work-life balance* didefinisikan sebagai multi dimensional konstruk yang didalamnya terdiri dari penggunaan waktu, energi, pencapaian tujuan, dan ketegangan dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi. (Fisher, 2002). Dimensi *work-life balance* terdiri dari : *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *work enhancement of personal life*, dan *personal life enhancement of work*

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* adalah keseimbangan peran dan tanggung jawab antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi di luar pekerjaan yang berjalan beriringan tanpa mengutamakan ataupun mengorbankan salah satunya. Menurut (Fisher, Bulger, & Smith, 2009), terdapat 2 (dua) dimensi *work life balance*

1. Demands

- a. WIPL (*Work Interference with Personal Life*)

Dimensi ini mengacu pada sejauh mana pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi seseorang. Hal ini juga berkaitan dengan stres kerja pada individu. Misalnya, bekerja dapat membuat seseorang sulit mengatur waktu untuk kehidupan pribadinya.

- b. *PLIW (Personal Life with Interference Work)*
Dimensi ini mengacu pada sejauh mana kehidupan pribadi individu mengganggu kehidupan pekerjaannya. Misalnya, apabila individu memiliki masalah didalam kehidupan pribadinya, hal ini dapat mengganggu kinerja individu pada saat bekerja.

2. Resources

- a. *WEPL (Work Enhancement of Personal Life)*
Dimensi ini mengacu pada sejauh mana kehidupan pribadi seseorang meningkatkan performa individu pada kehidupan pekerjaannya. Dimensi ini harus berkontribusi pada pembaruan sumber daya, sehingga diharapkan hal ini berhubungan secara negatif dengan keseluruhan tekanan kerja. Dimensi ini berhubungan secara positif dengan *life satisfaction*. Misalnya keterampilan yang diperoleh individu pada saat bekerja, memungkinkan individu untuk memanfaatkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, yaitu mengimplementasikan pengetahuan dan pelatihan dalam kehidupan pribadi.
- b. *PLEW (Personal Life Enhancement of Work)*
Dimensi ini mengacu pada sejauh mana kehidupan pekerjaan seseorang dapat meningkatkan kualitas kehidupan individu dalam kehidupan pribadinya. Dimensi ini berhubungan secara positif dengan *life satisfaction*. Misalnya, apabila individu merasa senang dikarenakan kehidupan pribadinya menyenangkan maka hal ini dapat membuat suasana hati individu pada saat bekerja menjadi menyenangkan.

Instrumen untuk mengukur atribut psikologis haruslah reliabel dan valid, sehingga penelitian tentang kualitas psikometris yaitu reliabilitas dan validitas skala psikologi menjadi penting dilaksanakan, termasuk skala *work life balance* yang diperuntukkan bagi karyawan. Penelitian tentang reliabilitas dan validitas konstruk skala *work life balance* juga penting mengingat di

Indonesia sampai saat ini belum ada instrumen yang secara khusus dipergunakan untuk mengukur atau menilai *work life balance* karyawan. Ke depan, skala *work life balance* ini akan berguna sebagai instrumen dalam perencanaan regulasi dan intervensi bagi perusahaan. Penelitian tentang validitas konstruk skala *work life balance* juga penting dilakukan mengingat perkembangan pemahaman tentang konstruk ini yang selalu berkembang sebagai sebuah konstruk yang bersifat multidimensi. Alasan penelitian ini adalah: 1) Validitas konstruk skala *work life balance* yang dipergunakan dalam penelitian ini belum teruji, dan 2) Reliabilitas konstruk skala *work life balance* yang dipergunakan dalam penelitian ini belum teruji.

2. Metode Penelitian

Subjek Penelitian dalam penelitian ini adalah 460 karyawan BUMN di Bandung. Dalam penelitian ini digunakan *Stratified Cluster Sampling*. Cluster dalam penelitian ini adalah Direktorat. Adapun Strata dalam penelitian ini adalah Jabatan. Dari enam direktorat yang ada akan diambil semua direktorat. Adapun Strata dibagi pada Strata Level Struktural (yang terdiri dari 5 strata karena strata ahli utama tidak digunakan karena banyak yang kosong) dan Strata Level Operasional (yang terdiri dari 3 strata karena strata yang lainnya tidak digunakan karena banyak yang kosong).

Oleh karenanya penghitungan ukuran sampel minimal akan dilakukan pada Strata Struktural dan Strata Operasional dengan cara sebagai berikut:

- a. Strata Struktural
Rumus yang digunakan adalah rumus ukuran sampel minimal untuk sampling Stratifikasi dengan estimasi proporsi:

$$n = \frac{\sum N_i^2 P_i (1 - P_i) / w_i}{N^2 D + \sum N_i P_i (1 - P_i)}$$

$$D = B^2 / 4$$

$$W_i = \text{alokasi}$$

$$B = \text{bound of error}$$

Penghitungan ukuran sampel minimal dilakukan dengan software UNPAD SAS. Dihitung dua alternatif sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Minimal Level Struktural

	Kepala Divisi	Kepala Bagian	Ahli Madya	Kepala Seksi	Ahli Muda	Total
B= 0.03	21	55	25	105	54	260
B= 0.05	15	39	18	74	38	184

Tambahkan cadangan sekitar 10% dari ukuran sampel minimal, sehingga komposisi sampel adalah:

Tabel 2. Alternatif Sampel Minimal Level Struktural

	Kepala Divisi	Kepala Bagian	Ahli Madya	Kepala Seksi	Ahli Muda	Total
B= 0.03	23	60	28	115	59	285
B= 0.05	16	42	20	81	42	201

a. Strata Staf

Rumus yang digunakan adalah rumus ukuran sampel minimal untuk sampling Stratifikasi dengan estimasi proporsi:

$$n = \frac{\sum N_i^2 P_i (1-P_i) / w_i}{N^2 D + \sum N_i P_i (1-P_i)}$$

$$D = B^2 / 4$$

W_i = alokasi

B = bound of error

Penghitungan ukuran sampel minimal dilakukan dengan software UNPAD SAS. Diperoleh beberapa kemungkinan sebagai berikut:

Tabel 3. Sampel Minimal Level Operasional

	Staf	Staf Muda	Pelaksana	Total
B= 0.03	69	97	278	444
B= 0.05	40	57	163	260

Tambahkan cadangan sekitar 10% dari ukuran

sampel minimal, sehingga komposisi sampel adalah:

Tabel 4. Alternatif Sampel Minimal Level Operasional

	Staf	Staf Muda	Pelaksana	Total
B= 0.03	75	107	306	488
B= 0.05	44	63	179	286

Metode Pengumpulan Data Skala *work life balance* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari kuesioner Gwenith G. Fisher, Carrie A. Bulger and Carlla S. Smith (dalam Journal of Occupational Health Psychology 2009, Vol. 14, No. 4, 441–456). Kuesioner ini terdiri dari 17 item dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh lembaga bahasa bersertifikasi dan telah dilakukan *expert validity* terhadap 3 orang ahli.

Metode Analisis Data Dalam penelitian ini, menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Kuesioner *work life balance* terdiri dari 17 item. Aspek demands terdiri dari 2 sub aspek dan diwakili oleh masing-masing 3 item. Aspek *resources* terdiri dari 2 sub aspek, diwakili oleh 5 dan 6 item. Untuk lebih jelasnya digambarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. Kisi-Kisi Alat Ukur *Work Life Balance*

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM
1	Demands	<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>	1,2,3,4,5
		<i>Personal Life Interference with Work (PLIW)</i>	6,7,8,9,10,11
2	Resources	<i>Work Enhancement of Personal Work (WEPL)</i>	12,13,14
		<i>Personal Life Enhancement of Work (PLEW)</i>	15,16,17

Pada kuesioner ini, responden diminta untuk menjawab setiap item dengan cara menyatakan sejauh mana kesesuaian pernyataan item yang disajikan dalam alat ukur. Pilihan jawaban yang diberikan, yaitu : Tidak Pernah, Jarang, Kadang-Kadang, Sering, Sangat Sering

Uji Validitas

Validitas secara umum adalah kebenaran dari alat ukur. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Saughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2012).

Pada penelitian ini, perhitungan validitas item pada seluruh kuesioner menggunakan CFA, dimana item yang valid ditunjukkan dengan nilai SLF > 0,5. Sebelum dihitung dengan menggunakan CFA, dilakukan *readability test* pada kuesioner yang telah dibuat untuk mengetahui apakah pertanyaan penelitian dalam kuesioner mudah dibaca atau tidak oleh responden. Sehubungan dengan hal tersebut, maka akan dilakukan *readability test* pada empat orang dengan background pendidikan yang berbeda yaitu SMA, D3, S1, dan S2.

Berikut ini adalah hasil uji validitas skala *work life balance*:

Tabel 6. Validitas Alat Ukur *Work Life Balance*

ASPEK	ITEM	SLF
Demands	WLB1	0.843
	WLB2	0.847
	WLB3	0.868
	WLB4	0.788
	WLB5	0.912
	WLB6	0.85
	WLB7	0.777
	WLB8	0.884
	WLB9	0.847
	WLB10	0.867
	WLB11	0.75
Resources	WLB12	0.898
	WLB13	0.837
	WLB14	0.849
	WLB15	0.841
	WLB16	0.792
	WLB17	0.824

Berdasarkan hasil uji validitas di atas, item-item pertanyaan untuk variabel work life balance memiliki nilai SLF > 0,5, sehingga seluruh item pertanyaan dapat dikatakan valid.

Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur mengindikasikan konsistensi. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Saughnessy, Zechmeister, & Zechmesiter, 2012).

Uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang sudah valid untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten atau memiliki hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali terhadap objek atau fenomena

yang sama. Keandalan yang rendah mencerminkan ketidakkonsistenan responden dalam jawaban (Kadiyono,2011).

Tinggi rendahnya reliabilitas secara empirik ditunjukkan oleh angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas. Reliabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai CR > 0,7 dan nilai VE > 0,5. Pengujian reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA).

Nilai reliabilitas skala *work life balance* ditunjukkan dengan nilai CR 0,976 dan VE 0,707, yang artinya skala *work life balance* tergolong reliabel.

Di bawah ini adalah skala *work life balance* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya:

Tabel 7. Alat Ukur *Work Life Balance*

NO	PERNYATAAN
1	Saya pulang ke rumah dari tempat kerja dalam keadaan terlalu lelah untuk melakukan berbagai hal-hal yang ingin saya lakukan

2	Pekerjaan saya membuat saya sulit mempertahankan jenis kehidupan pribadi yang saya inginkan
3	Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan saya
4	Kehidupan pribadi saya memburuk karena pekerjaan saya
5	Saya harus melewatkan aktivitas pribadi yang penting karena waktu yang saya habiskan untuk di tempat kerja
6	Kehidupan pribadi saya menguras energi yang saya butuhkan, untuk melakukan pekerjaan saya
7	Pekerjaan saya memburuk karena semua hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya
8	Saya akan mendedikasikan lebih banyak waktu untuk bekerja jika tidak banyak hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya
9	Saya terlalu lelah untuk bisa efektif di pekerjaan saya karena hal-hal yang terjadi di dalam kehidupan pribadi saya
10	Saat sedang bekerja, saya mengkhawatirkan hal-hal yang harus saya lakukan di luar pekerjaan
11	Saya sulit menyelesaikan pekerjaan kantor saya karena saya terlalu kewalahan dengan urusan-urusan pribadi di tempat kerja
12	Pekerjaan saya memberi saya tenaga untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan yang penting bagi saya
13	Karena pekerjaan saya, saya memiliki suasana hati yang lebih baik di rumah
14	Hal yang saya lakukan di tempat kerja membantu saya mengatasi masalah-masalah pribadi dan masalah di rumah
15	Kegiatan yang saya lakukan dalam kehidupan pribadi saya membuat suasana hati saya menjadi lebih baik di tempat kerja
16	Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya
17	Kehidupan pribadi saya membantu saya menjadi santai dan memberi saya kesiapan untuk melakukan pekerjaan keesokan harinya

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan CFA terhadap skala *work life balance*, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji validitas di atas, item-item pertanyaan untuk variabel *work life balance* memiliki nilai SLF > 0,5, sehingga seluruh item pertanyaan dapat dikatakan valid.
2. Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, skala *work life balance* memiliki nilai CR > 0,7 dan nilai VE > 0,5 sehingga seluruh item pertanyaan dapat dikatakan reliabel.

Skala *work life balance* versi Indonesia menunjukkan koefisien validitas dan reliabilitas yang tinggi. Sehingga, skala *work life balance* versi Indonesia ini bisa dimanfaatkan secara maksimal sebagai alat diagnostic dan intervensi dalam dunia industri di Indonesia.

Arah untuk Penelitian Masa Depan berdasarkan keterbatasan yang ada, peneliti selanjutnya agar mengambil subjek penelitian dari beberapa

perusahaan yang berbeda sehingga pembahasan tentang multidimensionalitas *work life balance* dapat lebih komprehensif.

5. Daftar Pustaka

- Fisher, G. G. (2002). Work/personal life balance: A construct development study. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering*, 63(1), 575.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Kadiyono, A. L. (2011). *Pengaruh Human Capital Terhadap Positive Organizational Behavior Melalui Motivasi Kerja dan Komitmen Organisasional Sebagai Mediator (Studi Empirik Pada Pegawai Divisi Marketing di*

Gianti Gunawan
Yus Nugraha
Marina Sulastiana
Diana Harding

Reliabilitas dan Validitas Konstruk Work Life
Balance di Indonesia

BUMN Bidang Jasa Wilayah Jawa Barat).
Doctoral Dissertation : Universitas
Padjadjaran

Shaughnessy, John J., Zechmeister, Eugene B.,
Zechmeister, Jeanne S. (2012). Metode
Penelitian dalam Psikologi Edisi 9 Research
Methods In Psychology, 9th Edition. Jakarta :
Penerbit Salemba Humanika.



HUBUNGAN KETERLIBATAN IBU DAN *SELF-COMPASSION* PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Mauna*

Savira Prameswari**

*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

**Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.06>

Alamat Korespondensi:

saviraprameswari08@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to look at the relationship between maternal involvement and self-compassion in parents of children with special needs. Maternal involvement is defined as maternal involvement in aspects of all child's life seen from two different domains, namely affective and behavior. Self-compassion is the ability of someone who can give attention and kindness to themselves when facing difficulties in life. Researchers use quantitative methods with a psychological scale. Mother Involvement was measured using the Nurturance Mothering Scales & Mother Involvement Scale developed by Finley & Schwartz, and the self-compassion was measured by Self-compassion Scale developed by Neff. The sample used was 165 people. Sampling uses non probability sampling. Method of data analysis in testing multiple hypotheses using correlation techniques. The results showed a significant relationship between maternal involvement with self-compassion with a value of $r = 0.041$ $<p = 0.05$, and a significant relationship between maternal involvement reported with self-compassion with a value of $r = 0.022$ $<p = 0.05$. The results of the study of the involvement of the desired mother with self-compassion showed no significant relationship, with a value of $p > 0.05$.

Keywords

Mother involvement, self-compassion, parents of special needs

1. Pendahuluan

Bagi sebagian besar pasangan yang sudah menikah pada umumnya menghendaki kehadiran seorang anak untuk membentuk keluarga yang sempurna. Anak yang terlahir dengan keadaan sehat lahir dan batin adalah dambaan semua orang tua. Sayangnya, tidak semua anak dapat dilahirkan dalam keadaan normal. Beberapa diantaranya memiliki keterbatasan baik secara fisik maupun psikis sehingga mereka memiliki kebutuhan yang berbeda. Anak yang memiliki kebutuhan berbeda ini disebut anak berkebutuhan khusus

Suran & Rinzo (dalam Anggreni & Valentina, 2015) menyatakan bahwa anak berkebutuhan

khusus adalah anak yang terlahir dalam keadaan kurang sempurna secara fisik, psikologis, kognitif, ataupun sosial dan yang menyebabkan mereka terhambat dalam mencapai tujuan atau kebutuhan secara maksimal. Anak berkebutuhan khusus di klasifikasikan menjadi anak yang mengalami gangguan belajar, anak dengan pemusatan perhatian dan hiperaktif (ADHD), tunalaras atau retardasi mental, autisme, anak yang mengalami gangguan komunikasi, tunarungu, tunanetra, tunaganda, tunadaksa, tunagrahita, dan anak berbakat atau *gifted*.

Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2009, jumlah anak berkebutuhan khusus mencapai 1,48 juta jiwa dan jumlah anak berkebutuhan khusus yang berusia 5-18

tahun.berjumlah 317.016 anak (Rudiana, 2018). Dikutip dari health.detik.com, pada tahun 2013, jumlah anak berkebutuhan khusus mencapai 1,5 juta anak. Dikutip dari Kementerian Pendidikan dan Budaya (kemendikbud.go.id), jumlah ini kembali meningkat pada tahun 2017 yaitu sebanyak 1,6 juta anak.

Mengasuh anak berkebutuhan khusus berbeda dengan mengasuh anak normal lainnya. Hal ini dikarenakan untuk mengurus anak berkebutuhan khusus membutuhkan waktu serta biaya yang tinggi, sehingga orang tua merasa bahwa mereka memiliki beban yang cukup berat. Beban yang berat ini menimbulkan reaksi-reaksi yang cenderung negatif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggreini (2013), terdapat beberapa hasil terkait dengan reaksi-reaksi negatif orang tua terhadap anak berkebutuhan khusus. Sebanyak 34,48% orang tua merasa kecewa karena kondisi anaknya tidak sesuai dengan harapannya, kemudian sebesar 44,82% orang tua merasa bersalah dan kurang berhati-hati saat mengandung anaknya sehingga anaknya mengalami kondisi berkebutuhan khusus, dan sebanyak 58,62% orang tua merasa malu dengan kehadiran anak berkebutuhan khusus.

Beberapa reaksi-reaksi negatif yang dialami oleh orang tua anak berkebutuhan khusus cenderung dipengaruhi oleh pola asuh ayah dan ibu sebelumnya. Penelitian menemukan bahwa pola asuh orang tua yang buruk di masa lampau berkaitan dengan tingginya emosi-emosi negatif seperti kemarahan, depresi, dan kecemasan. Beberapa orang melaporkan bahwa mereka yang memiliki hubungan buruk dengan keluarganya, cenderung memiliki kepercayaan diri dan kesejahteraan emosi yang rendah (Mallors, et.al, 2010).

Orang tua anak berkebutuhan khusus perlu untuk mengurangi emosi-emosi negatif dengan memiliki kemampuan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah sikap yang dapat memberikan perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan dalam hidup maupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian dari seseorang (Neff, 2003b). *Self-compassion* sebagai upaya untuk “merangkul” emosi negatif dan dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

Self-compassion menurut Neff (2003) memiliki 3 aspek, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. *Self-kindness* adalah berbuat baik kepada diri sendiri dengan cara memberikan perhatian serta dukungan untuk diri sendiri. *Common humanity* adalah sikap dimana seseorang dapat berfikir bahwa kesalahan yang dilakukannya merupakan hal yang wajar, sehingga tidak terlalu larut dalam rasa bersalah. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk menyeimbangi diri disaat berada pada kondisi yang tertekan atau sulit. Setiap aspek memiliki sifat atau sikap yang bertolak belakang, yaitu *self-judgement* atau kritik terhadap diri sendiri, *isolation* atau isolasi, dan *over identification*.

Kemampuan *self-compassion* pada seseorang tidak terlepas dari bagaimana orang tua terlibat, salah satunya ialah ibu. *Self-compassion* akan berkembang jika ibu terlibat langsung dalam pengasuhan dan memberikan rasa afeksi seperti kehangatan dan kepedulian. Hubungan keterlibatan ibu-anak secara signifikan berkaitan dengan tingkat emosi pada anak. Terlepas dari perbedaan jenis kelamin anak, hubungan ibu-anak yang berkualitas baik atau tinggi akan menghasilkan tingkat stres yang rendah di masa dewasa, sehingga keterlibatan ibu sangatlah penting bagi tumbuh kembang anak (Mallors, et.al, 2010).

Keterlibatan ibu adalah sejauh mana ibu terlibat dalam berbagai aspek kehidupan anak seperti bermain atau berbagi kegiatan bersama, memberi perhatian, membangun rasa persahabatan atau pertemanan dengan anak, mengajarkan anak belajar untuk mengembangkan intelektual anak, dan lain-lain Finley (2008) mengemukakan bahwa dalam hal pengasuhan, ibu dan ayah memiliki fungsi struktural pengasuhan yang sama, meskipun peran yang dilakukan oleh ayah dan ibu berbeda.

Menurut Day & Padila Walker (dalam Profe & Wild, 2015), keterlibatan ibu dalam pengasuhan memberikan hasil atau dampak yang terkait dengan harapan dan perilaku prososial pada anak. Selain itu, keterlibatan ibu juga cenderung memfokuskan pada keterampilan membangun hubungan, rasa hangat serta dukungan, dan perilaku empatik sehingga memicu anak untuk meniru dan mengaplikasikannya ke dalam hubungan mereka sendiri (Domitrovich & Bierman dalam Profe &

Wild, 2015).

Hasil penelitian terkait *self-compassion* dilakukan oleh Neff dan McGehee pada tahun 2009 menyatakan bahwa *self-compassion* pada anak akan berkembang jika anak memiliki ibu serta keluarga yang memberikan kehangatan dan rasa peduli pada anak. Sebaliknya, jika ibu dan keluarganya tidak memberikan kehangatan kepada anak maka anak mengembangkan *self-compassion* yang juga buruk dan cenderung mengkritik dirinya sendiri ketika mengalami masalah.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara keterlibatan ibu dengan *self-compassion* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan pemaparan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Hubungan Keterlibatan Ibu dan *Self-Compassion* pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus". Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara keterlibatan ibu dan *self-compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang bertempat tinggal di Jakarta. Kriteria subjek pada penelitian ini adalah orang tua anak berkebutuhan khusus dan berdomisili di Jakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*. Teknik *non probability sampling* yang digunakan ialah *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini ialah 165 orang.

Penelitian ini menggunakan metode kuesioner sebagai cara untuk mendapatkan data. Kuesioner yang diberikan menggunakan adalah *Nurturant Mothering Scales* (NMS) dan *Mother Involvement Scale* (MIS). *Mother Involvement Scale* ini kemudian dibagi lagi menjadi *Reported Mothering Scale* dan *Desired Mothering Scale*. Instrumen ini dibuat oleh Finley berdasarkan alat ukur keterlibatan ayah dengan mengganti kata "ayah" menjadi "ibu" dan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dibuat oleh Neff untuk mengukur *self-compassion*.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Sebelum instrumen dapat digunakan, peneliti melakukan proses validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan. Instrumen *Self-Compassion Scale* memiliki reliabilitas sebesar 0,80, kemudian untuk instrumen *Nurturant Mothering Scale* memiliki reliabilitas sebesar 0,93, dan untuk instrumen *Reported Mothering Scale* dan *Desired Mothering Scale* memiliki reliabilitas 0,97

Selanjutnya, dilakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi SPSS. Untuk *self-compassion*, diperoleh nilai minimum 46 dan nilai maksimum sebesar 98. Kemudian, skor rata-rata atau *mean* pada instrumen ini ialah 71,8 dengan standar deviasi 9,53.

Skor *self-compassion* yang didapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan sebanyak 19 orang atau 11,5% memiliki *self-compassion* dan sebanyak 146 orang atau 88,5% memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Kemudian, untuk hasil pengolahan data *nurturant mothering scale* atau keterlibatan ibu afektif memiliki nilai minimum sebesar 12 dan nilai maksimum sebesar 45. Kemudian, nilai tengah atau *mean* pada instrumen ini ialah 37,18 dan nilai standar deviasi sebesar 6,39.

Kategorisasi skor pada keterlibatan ibu afektif dibagi menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan, sebanyak 5 orang atau 3% memiliki keterlibatan ibu segi afektif yang rendah, kemudian sebanyak 34 orang atau 20,6% memiliki keterlibatan ibu segi afektif sedang, dan sebanyak 126 orang atau 76,4% memiliki keterlibatan ibu segi afektif yang tinggi.

Instrumen selanjutnya yaitu *reported mothering scale* atau keterlibatan ibu yang dilaporkan memiliki nilai minimum sebesar 20 dan nilai maksimum sebesar 100. Nilai tengah pada instrumen ini adalah 81,67 dan standar deviasi sebesar 15,04.

Kategorisasi skor pada keterlibatan ibu yang dilaporkan dibagi menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan sebanyak 5 orang atau 3% berada pada kategori yang tinggi, kemudian sebanyak 42 orang atau 25,5% berada kategori

sedang, dan sebanyak 118 orang atau 71,5% memiliki kategori tinggi.

Instrumen terakhir yaitu *desired mothering scale* atau keterlibatan ibu yang diinginkan memiliki nilai minimum sebesar 40 dan nilai maksimum sebesar 100. Nilai tengah atau *mean* pada instrument ini ialah 75,77 dan standar deviasi sebesar 73. Pada instrument ini dibagi menjadi tiga kategorisasi sesuai dengan kategorisasi yang dibuat oleh Finley, yaitu kurang terlibat, cukup terlibat, ingin lebih terlibat. Pada instrument ini, 165 responden berada pada kategori cukup terlibat.

Kemudian, dilakukannya uji korelasi untuk melihat apakah terdapat hubungan antar variabel dan diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan keterlibatan ibu segi afektif dan keterlibatan ibu yang dilaporkan. *Self-compassion* dan keterlibatan ibu yang afektif memiliki nilai $p = 0,041 < 0,05$, dan *self-compassion* dan keterlibatan ibu yang dilaporkan memiliki nilai $p = 0,022 < 0,05$. Hal ini berarti semakin tinggi keterlibatan ibu, maka semakin tinggi juga *self-compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus, sebaliknya semakin rendah keterlibatan ibu maka *self-compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus juga akan rendah.

Untuk *self-compassion* dan keterlibatan ibu yang diinginkan tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini dikarenakan nilai p yang dihasilkan yaitu 0,375 lebih besar dari nilai α yaitu 0,05.

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa ibu berperan penting dalam perkembangan *self-compassion* pada anak diasumsikan karena ibu cenderung terlibat dalam hal afeksi seperti memberikan rasa kepedulian, perhatian, rasa pertemanan, dan kehangatan, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan *self-compassion* pada seseorang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Han & Jun pada tahun 2013 terkait keterlibatan ibu dan ayah pada perkembangan anak. Penelitian tersebut menyatakan bahwa ibu cenderung terlibat dalam hal afektif dibandingkan dengan ayah.

Hubungan keterlibatan ibu-anak secara signifikan berkaitan dengan tingkat emosi pada anak. Hubungan antara ibu dengan anaknya berfungsi sebagai fondasi yang menonjol dalam mengembangkan rasa aman dan kesejahteraan

emosi pada anak secara umum, terlepas perbedaan dari jenis kelamin anak.

Responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki *self-compassion* yang tinggi. Hasil data penelitian di atas menemukan bahwa responden yang mengikuti penelitian ini memiliki *self-compassion* yang tinggi sebesar 88,5%. Responden yang memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki keterlibatan ibu yang juga tinggi. Hal ini dibuktikan dengan responden yang sebagian besar memiliki keterlibatan ibu yang tinggi, baik secara keterlibatan ibu yang afektif, keterlibatan ibu yang dilaporkan, dan keterlibatan ibu yang diinginkan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang sudah diuraikan, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan keterlibatan ibu afektif dan keterlibatan ibu yang dilaporkan. Kemudian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan keterlibatan ibu yang diinginkan.

5. Daftar Pustaka

- Anggreni, Ni Made Diah Ayu, Tience Debora Valentina. (2015). Penyesuaian orang tua dengan anak down syndrome. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Anggraini, Rizma Rizki. (2013). Persepsi orang tua terhadap anak berkebutuhan khusus (deskriptif kuantitatif di sdbl.n 20 nan balimo kota solok). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*.
- Finley, Gordon E, et.al. (2008). Perceived paternal and maternal involvement: factor structure, mean differences, and parental roles. *Fathering*. Vol 6. No 1.
- Han, Yeoh Si, Woo Pei Jun. (2013). Parental involvement in child's development
- Jumlah anak berkebutuhan khusus. Retrived From: <https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-2306161/jumlah-anak-berkebutuhan-khusus-di-indonesia-diperkirakan-42-juta>

- Mallors, et.al. (2010). Perceptions of childhood relationships with mother and father: daily emotional and stress experiences in adulthood. *Dev Psychol*
- Neff, Kristin D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Psychology Press.
- Neff, Kristin D, Pittman McGehee. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. Vol. 9: 3.
- Profe, Wade, Lauren G Wild. (2015). Mother, father, and grandparent involvement: associations with adolescent mental health and substance use. *Journal of Family Issues*.
- Rusdiana. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) di Samarinda. Psikoborneo.
- Siswa penyandang disabilitas berdasarkan provinsi. Retrieved from <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/siswa-penyandang-disabilitas-berdasarkan-provinsi-1520847488>



BEHAVIORAL ACTIVATION (BA) UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN DEPRESI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Ernita Zakiah*

*Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.07>

Alamat Korespondensi:

ernitazakiah@unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of Behavioral Activation (BA) to reduce student's depression disorders of Universitas Negeri Jakarta. Methods of data collection using observations, semi-structured interviews, and BDI measurement tools. The measuring instrument used is the Beck Depression Inventory (BDI) made by Beck in (1976) translated by Zarina (2007). Interference disorders need to be given an intervention, because subjects with depressive disorders tend to avoid social environment, easily feel tired, avoid or do nothing activities, almost all the time experiencing feelings of depression, easily distracted concentration, etc.

Keywords

Behavioral activation (BA), depression.

1. Pendahuluan

Manusia dalam menjalani kehidupan, banyak mengalami situasi yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Individu yang mengalami situasi yang menyenangkan merasakan dampak yang positif, begitu juga sebaliknya individu yang mengalami atau menghadapi situasi yang tidak menyenangkan merasakan dampak yang negatif, meskipun ada sebagian individu yang mendapatkan dampak yang positif dari pengalaman atau situasi yang tidak menyenangkan. Situasi atau pengalaman yang tidak menyenangkan sering membuat individu mengalami kesulitan untuk mengatasinya, karena tidak punya cara atau pengetahuan untuk mengatasi dampak yang mereka rasakan. Jika individu tidak mampu mengatasinya, hal ini yang sering membuat individu mengalami berbagai gejala atau simptom yang mengarah pada gangguan psikologis.

Kondisi seperti ini juga dialami oleh mahasiswa, banyak diantara mereka yang datang ke biro psikologi ataupun ke psikolog untuk

mendapatkan penanganan. Dari beberapa kasus yang ditemukan dilapangan, faktor penyebab mereka mengalami permasalahan psikologis karena pengalaman mereka yang tidak menyenangkan, seperti kegagalan menghadapi ujian, tuntutan orangtua, mendapatkan *bullying* dari teman-teman, putus hubungan dengan pacar, dan lain-lain. Ada berbagai macam permasalahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa, seperti kecemasan, gangguan *mood*, PTSD, depresi, dll.

Thurai & Westa (2017) menjelaskan bahwa banyak masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa seperti kecemasan, somatoform, gangguan *mood*, dan lain-lain, namun masalah psikologis yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah depresi.

Martell *et al.*, (2010) menjelaskan bahwa intervensi psikologis dengan teknik *behavioral activation* (BA) efektif untuk menangani gangguan depresi maupun gangguan lainnya. *Behavioral activation* (BA) sudah banyak dilakukan untuk menangani gangguan depresi, diantaranya yang ditunjukkan dari hasil penelitian yang dilakukan

oleh oleh Manos *et al.*, (2010) bahwa *behavioral activation* (BA) efektif untuk menurunkan gangguan depresi. Selain untuk menangani gangguan depresi, *behavioral activation* (BA) juga efektif untuk menurunkan gangguan PTSD hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wagner *et al.*, (2007) yang melakukan penelitian dengan penyintas gangguan stres pasca trauma dan depresi yang mengalami cedera fisik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mulick & Naugle (2009) tentang efektifitas *behavioral activation* (BA) untuk menangani gangguan stres pasca trauma comorbid dengan depresi. Keefektifan *behavioral activation* (BA) juga di temukan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Turner & Jakupcak (2010) yang digunakan untuk menangani gangguan stres pasca trauma, depresi dan gangguan nyeri. Jayati & Hadjam (2015) menemukan bahwa *behavioral activation* (BA) efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien *stroke*.

Martell *et al.*, (2010) menjelaskan bahwa teknik *behavioral activation* (BA) dilakukan dengan memiliki tujuan pokok yaitu meningkatkan kegiatan dan keterlibatan individu dalam kehidupan, *behavioral activation* (BA) juga berfokus pada proses yang mencegah aktivitas negatif, seperti perilaku melarikan diri dan penghindaran. Kanter, Manos, Busch & Rusch (2008) menjelaskan bahwa *behavioral activation* (BA) menekankan pada aktivitas dan strategi pelatihan keterampilan untuk meningkatkan kontak dengan penguatan positif.

Martell *et al.*, (2010) menjelaskan bahwa penjadwalan peristiwa menyenangkan atau memuaskan (seperti pada tahap pertama terapi kognitif) pada teknik *behavioral activation* (BA) fokusnya adalah pada seluruh peristiwa dan variabel yang dapat memengaruhi terjadinya tanggapan tidak baik dari perilaku dan proses kognitif, secara kontekstualisasi menghindari dan menarik diri dari aktivitas dan interaksi sosial.

Intervensi dengan *behavioral activation* (BA) juga menggiatkan subjek untuk melakukan kegiatan, sehingga waktu luang yang sebelumnya diisi dengan memikirkan pengalamannya digunakan untuk melakukan kegiatan. Dengan *behavioral activation* (BA) subjek bereksperimen melakukan kegiatan yang sudah tidak dilakukan atau melakukan aktivitas baru, sehingga subjek merasa lebih percaya diri karena mampu melakukan aktivitas yang selama ini dihindari dan

efeknya adalah merasa senang karena ada perbaikan dalam hidup.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melihat keefektifan *behavioral activation* (BA) untuk menurunkan gangguan depresi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen (*one group pre and posttest design*) metode ini merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan kepada subjek. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan (Latipun, 2006).

Penelitian ini memberikan satu perlakuan kepada satu kelompok subjek dengan melakukan dua kali pengukuran yaitu *pre-test* yaitu pengukuran yang dilakukan sebelum memberikan perlakuan, *post-test* yaitu pengukuran yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Populasi subjek penelitian ini adalah semua mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang mengalami gangguan depresi. Subjek penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang mengalami gangguan depresi yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan pengukuran dengan menggunakan instrument untuk mengungkap depresi dalam penelitian ini adalah angket depresi yang diadaptasi dari *Beck Depression Inventory* (BDI). Alat ukur yang digunakan yaitu *Beck Depression Inventory* (BDI) dibuat oleh Beck pada (1976). Alat ukur ini sudah diterjemahkan oleh Zarina pada tahun 2007. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu juga dilakukan analisis secara kualitatif.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Pertemuan pertama dilakukan konseling dengan beberapa mahasiswa untuk melakukan *screening* subjek penelitian. Metode yang dilakukan adalah dengan konseling terkait hambatan atau simtom yang dialami oleh subjek. Pertemuan pertama selain melakukan konseling juga meminta secara verbal kesediaan mahasiswa untuk menjadi subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga mengajukan ketersediaan subjek untuk mengikuti sesi terapi yang akan dilakukan oleh psikolog lain,

bukan peneliti yang akan melaksanakan terapi dalam penelitian.

Dari hasil konseling ditemukan beberapa gejala atau simptom yang dialami subjek: subjek SC merasa pesimis terhadap masa depan karena merasa tidak yakin dengan kemampuan diri untuk mencapai tujuan atau harapannya di masa depan. Selain itu, subjek juga merasa tidak berharga dan orang yang gagal, karena belum mampu menyelesaikan kuliahnya dan belum mampu membahagiakan orangtuanya. Subjek juga sering merasa sedih tanpa sebab dan ini muncul hampir di sepanjang waktu, karena sering membandingkan dirinya dengan orang lain, subjek menilai hidupnya tidak bahagia dan menilai hidup orang lain lebih bahagia. Hal ini, yang membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial dan banyak menghabiskan waktu termenung, sehingga banyak mengabaikan pekerjaan lain karena merasa mudah lelah saat mengerjakan satu pekerjaan.

Pertemuan kedua diawali dengan perkenalan kembali antara subjek dengan fasilitator dan membangun *rapport* kembali. Setelah itu co-fasilitator memberikan lembar *informed consent* untuk ditandatangani subjek sebagai bukti persetujuan untuk mengikuti sesi terapi dari awal sampai akhir. Sesi selanjutnya adalah *pre-test* dengan meminta subjek untuk mengisi lembar BDI sesuai dengan kondisi yang dialami subjek.

SC mengalami beberapa simptom seperti memiliki pandangan negatif tentang diri dan hidupnya, hal ini ditunjukkan dengan sering membandingkan dirinya dengan orang lain, hal ini tampak saat subjek menilai hidupnya tidak bahagia dan penuh permasalahan dibandingkan dengan teman-temannya yang dinilai lebih bahagia. Kondisi ini juga yang membuatnya menghindari lingkungan sosial, karena merasa tidak memiliki hal yang dibanggakan dari dirinya.

Subjek SC juga sering merasa sedih, seperti sering menangis tanpa sebab apapun, sering merasa sedih saat memikirkan kondisinya saat sekarang, sehingga ini yang membuatnya merasa tidak nyaman. Subjek juga menyampaikan sulit untuk merasa bahagia, sehingga banyak aktivitas yang tidak lakukan yang sebelumnya dilakukan, subjek merasa dia mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas dan sering termenung karena memikirkan permasalahan yang dialaminya.

Pertemuan ketiga, subjek diberikan psikoedukasi tentang hubungan antara pikiran terhadap perasaan dan perilaku, serta menjelaskan

lingkaran permasalahan dan lingkaran aktivasi. Saat materi disampaikan, subjek tampak antusias yang ditunjukkan dengan aktif bertanya tentang materi yang diberikan dan menceritakan pengalaman yang dialaminya. Subjek SC yang menilai negatif pada dirinya, dengan sering membandingnya dirinya dengan orang, ia menilai hidupnya lebih menderita dibandingkan orang lain, sehingga membuatnya minder diantara teman-temannya. Subjek juga memiliki pandangan negatif tentang lingkungan, ia menilai teman-temannya adalah orang yang banyak menghabiskan waktu untuk bersenang-senang, sehingga ia merasa tidak layak, hal inilah yang membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial.

Pertemuan keempat dimulai dengan salam dan membangun hubungan yang baik dengan subjek penelitian. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan identifikasi penyebab munculnya permasalahan, SC sering merasa sedih, marah dan pesimis terhadap masa depan, karena merasa tidak memiliki kemampuan yang layak untuk digunakan di masa depan. SC merasa tidak nyaman dengan kondisi yang alami, karena berpengaruh terhadap kesehatannya misalnya sering mengalami keluhan fisik seperti pusing, migren, dan punggung sering terasa sakit. Gejala lain yang diasakan subjek adalah kurangnya minat melakukan aktivitas, karena kurang mampu menikmati aktivitas yang dilakukan, ia lebih banyak menghabiskan banyak waktu termenung atau memikirkan permasalahannya.

Sesi selanjutnya adalah pelaksanaan relaksasi, subjek SC tidak mengalami kesulitan untuk mengikuti instruksi. SC juga merasa nyaman saat melakukan relaksasi, namun subjek menyampaikan ada pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu yang selama ini diabaikan muncul saat sesi relaksasi.

Pertemuan kelima dimulai dengan mendiskusikan efek yang dirasakan setelah mengikuti relaksasi di pertemuan sebelumnya. SC menyampaikan ia merasa nyaman di bagian pundaknya, seperti ada beban yang selama ini terasa berat kini berkurang. Selain itu ia juga merasa tidurnya lebih nyenyak dan lebih tenang. Meskipun, saat di rumah subjek menyampaikan ada masalah dengan suami, namun ia mampu mengontrol rasa marahnya untuk tidak dilampiaskan kepada anaknya. Saat ditanyakan emosi atau perasaan yang dirasakan SC tidak kesulitan untuk menyampaikan emosi yang dirasakan.

Kegiatan selanjutnya fasilitator mengajak subjek

untuk mengidentifikasi makna hidup subjek terkait beberapa aspek dan cara untuk mencapainya. Kemudian fasilitator mengajak subjek untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilakukan pada beberapa hari kedepan untuk mewujudkan makna hidup yang telah dituliskan, dengan memberikan contoh cara pengisian lembar aktivasi terlebih dahulu. Selanjutnya diminta untuk mengisi kolom kapan akan dilakukan dan kemungkinan kendala yang akan ditemukan dalam melakukan rencana kegiatan. Saat pengisian lembar aktivasi yang digunakan sebagai contoh SC tampak ragu-ragu menuliskan kegiatan yang akan dilakukan, karena tidak yakin akan mampu melakukannya.

Sesi selanjutnya adalah latihan relaksasi, SC tidak mengalami kesulitan untuk mengikuti instruksi. Ia juga menyampaikan bahwa masalah lain yang berbeda dari latihan relaksasi sebelumnya juga muncul, hal ini berkaitan konflik dengan teman, masalah yang tidak ia sadari selama ini juga muncul di sesi relaksasi pertemuan ini. Namun subjek menyampaikan bahwa ia merasa bahwa pengalaman-pengalaman yang selama ini tanpa disadari memberikan dampak pada dirinya saat ini, ia menyadari bahwa ia harus menyelesaikan konflik dengan temannya, agar ia merasa lebih nyaman.

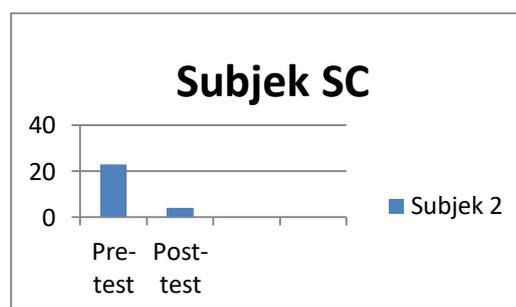
Pertemuan keenam terlebih dahulu fasilitator mengajak subjek membahas tugas rumah yang telah dikerjakan, seperti mengidentifikasi efek yang dirasakan selama mengikuti kegiatan. Efek yang dirasakan oleh SC adalah kegiatan lebih tertata, sehingga kegiatan yang selama ini sudah tidak dilakukan, sekarang kembali dilakukan dan berhasil. Hal ini yang membuatnya ingin melanjutkan kembali aktivitas tersebut di waktu selanjutnya, meskipun ada aktivitas yang tidak terlaksana subjek tetap ingin melaksanakannya setelah pertemuan selesai. SC juga merasa lebih mampu mengontrol emosi, sehingga hubungan dengan suami dan anak menjadi lebih baik, hal ini membuat subjek merasa bahagia.

Sesi selanjutnya adalah latihan relaksasi, subjek tidak mengalami hambatan untuk mengikuti instruksi yang dibacakan. SC mampu mengikuti instruksi dan merasa lebih tenang dan lega, meskipun subjek menjelaskan bahwa pengalamannya yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya yang tidak muncul saat sesi konseling maupun pertemuan sebelumnya muncul dalam pertemuan ini. Pengalaman yang muncul pada pertemuan ini yaitu hubungan yang kurang harmonis dengan adik perempuannya.

Pertemuan ketujuh diawali dengan menanyakan kondisi subjek, kemudian melakukan monitoring kegiatan atau aktivitas yang sudah dikerjakan oleh subjek. SC menyampaikan ada beberapa tugas yang tidak berhasil dilakukan, karena ada hambatan harus menemani suami dan sibuk mempersiapkan perayaan ulang tahun anaknya, namun ia lebih banyak berhasil melakukan aktivitas yang sudah direncanakan. Subjek menyampaikan bahwa target kegiatan yang sudah direncanakan benar-benar diusahakan untuk dikerjakan sesuai yang sudah ditargetkan, meskipun ada kendala saat mengerjakan kegiatan atau aktivitas. Subjek merasakan perubahan perasaan setelah berhasil melakukan kegiatan diantaranya merasa puas, bangga pada diri, senang dan lebih percaya diri.

Subjek SC juga merasakan perubahan, bahwa keluhan fisiknya sekarang sudah tidak pernah muncul lagi dan tidurnya sudah lebih nyenyak. Subjek juga merasa jauh lebih sering merasakan emosi positif, dibandingkan sebelum mendapatkan intervensi. Selain itu, SC merasa lebih disiplin dalam menjalankan kegiatan, sehingga lebih tertata dibandingkan sebelumnya.

Pertemuan kedelapan yaitu pelaksanaan terminasi dan melakukan pengukuran setelah melakukan intervensi. Adapun hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* BDI subjek yang ditunjukkan pada grafik dibawah ini.



4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *behavioral activation* (BA) untuk menurunkan gangguan depresi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Subjek penelitian mengalami penurunan skor BDI pada pengukuran sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) dengan skor BDI setelah diberikan intervensi (*post-test*). Hal ini membuktikan bahwa *behavioral activation* (BA) efektif untuk menurunkan gangguan depresi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

5. Daftar Pustaka

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Jayati, I.S & Hadjam, M.N.R. (2015). Tata laksana '*behavioral activation*' untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien stroke. *Journal of Propessional Psychology*. 1(2), 77-88.
- Kanter, J.W., Andrew, M.B & Laura, C.R. (2008). Making behavioral activation more behavioral. *Behavioral Modification*, 20(10), 1-24.
- Kanter, J.W., Andrew, M.B & Laura, C.R. (2009). *Behavioral activation*. Routledge.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Martell, dkk. (2010). *The development of behavioral activation*. Guilford.
- Martell, C.R., Soha, D & Ruth, H.D. (2010). *Behavioral activation for depression*. New York: The Guilford Press.
- Manos, R.C., Jonathan, W.K & Andrew, M.B. (2010). A critical review of assessment strategies to measure the behavioral activation model of depression. *Clinical Psychology Review*, 30, 547-561.
- Maslim, R. (2001). *Diagnosis gangguan jiwa*. Jakarta
- Mulick, P.S., Landes, J.S & Kanter, W.J. (2009). Contextual Behavior Therapies in the Treatment of PTSD: A Review. *The International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 23-31.
- Nevid, J.S., Spencer, A.R & Beverly, G. (2005). *Psikologi abnormal* (ed. Ke-5). Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Soraya. (2014). Uji validitas konstruk beck depression inventory-II (BDI-II). UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Thurai, R.S.T & Westa, W. (2017). Tingkat depresi dalam kalangan mahasiswa kedokteran semester VII Universitas Udayana dan keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik, *DOAJ*, 8(2), 147-150.
- Tuner, P.A & Jakupcak, M. (2010). Behavioral activation for treatment of ptsd and depression in an iraqi combat veteran with multiple physical injuries. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 38, 355–361.
- Wagner, W.A. Zatzick, F.D., Ghesquiere, A and Jurkovich, J.G. (2007). Behavioral activation as an early intervention for posttraumatic stress disorder and depression among physically injured trauma survivors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14, 341–349.
- Zakiah, E. (2017). Behavioral activation (BA) untuk menurunkan gangguan stres pasca trauma pada korban tanah longsor di kabupaten Banjarnegar. Tesis. Universitas Ahmad Dahlan.
- Zarina, Akbar. (2007). Efektivitas Pelatihan Manajemen Emosi Sebagai Program Pemulihan Untuk Mengatasi Depresi Pada Remaja Korban Gempa Bumi Yogyakarta. Tesis. Universitas Gadjah Mada.



JUDUL, BAHASA INDONESIA, MAKSIMAL 12 KATA

Penulis 1 (tanpa gelar)*

Penulis 2 (tanpa gelar)**

*Instansi Penulis 1

**Instansi Penulis II

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.XXX.XX>

Alamat Korespondensi:

Alamat e-mail

ABSTRACT

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

Keywords

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

1. Pendahuluan

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

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

2. Metode Penelitian

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

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

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

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

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

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

4. Kesimpulan

Kesimpulan memuat jawaban pertanyaan penelitian dan dampaknya terhadap pengembangan keilmuan.

5. Daftar Pustaka

Daftar pustaka disajikan dengan menggunakan APA Style. Berikut contoh penyajian Daftar Pustaka:

- Engelmore, R., Morgan, A. eds. (1986). *Blackboard Systems*. Reading, Mass.: Addison-Wesley. ← **BUKU**
- Robinson, A.L. (1980). New Ways to Make Microcircuits Smaller. *Science*, 208: 1019-1026. ← **JURNAL ILMIAH**
- Bhavsar, D.S., Saraf, K.B. (2002). Morphology of PbI₂ Crystals Grown by Gel Method. *Crystal Research and Technology*, 37: 51-55 ← **JURNAL ILMIAH**
- Hasling, D.W., Clancey, W.J., Rennels, G.R. (1983). Strategic Explanations in Consultation. *The International Journal of Man-Machine Studies*, 20(1): 3-19. ← **JURNAL ILMIAH**
- Clancey, W.J. (1983). Communication, Simulation, and In-telligent Agents: Implications of Personal Intelligent Machines for Medical Education. In *Proceedings of the Eighth International Joint Conference on Artificial Intelligence*, 556-560. Menlo Park, Calif.: International Joint Conferences on Artificial Intelligence, Inc. ← **KONFERENSI/PROSIDING**
- Rice, J. (1986). Poligon: A System for Parallel Problem Solving, *Technical Report*, KSL-86-19, Dept. of Computer Science, Stanford Univ. ← **REPORT**
- Clancey, W.J. (1979). Transfer of Rule-Based Expertise through a Tutorial Dialogue. *PhD Dissertation*, Department of Computer Science, Stanford University. ← **SKRIPSI/TESIS/DISERTASI**
- Ivey, K.C. (2 September 1996). *Citing Internet sources* URL <http://www.eei-alex.com/eye/utw/96aug.html>. ← **WEBSITE**

Penyajian Tabel dan Gambar

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

Tabel

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

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

Tabel 1. Contoh Penyajian Tabel

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

Gambar

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

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



Gambar 1. Contoh Penyajian Gambar

JPPP

Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi
Program Studi Psikologi
Universitas Negeri Jakarta

