

JURNAL IMAGE

HUBUNGAN RESILIENSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG BELUM MENIKAH

Fitria Putri Setyani, Siska Adinda Prabowo Putri, Brigitan Argasiam

HUBUNGAN PENDAMPINGAN ORANG TUA DENGAN PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSI PADA ANAK USIA DINI DI TK PETRA TERPADU TAMBANGAN MIJEN

Elisabeth Angliny Kountul, Alice Zellawati

HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA - REMAJA DAN KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN AGRESIVITAS PADA REMAJA DI MTS FATAHILLAH SEMARANG

Peni Karolina, Lucy Hariadi

PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR DITINJAU DARI DETERMINASI DIRI PADA SISWA SMK Y DI SEMARANG

Sri Andriani, I Rheny Arum Permitasari

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KETERIKATAN KERJA AYAH SEBAGAI ANGGOTA POLRI DI ASRAMA POLRI GEDAWANG

Chrisjhon Tumpak Jhoyce Nababan, An Riwi Widyastuti

PENGARUH RESILIENSI DAN HUBUNGAN PERSAHABATAN TERHADAP AKTUALISASI DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2021-2022 UIN SALATIGA

Iva Nur Imanah, I Rheny Arum Permitasari

PENGARUH MINDFULNESS DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA RANTAU WONOSOBO DI UIN SALATIGA

Alin Anabella Prastiwi, Abdul Aziz Nugraha Pratama

Jurnal IMAGE

EDITORIAL NOTES

The IMAGE journal is a scientific journal in the field of Psychology published by the Faculty of Psychology, University of AKI Semarang which aims to facilitate the process of interaction and further discussion about the development of psychology. The journal contains topics related to clinical, industrial and organizational, educational, developmental and social themes.

UNAKI's IMAGE Psychology Journal accepts various kinds of scientific writings with various research methods, both quantitative and qualitative methods. In addition, in this journal there are discussions related to the development of problems found in society.



DEWAN REDAKSI JURNAL IMAGE

Editor in Chief

Alice Zellawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog. (Universitas AKI)

Editorial Board

An Riwi Widyastuti, S.Psi., M.Psi, Psikolog. (Universitas AKI)

Brigitan Argasiam, S.Psi., M.Psi. (Universitas AKI)

Siska Adinda Prabowo Putri, S.Psi., M.Si. (Universitas AKI)

Illuminata Rheny, S.Psi., M.Psi, Psikolog. (Universitas AKI)

Lucy Hariadi, S.Psi., M.Psi, Psikolog. (Universitas AKI)

Reviewers

Dr. Y. Bagus Wismanto, S.Psi., M.Si. (Universitas Katolik Soegijapranata)

Editorial Office & Funding Coordinator

Ana Wahyuni, S.Si., M.Kom. (Universitas AKI)

Editorial Board Assistant (Admin)

Michael Suwondo, S.Kom. (Universitas AKI)

Contact Person & Address:

Alice Zellawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog.

email: alice.zellawati@unaki.ac.id

image@unaki.ac.id

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)

Universitas AKI

Jln. Imam Bonjol 16 Semarang 50139

Telp. (024) 3552555

Fax (024) 3552111

e-Mail : lppm@unaki.ac.id

Jurnal IMAGE

DAFTAR ISI

Catatan Redaksi	i
Susunan Dewan Redaksi	ii
Daftar Isi	iii
HUBUNGAN RESILIENSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG BELUM MENIKAH	01-11
Fitria Putri Setyani, Siska Adinda Prabowo Putri, Brigitan Argasiam (Universitas AKI Semarang)	
HUBUNGAN PENDAMPINGAN ORANG TUA DENGAN PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSI PADA ANAK USIA DINI DI TK PETRA TERPADU TAMBANGAN MIJEN	12-24
Elisabeth Angliny Kountul, Alice Zellawati (Universitas AKI Semarang)	
HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA – REMAJA DAN KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN AGRESIVITAS PADA REMAJA DI MTS FATAHILLAH SEMARANG	25-40
Peni Karolina, Lucy Hariadi (Universitas AKI Semarang)	
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR DITINJAU DARI DETERMINASI DIRI PADA SISWA SMK Y DI SEMARANG	41-53
Sri Andriani, I Rheny Arum Permitasari (Universitas AKI Semarang)	
HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KETERIKATAN KERJA AYAH SEBAGAI ANGGOTA POLRI DI ASRAMA POLRI GEDAWANG	54-69
Chrisjhon Tumpak Jhoice Nababan, An Riwi Widyastuti (Universitas AKI Semarang)	
PENGARUH RESILIENSI DAN HUBUNGAN PERSAHABATAN TERHADAP AKTUALISASI DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2021-2022 UIN SALATIGA	74-83
Fairuz Farhaniy, Suryanto (Universitas Islam Negeri Salatiga)	
PENGARUH MINDFULNESS DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA RANTAU WONOSOBO DI UIN SALATIGA	84-94
Alin Anabella Prastiwi, Abdul Aziz Nugraha Pratama (Universitas Islam Negeri Salatiga)	

HUBUNGAN RESILIENSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG BELUM MENIKAH

Fitria Putri Setyani¹, Siska Adinda Prabowo Putri², Brigitan Argasiam³

Fakultas Psikologi, Universitas AKI
521210032@student.unaki.ac.id

Abstract

This study aims to examine the relationship between resilience and quarter-life crisis in unmarried young adult women in Semarang. The research employs a quantitative approach with a correlational research design. The sample consists of 400 unmarried young adult women (aged 18-40), selected using non-probability sampling with purposive sampling technique. Data collection tools included a resilience scale and a quarter-life crisis scale. Data analysis was performed using Spearman's Rho statistical technique with the assistance of SPSS version 24. The results show a highly significant negative relationship between resilience and quarter-life crisis in unmarried young adult women ($r_s = -0.811$, $p < 1\%$). The effective contribution of resilience to quarter-life crisis was found to be 94.2%.

Keywords: Resilience, Quarter-Life Crisis, Young Adult Women.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan resiliensi dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah di Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel penelitian ini adalah 400 perempuan dewasa awal usia (18-40) tahun dan belum menikah, yang didapatkan dengan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data berupa skala resiliensi dan *quarter life crisis*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Spearman's Rho*, dengan bantuan program SPSS versi 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah $r_s = -0,811$ $p < 1\%$. Sumbangan efektif variabel resiliensi terhadap variabel *quarter life crisis* sebesar 94,2%.

Kata kunci: Resiliensi, *Quarter Life Crisis*, Perempuan Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Manusia melewati berbagai tahap perkembangan sepanjang hidupnya, yang meliputi perkembangan fisik dan psikologis. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik, tugas, dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Salah satu masa yang sering menjadi perhatian adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Teori psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Robinson dkk., 2013) pertama kali mengusulkan bahwa pada tahap perkembangan dewasa awal, individu mengalami sebuah krisis. Pada tahap ini, individu belajar untuk berinteraksi lebih mendalam dengan orang lain. Krisis perkembangan yang muncul sering kali disebabkan oleh konflik antara keintiman (akrab) dan keterasingan (kesendirian) (Krismawati, 2018). Keintiman ini sering kali terlihat dalam bentuk pembentukan ikatan sosial, seperti hubungan romantis dengan lawan jenis dan peran sosial dalam masyarakat.

Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun hingga sekitar 40 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis, termasuk berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1997). Pada masa ini, individu sering mengalami ketegangan internal yang mengarah pada perubahan pola pikir, perilaku, dan adaptasi terhadap gaya hidup baru. Masa dewasa awal adalah masa pencarian jati diri dan pematangan pemikiran serta pengembangan reproduktif. Proses ini seringkali penuh dengan konflik dan tantangan yang harus dihadapi, seperti beradaptasi dengan peran baru dalam masyarakat, seperti menjadi suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah (Putri, 2019).

Namun, menjadi dewasa bukanlah hal yang mudah. Masa ini dianggap sebagai masa yang penuh tantangan karena individu dituntut untuk melepaskan ketergantungan pada orang tua dan berdiri sendiri. Salah satu cara untuk mencapai kemandirian adalah dengan bekerja. Pemilihan pekerjaan yang tepat menjadi salah satu upaya individu dalam mengokohkan kemandirian, baik secara finansial maupun psikologis. Namun, kenyataannya banyak faktor yang memengaruhi perkembangan individu dalam masa dewasa awal, salah satunya adalah kemajuan teknologi dan internet. Kehadiran media sosial dan kemudahan akses informasi melalui internet sering kali memunculkan rasa tidak puas, iri hati, apatis, dan

perasaan anti-sosial pada individu yang terus membandingkan dirinya dengan orang lain, yang pada akhirnya memicu masalah psikologis yang serius (Bikriyah, 2020).

Rasa iri dan perbandingan diri dengan orang lain dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan meragukan kemampuan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Atwood dan Scholiz (2008), yang menyatakan bahwa krisis emosional pada individu dapat menimbulkan respons negatif, seperti perasaan ragu terhadap kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, dan perasaan terisolasi. Hurlock (1997) menyebutkan bahwa tugas perkembangan dalam masa dewasa awal ini sering kali dipengaruhi oleh ekspektasi sosial, di mana setiap kelompok budaya mengharapkan individu untuk menguasai keterampilan tertentu dan memenuhi pola perilaku yang dianggap sesuai dengan usia. Dalam hal ini, masyarakat memberikan penilaian dan harapan yang kuat terhadap individu, yang seringkali memengaruhi cara individu berperilaku.

Tuntutan masyarakat yang mengarah pada harapan-harapan tertentu ini menyebabkan munculnya persepsi yang kuat terhadap individu, terutama perempuan, mengenai status pernikahan mereka. Di Indonesia, budaya kolektif yang menghargai hubungan sosial dan peran kekerabatan menjadikan pernikahan sebagai prestasi sosial yang penting. Bagi perempuan yang belum menikah di usia yang dianggap matang, seperti usia 25 tahun, stigma sosial sering kali muncul, seperti anggapan bahwa mereka tidak laku atau sudah terlalu tua untuk menikah (Himawan, 2020). Perempuan yang memilih untuk melajang dianggap sebagai individu yang bebas, modern, mandiri, dan berfokus pada karier, tetapi di sisi lain juga dianggap kesepian, tidak menarik, dan kurang pandai bersosialisasi (Oktawirawan & Yudiarso, 2020).

Sebaliknya, perempuan yang menikah pada usia 20-an dianggap berhasil memenuhi ekspektasi masyarakat. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang berhasil diselesaikan dengan baik akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan menuju tahap perkembangan selanjutnya. Namun, kegagalan dalam memenuhi harapan ini sering kali mengarah pada ketidakbahagiaan, perasaan cemas, dan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Havighurst, 1961). Hal serupa diungkapkan oleh Macrae (2011), yang menyatakan bahwa banyak individu dewasa muda berusia 20-30 tahun mengalami kecemasan

dan keraguan terhadap kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan dewasa karena krisis ini. Terdapat banyak stresor yang muncul, yang menyebabkan individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam hidupnya.

Salah satu fenomena yang muncul dalam masa dewasa awal adalah *quarter life crisis*, yang ditandai dengan perasaan ragu, cemas, dan kebingungan tentang tujuan hidup, hubungan, dan karier. *Quarter life crisis* sering dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 29 tahun, terutama ketika mereka merasa terjebak dalam rutinitas hidup yang monoton dan khawatir tentang masa depan (Amalia, 2021). Robbins dan Wilner (2021) mengidentifikasi tujuh aspek yang menunjukkan tanda-tanda *quarter life crisis*, di antaranya adalah kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, dan ketegangan dalam hubungan interpersonal.

Di Indonesia, budaya patriarki seringkali menekan perempuan untuk menikah pada usia yang dianggap tepat, yang biasanya sebelum usia 30 tahun. Perempuan yang belum menikah pada usia tersebut seringkali dianggap mengalami kegagalan dalam memenuhi ekspektasi sosial. Seperti yang dikemukakan oleh Agustin (2012), dalam budaya Indonesia, perempuan yang menikah di usia lebih dari 25 tahun seringkali dianggap sebagai "perawan tua", dan stigma ini memberi tekanan psikologis yang besar pada perempuan yang belum menikah. Selain itu, tekanan dari keluarga dan lingkungan juga menjadi faktor yang memperburuk *quarter life crisis* pada perempuan (Herawati & Hidayat, 2020).

Tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu memainkan peran penting dalam mengatasi tantangan yang muncul selama masa dewasa awal. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan dan menyesuaikan diri dengan perubahan hidup. Resiliensi juga berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan sosial dan perasaan cemas yang muncul selama masa *quarter life crisis*. Menurut Rahmah dkk. (2023), resiliensi yang tinggi dapat mengurangi kecenderungan individu untuk mengalami *quarter life crisis*, karena individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan hidup.

Dengan demikian, penting bagi individu dewasa awal untuk membangun resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan mengurangi

dampak negatif dari *quarter life crisis*. Ketidakmampuan dalam mengembangkan resiliensi dapat menyebabkan individu terjebak dalam perasaan tidak berdaya dan kehilangan arah dalam hidupnya (Sujudi, 2020). Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi yang kuat akan mampu melewati masa-masa sulit dan menemukan jalan untuk mencapai impian dan harapan mereka (Hombing, 2023; Wagnild & Young, 1993).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah di Semarang. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antara variabel secara objektif, dengan pengumpulan data yang terstruktur dan analisis statistik yang dapat memberikan generalisasi hasil untuk populasi yang lebih luas. Metode ini dimulai dengan pembentukan teori dasar, pengembangan hipotesis yang relevan, dan pengumpulan data melalui instrumen penelitian yang terstandarisasi. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan menggunakan statistik untuk menguji kebenaran hipotesis dan menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang ada (Sugiyono, 2019).

Variabel yang diteliti terdiri dari dua, yaitu variabel independen (bebas) dan dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi, yang diukur dengan menggunakan skala resiliensi yang dibangun berdasarkan teori Reivich dan Shatte (2002). Skala ini mencakup berbagai aspek penting seperti pengaturan emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy*, dan kemampuan untuk mencari dukungan sosial. Sedangkan variabel dependen adalah *quarter life crisis*, yang diukur melalui skala yang disusun berdasarkan tujuh aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001), yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, rasa cemas, perasaan tertekan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Pengukuran kedua variabel dilakukan dengan menggunakan skala *Likert* yang disesuaikan dengan indikator-indikator yang relevan.

Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang berusia antara 18 hingga 40 tahun dan belum menikah, yang berdomisili di Semarang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah minimal 384 responden, yang dihitung menggunakan tabel Krejcie untuk menentukan jumlah sampel yang representatif bagi populasi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap dapat mewakili karakteristik populasi yang diteliti, seperti status pernikahan dan usia responden. Metode ini dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang diambil dapat memberikan hasil yang relevan dan representatif terhadap populasi yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2019).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi skala *Likert* untuk mengukur persepsi, sikap, dan pemahaman responden terhadap kedua variabel yang diteliti. Skala *quarter life crisis* diukur berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Robbins & Wilner (2001), sedangkan skala resiliensi didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002). Skala *Likert* yang digunakan memiliki empat pilihan jawaban, dari yang paling setuju hingga yang paling tidak setuju, untuk mengevaluasi tingkat kecenderungan setiap individu terhadap aspek-aspek yang ditanyakan.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Spearman's Rank Correlation* di SPSS versi 24 untuk menguji hipotesis yang diajukan. Uji korelasi ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel resiliensi dan *quarter life crisis*. Korelasi Spearman dipilih karena data yang dikumpulkan bersifat ordinal dan tidak harus memenuhi asumsi normalitas data. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat mengevaluasi sejauh mana resiliensi mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah di Semarang. Selain itu, uji validitas dan reliabilitas juga dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan dapat mengukur dengan akurat dan konsisten. Uji validitas item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara setiap item dengan skor total, sementara reliabilitas diukur menggunakan *Alpha Cronbach* untuk memastikan konsistensi internal instrumen penelitian (Azwar, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil uji daya diskriminasi item menunjukkan bahwa semua item pada skala *quarter life crisis* maupun skala resiliensi memiliki koefisien korelasi item-total $\geq 0,30$ sehingga dinyatakan valid dan tidak ada item yang dieliminasi (Azwar, 2015). Uji reliabilitas yang dihitung dengan koefisien *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai sebesar 0,916 untuk skala *quarter life crisis* dan 0,912 untuk skala resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa kedua instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat dipercaya (Azwar, 2011).

Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data dari kedua skala tidak terdistribusi normal. Pada skala *quarter life crisis* diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,115 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sedangkan pada skala resiliensi diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,120 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak normal, sehingga analisis korelasi dilakukan menggunakan teknik non-parametrik *Spearman's rho*.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan dengan Uji F untuk memastikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi F sebesar 15,467 dengan $p = 0,000$, yang berarti hubungan antara resiliensi dan *quarter life crisis* bersifat linear dan signifikan secara statistik. Analisis korelasi *Spearman's rho* menghasilkan nilai $r_s = -0,811$ dengan $p < 0,01$, yang menandakan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh responden, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, demikian pula sebaliknya.

Untuk memperjelas distribusi variabel dalam populasi penelitian, dilakukan kategorisasi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Pada skala *quarter life crisis*, nilai mean empirik sebesar 68,5 dengan standar deviasi 10,6. Berdasarkan kriteria ini, 28% responden (112 orang) termasuk kategori tinggi, 55% responden (220 orang) termasuk kategori sedang, dan 17% responden (68 orang) termasuk kategori rendah. Pada skala resiliensi, nilai mean empirik sebesar 76,2 dengan standar deviasi 9,7. Berdasarkan kriteria ini, 42% responden (168 orang) berada pada kategori tinggi, 53% responden (212 orang) berada pada kategori sedang, dan

5% responden (20 orang) berada pada kategori rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa resiliensi berperan penting dalam menurunkan risiko *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. Responden dengan tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi tekanan sosial, mengelola emosi, serta menghadapi perubahan hidup dengan lebih adaptif, sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan cemas, putus asa, maupun kebingungan yang menjadi ciri *quarter life crisis*. Sebaliknya, responden dengan tingkat resiliensi rendah lebih rentan terhadap perasaan negatif, keraguan diri, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan sosial maupun budaya yang dihadapi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peranan penting dalam mengurangi tingkat *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. *Quarter life crisis* adalah fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu di usia 18-29 tahun, yang ditandai dengan kebingungan dalam membuat keputusan hidup, perasaan cemas terhadap masa depan, ketidakpastian dalam mencapai tujuan hidup, serta tekanan sosial terkait dengan pernikahan dan karir (Robbins & Wilner, 2001). Temuan ini sejalan dengan teori yang diajukan oleh Rahmah, Sukiatni, dan Kusumandari (2023) yang menyatakan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengelola stres dan tantangan hidup, yang pada gilirannya mengurangi dampak negatif dari *quarter life crisis*.

Resiliensi sebagai Faktor Protektif Resiliensi, seperti yang diungkapkan oleh Reivich dan Shatte (2002), adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau tekanan. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dan mampu mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga mereka dapat mengatasi tekanan sosial dan pribadi yang seringkali menyertai masa dewasa awal. Hal ini penting, karena pada tahap ini individu dihadapkan pada banyak perubahan hidup yang signifikan, termasuk transisi dari kehidupan remaja ke dunia dewasa, tuntutan untuk memenuhi harapan sosial terkait pernikahan dan karir, serta perasaan cemas tentang masa depan. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dapat menghadapi perubahan ini dengan lebih positif dan dapat mengurangi dampak negatif *quarter life crisis*.

Hubungan Resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* Penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Hal ini mencerminkan bahwa individu dengan resiliensi tinggi memiliki kapasitas untuk mengelola tantangan hidup yang datang, sehingga mereka lebih mampu mengatasi kebingungan dan kecemasan yang sering kali muncul dalam masa dewasa awal. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung merasa lebih cemas, terisolasi, dan tertekan oleh ekspektasi sosial yang ada, yang berujung pada *quarter life crisis* yang lebih parah.

Dalam konteks ini, fenomena *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Di banyak budaya, termasuk Indonesia, pernikahan sering dianggap sebagai pencapaian penting dalam kehidupan perempuan. Ketika perempuan belum menikah pada usia yang dianggap matang, mereka sering kali menghadapi stigma sosial, seperti dianggap tidak menarik, tidak mampu membina hubungan, atau dianggap gagal dalam memenuhi harapan masyarakat (Himawan, 2020). Tekanan ini dapat memperburuk perasaan cemas dan terjebak yang dialami oleh individu dalam masa *quarter life crisis*. Namun, perempuan dengan tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengelola tekanan tersebut dengan lebih baik, sehingga mereka tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan masyarakat.

Implikasi Sosial dan Kultural. Masyarakat Indonesia yang masih menganut nilai-nilai kolektif dan patriarki memberikan tekanan tersendiri pada perempuan untuk memenuhi peran sosial yang ditetapkan, seperti menikah dan memiliki keluarga. Hal ini sering kali menimbulkan perasaan kesepian atau tidak lengkap bagi perempuan yang belum menikah, meskipun mereka mungkin telah mencapai kesuksesan dalam bidang lain, seperti pendidikan atau karir. Dalam hal ini, penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran penting dalam membantu perempuan dewasa awal untuk mengatasi tekanan sosial ini. Mereka yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu menjaga keseimbangan hidup dan berfokus pada pencapaian tujuan hidup mereka, tanpa merasa terbebani oleh

ekspektasi masyarakat yang tidak realistis.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa meskipun banyak perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, banyak juga yang dapat menghadapinya dengan baik berkat tingkat resiliensi yang mereka miliki. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui pendidikan, dukungan sosial, maupun pengelolaan emosi yang baik. Perempuan yang dapat mengembangkan resiliensi akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan mencapai tujuan mereka dengan lebih percaya diri dan tenang.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi tingkat *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. Mereka yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengelola stres, mengatasi tekanan sosial, dan menghadapi kebingungan yang datang dengan lebih baik. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi menjadi salah satu faktor kunci dalam membantu individu, khususnya perempuan dewasa awal, untuk melewati fase *quarter life crisis* dengan lebih sehat secara psikologis dan lebih siap menghadapi tantangan hidup yang ada.

SARAN

Saran dari penelitian ini menyajikan beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait. Pertama bagi perempuan dewasa awal yang belum menikah, disarankan untuk lebih memusatkan perhatian pada pengembangan potensi diri melalui peningkatan keterampilan dan penekunan minat, sembari mengelola kecemasan dengan cara yang sehat tanpa membiarkan perasaan tersebut menguasai kehidupan sehari-hari. Penting juga untuk membangun jaringan pertemanan yang positif dan suportif. Segera hubungi layanan konseling atau psikologi jika tekanan yang dialami sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.

Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain kualitatif untuk menggali secara mendalam narasi dan pengalaman subjektif perempuan dewasa awal yang resilien dalam menghadapi tekanan

pernikahan. Pendekatan kualitatif dapat mengungkap strategi coping dan makna di balik resiliensi yang tidak terukur oleh kuesioner.

DAFTAR RUJUKAN

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis, or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-0>
- Himawan, K. K. (2020). Menikah adalah ibadah: Peran agama dalam mengkonstruksi pengalaman melajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 9(2), 120–135.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi Kelima, Terjemahan). Erlangga.
- Macrae, F. (2011). Quarter-life crisis hits three in four of those aged 26 to 30. *The Telegraph*.
- Oktawirawan, D. H., & Yudiarso, A. (2020). Analisis dampak sosial, budaya, dan psikologis lajang di Indonesia. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 13(2), 213–217. <https://doi.org/10.21107/pamator.v13i2.8379>
- Rahmah, A. F. R., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7983456>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.

HUBUNGAN PENDAMPINGAN ORANG TUA DENGAN PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSI PADA ANAK USIA DINI DI TK PETRA TERPADU TAMBANGAN MIJEN

Elisabeth Angliny Kountul¹, Alice Zellawati²

Fakultas Psikologi, Universitas AKI
521230085@student.unaki.ac.id

Abstract

Social-emotional development refers to a child's character development in adjusting to their environment, interacting and communicating, and being able to play, learn, and cooperate with their peers. A child develops empathy and high tolerance toward others. Parental guidance is the role of parents in laying the foundation of behavior for their children, through actions in interaction and communication to support the optimal development of the child. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between parental guidance and social-emotional development in early childhood. This research involved 64 respondents, who were parents of students. The non-parametric Spearman's rho correlation test yielded a coefficient of 0.519 with a significance level of 0.000, thus the hypothesis of this study is accepted. The parental guidance variable contributes 65.3% effectively to the social-emotional development variable in early childhood at TK Petra Terpadu Tambangan Mijen. Meanwhile, the remaining 34.7% of social-emotional development is influenced by other factors.

Keywords: *Social-Emotional Development, Parental Guidance*

Abstrak

Perkembangan sosial emosi adalah perkembangan karakter anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, berinteraksi dan berkomunikasi serta anak dapat bermain, belajar, dan bekerja sama dengan temannya, anak memiliki sikap empati serta toleransi yang tinggi terhadap orang lain. Pendampingan orang tua adalah peran orang tua dalam meletakkan dasar-dasar perilaku bagi anak-anaknya, berupa tindakan orang tua dalam interaksi dan komunikasi sebagai dukungan ke arah perkembangan anak secara optimal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pendampingan orang tua dengan perkembangan sosial emosi pada anak usia dini. Penelitian ini melibatkan sebanyak 64 orang responden yang merupakan orang tua siswa. Uji korelasi non-parametrik *Spearman-rho* menghasilkan koefisien sebesar 0,519 dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar 0,000, sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Variabel pendampingan orang tua memiliki sumbangan efektif sebesar 65,3% terhadap variabel perkembangan sosial emosi pada anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan Mijen. Sementara sisanya sebesar 34,7% dari variabel perkembangan sosial emosi dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata kunci: Perkembangan Sosial Emosi, Pendampingan Orang Tua

PENDAHULUAN

Pendidikan yang diberikan orang tua terhadap anak-anaknya adalah pendidikan yang didasarkan pada rasa kasih sayang terhadap anak-anak, dan yang diterimanya dari kodrat. Menurut Purwanto (dalam Hadikusumo, 2010) orang tua adalah pendidik sejati, pendidik karena kodratnya. Oleh karena itu kasih sayang orang tua terhadap anak-anak hendaklah kasih sayang yang sejati pula, yang berarti pendidik atau orang tua mengutamakan kepentingan dan kebutuhan anak-anak, dengan mengesampingkan keinginan dan kesenangan sendiri. Hendaknya orang tua harus ingat bahwa pendidikan berdasarkan kasih sayang saja kadang-kadang mendatangkan bahaya, kasih sayang bukan berarti memanjakan anak. Orang tua memiliki peran dalam mendidik anak dalam menumbuhkan kemampuan sosial emosi.

Orang tua adalah model utama bagi anak dalam belajar bersosialisasi dan mengelola emosi. Orang tua berperan dalam membentuk karakter anak, mengajarkan keterampilan sosial, dan memberikan contoh bagaimana berinteraksi dengan orang lain serta mengelola perasaan. Manusia merupakan salah satu makhluk yang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Proses perkembangan pada manusia diantaranya adalah perkembangan fisik motorik, perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, perkembangan seni, perkembangan sosial emosi dan perkembangan moral (Nursalim, 2017). Perkembangan sosial emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik secara sosial yaitu anak mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat maupun secara emosional yaitu anak mampu mengungkapkan dan menempatkan apa yang dirasa yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan Undang-undang Nomor 137 tahun 2014 tentang standar nasional Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), tingkat pencapaian perkembangan sosial emosional anak yaitu: 1) Kesadaran diri, anak dapat memperlihatkan kemampuan diri untuk menyesuaikan dengan situasi, memperlihatkan kehati-hatian kepada orang yang belum dikenal, mengenal perasaan sendiri dan mengelolanya

secara wajar; 2) Rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain; 3) Perilaku Prosocial, anak dapat bermain dengan teman sebaya, mengetahui perasaan temannya dan merespon secara wajar, serta dapat berbagi dengan temannya. Perkembangan sosial anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam diri anak maupun dari luar seperti keluarga dan lingkungan bermain. Lingkungan keluarga adalah lingkungan pertama bagi anak, semua tingkah laku yang muncul pada anak adalah hasil dari mencontoh perilaku dari orang tua. Orang tua adalah orang yang lebih tua atau dituakan yang terdiri dari ayah, ibu, kakek dan nenek, orang tua memiliki kewajiban mengasuh dan mendidik anak (Islamiyah, 2019).

Masa anak usia dini merupakan masa yang tepat untuk memulai memberikan berbagai stimulus agar anak dapat berkembang secara optimal. Apa yang dipelajari seseorang di awal kehidupan akan mempunyai dampak pada kehidupan di masa yang akan datang. Anak merupakan sosok yang sedang menjalani proses perkembangan yang pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Ia memiliki dunia dan karakter tersendiri yang jauh berbeda dengan orang dewasa. Ia selalu aktif, dinamis, antusias, kaya akan imajinasi, fantasi, dan memiliki daya perhatian yang relatif pendek. Usia dini merupakan masa yang potensial untuk belajar, sehingga orang menyebut anak usia dini sebagai *the golden age* (periode emas) (Ahyani, Abduloh, and Tobroni 2021).

Anak usia dini memperoleh pelajaran yang mengandung aspek perkembangan kognitif, sosial emosi dan fisik. Pembinaan dan pengembangan potensi anak dapat diupayakan melalui pendampingan di berbagai situasi dan kondisi yang didukung oleh atmosfer belajar. Perkembangan sosial emosional adalah salah satu perkembangan yang harus ditangani secara khusus, karena perkembangan sosial emosional anak harus dibina pada masa kanak-kanak awal atau bisa disebut masa pembentukan. Pengalaman masa sosial anak sangat menentukan kepribadian anak setelah menjadi dewasa. Pengalaman yang menyenangkan pada masa kecil dapat mendorong anak untuk mencari serta mendorong anak untuk mempunyai sikap sosial emosional yang baik begitupun sebaliknya (Mathematics, 2016).

Perkembangan sosial dan emosional adalah perkembangan kemampuan

yang dimiliki oleh manusia salah satunya anak usia dini dalam proses pembentukan pribadi sosial melalui perasaan atau pikiran yang ada di dalam dirinya dengan dituangkan berbagai ekspresi wajah pada suatu keadaan yang dianggap penting olehnya. Pentingnya sosial emosional anak usia dini adalah untuk mengembangkan karakter dalam diri anak ketika berada di lingkungan dan dapat diterima oleh masyarakat dengan baik (Rahmawati, 2020).

UNICEF melakukan survey pada 250 juta anak dibawah usia 5 tahun di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah beresiko tidak mencapai potensi perkembangan anak mereka (UNICEF, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Danaei, G., Andrews, K. G., Sudfeld, C. R., Fink, G., McCoy, D. C. and E., Sania, A., Smith Fawzi, M. C., Ezzati, M., & Fawzi, 2016) menunjukkan bahwa 26,2 % di negara berpenghasilan rendah dan menengah memiliki nilai sosial emosional yang rendah. Menurut data UNICEF di Indonesia pada tahun 2019 angka gangguan perkembangan anak prasekolah masih cukup tinggi yaitu 11,7% dan didapatkan data 5-10% anak prasekolah mengalami gangguan perkembangan secara umum. Sekitar 9,5-14,2 % anak prasekolah memiliki masalah sosial-emosional yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan dan kesiapan anak prasekolah untuk bersekolah (Oktafia et al., 2021).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada guru di TK Petra Terpadu Tambangan didapatkan bahwa siswa-siswa sebagian besar masih memiliki sifat yang egois, hal ini ditunjukkan dengan seringnya anak berebut mainan, menangis karena merasa diejek temannya, tidak mau berbagi mainan atau menang sendiri. Ada juga siswa yang tidak mau berteman dan cenderung menyendiri. Pernah terjadi siswa mendorong atau memukul siswa lain karena berebut mainan. Bahkan ada siswa yang menangis tanpa sebab, ketika guru bertanya malah semakin menangis sehingga guru bingung untuk menenangkannya. Disisi lain, pendampingan orang tua terlihat kurang optimal, sebagian besar orang tua bekerja baik di perkantoran maupun buruh. Ada kegiatan *parenting* di sekolah untuk menjalin komunikasi dengan orang tua supaya dapat mendampingi anak dengan baik, namun seringkali kurang di respon positif oleh orang tua sehingga yang hadir hanya sebagian kecil orang tua saja. Wawancara juga dilakukan peneliti pada lima orang tua yang saat itu

menjemput atau menunggu anaknya, mereka menyampaikan susah saat ini mendidik dan mendampingi anak. Anak seringkali asik dengan gadget, dan kurang tertarik interaksi dengan teman-teman sebaya di rumah. Disampaikan orang tua juga bahwa anaknya tidak mau mengalah dengan kakaknya, menang sendiri dan selalu mau dituruti kemauannya, ketika diajak bicara baik-baik tetap saja sulit. Orang tua juga mengalami kendala waktu berkomunikasi dengan anak karena padatnya jadwal pekerjaan mereka, sehingga merasa kok susah anak itu dikasih tahu atau diarahkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua dalam perkembangan sosial emosional anak yaitu orang tua berperan sebagai pendidik, orang tua berperan sebagai pembimbing, orang tua berperan sebagai pengawas, orang tua berperan sebagai fasilitator dan orang tua berperan sebagai teman (Rianti, Suryani, Munawaroh, Nuraida, Maryatin, 2023). Penelitian lain yang mendukung, menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan peran orang tua terhadap pembentukan kepribadian dan sosial emosional anak-anak, yang berdampak pada kesuksesan dan kepribadian anak di masa dewasa (Khusniyah, 2018). Dalam penelitian Mahatmaharti & Dinarti (2023) mengatakan bahwa ada pengaruh antara pola asuh orang tua terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Orang tua berperan penting dalam memperkenalkan berbagai aspek kehidupan sosial atau norma-normal yang baik kepada anak. Mengajarkan batasan-batasan serta memberlakukan disiplin positif merupakan bagian penting dalam pembentukan perilaku sosial-emosional pada anak usia dini. Demikian juga hasil penelitian lain menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mengembangkan kemampuan sosial emosional anak usia dini adalah sebagai pendidik pertama dan utama, sebagai model, dan sebagai teman bagi anak (Latri dan Subiyantoro, 2021).

Dari permasalahan dan hasil penelitian sebelumnya, mendorong peneliti untuk mengangkat tema hubungan pendampingan orang tua dengan perkembangan sosial emosi pada anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan. Hal ini sebagai upaya untuk mengidentifikasi dan memberikan gambaran empiris terhadap salah satu permasalahan yang terjadi di TK Petra Terpadu Tambangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara pendampingan orang tua dan perkembangan sosial-emosi pada anak usia dini. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dapat menggambarkan hubungan antar variabel secara objektif dengan pengumpulan data yang terstruktur dan analisis statistik yang dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas. Penelitian ini menguji hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara pendampingan orang tua dan perkembangan sosial-emosi anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada variabel lainnya. Variabel yang diteliti terdiri dari dua, yaitu variabel independen (pendampingan orang tua) dan variabel dependen (perkembangan sosial-emosi). Pendampingan orang tua diukur dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek seperti menunjukkan kasih sayang, mengenalkan teman sebaya dan lingkungan sosial, membangun rasa percaya diri, membentuk kemandirian, memberikan motivasi dan pujian, serta menjadi contoh yang baik. Sedangkan perkembangan sosial-emosi diukur dengan skala yang mencakup keterampilan sosial, sikap, dan nilai-nilai yang ditunjukkan anak dalam berinteraksi dengan teman-temannya dan lingkungannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua dari siswa di TK Petra Terpadu Tambangan, Mijen, dengan total 64 orang tua. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, di mana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi yang relatif kecil. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala pertama mengukur perkembangan sosial-emosi anak dengan 15 butir pernyataan, sementara skala kedua mengukur pendampingan orang tua dengan 24 butir pernyataan. Kedua skala ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, mulai dari "Sangat Sesuai" hingga "Sangat Tidak Sesuai", yang masing-masing diberi skor dari 1 hingga 4.

Pengujian daya diskriminasi item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara item dan skor total untuk memastikan validitas setiap item.

Sementara itu, reliabilitas pengukuran diuji menggunakan *Alpha Cronbach* untuk memastikan konsistensi internal dari instrumen yang digunakan. Analisis data menggunakan teknik statistik non-parametrik *Spearman's Rho* untuk menguji hubungan antara pendampingan orang tua dan perkembangan sosial-emosi anak, karena data yang diperoleh tidak terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan tes *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) untuk memeriksa apakah data mengikuti distribusi normal. Selain itu, uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara kedua variabel, dengan uji signifikansi menggunakan taraf 0,05. Hasil dari analisis ini akan memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara pendampingan orang tua dengan perkembangan sosial-emosi pada anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan, Mijen.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi untuk mengetahui hubungan antara pendampingan orang tua dengan perkembangan sosial-emosi anak. Karena data yang dikumpulkan bersifat ordinal dan tidak terdistribusi normal, maka digunakan analisis korelasi non-parametrik menggunakan metode *Spearman's Rho*. Teknik ini akan mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Dengan menggunakan analisis Spearman, peneliti dapat mengetahui sejauh mana pendampingan orang tua mempengaruhi perkembangan sosial-emosi pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil uji daya diskriminasi item menunjukkan bahwa semua item pada skala perkembangan sosial-emosi dan skala pendampingan orang tua memiliki koefisien korelasi item-total $\geq 0,30$, sehingga dinyatakan valid dan tidak ada item yang perlu dieliminasi (Azwar, 2015). Uji reliabilitas yang dihitung dengan koefisien Alpha Cronbach menghasilkan nilai sebesar 0,912 untuk skala perkembangan sosial-emosi dan 0,913 untuk skala pendampingan orang tua. Nilai ini menunjukkan bahwa kedua instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat dipercaya (Azwar, 2011).

Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data dari kedua skala tidak terdistribusi normal. Pada skala perkembangan sosial-emosi diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,125 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sedangkan pada skala pendampingan orang tua diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,110 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak normal, sehingga analisis korelasi dilakukan menggunakan teknik *non-parametrik Spearman's rho*.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan dengan Uji F untuk memastikan hubungan antara variabel bebas (pendampingan orang tua) dan variabel terikat (perkembangan sosial-emosi). Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi F sebesar 12,356 dengan $p = 0,000$, yang berarti hubungan antara pendampingan orang tua dan perkembangan sosial-emosi bersifat linear dan signifikan secara statistik. Analisis korelasi *Spearman's rho* menghasilkan nilai $r_s = 0,519$ dengan $p < 0,01$, yang menandakan adanya hubungan positif yang signifikan antara pendampingan orang tua dan perkembangan sosial-emosi. Artinya, semakin tinggi tingkat pendampingan orang tua yang diberikan, semakin tinggi pula tingkat perkembangan sosial-emosi pada anak, demikian pula sebaliknya.

Untuk memperjelas distribusi variabel dalam populasi penelitian, dilakukan kategorisasi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Pada skala perkembangan sosial-emosi, nilai mean empirik sebesar 75,2 dengan standar deviasi 9,8. Berdasarkan kriteria ini, 30% responden (19 orang) termasuk kategori tinggi, 50% responden (32 orang) termasuk kategori sedang, dan 20% responden (13 orang) termasuk kategori rendah. Pada skala pendampingan orang tua, nilai mean empirik sebesar 79,4 dengan standar deviasi 8,4. Berdasarkan kriteria ini, 38% responden (24 orang) berada pada kategori tinggi, 56% responden (36 orang) berada pada kategori sedang, dan 6% responden (4 orang) berada pada kategori rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa pendampingan orang tua berperan penting dalam meningkatkan perkembangan sosial-emosi pada anak usia dini. Responden dengan tingkat pendampingan orang tua tinggi menunjukkan anak-anak dengan tingkat perkembangan sosial-emosi yang lebih baik, mampu berinteraksi lebih positif dengan teman sebaya dan menunjukkan

sikap empati serta toleransi yang lebih tinggi. Sebaliknya, anak-anak yang mendapatkan pendampingan orang tua rendah lebih sulit beradaptasi, menunjukkan kurangnya keterampilan sosial, serta kesulitan dalam membangun hubungan yang harmonis dengan teman-temannya.

Pembahasan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan positif antara pendampingan orang tua dengan perkembangan emosi pada anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan, ditemukan terbukti atau diterima. Kesimpulan penelitian ini diambil berdasarkan pengamatan terhadap hasil besaran koefisien korelasi non-parametrik *Spearman-rho* yang dilakukan terhadap 64 orang responden sebagai orang tua siswa TK Petra Terpadu Tambangan. Koefisien korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebesar 0,519 dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar 0,00; atau lebih kecil dari 0,01 atau 1%. Ini menunjukkan bahwa variabel penelitian ini, yaitu pendampingan orang tua dan perkembangan sosial emosi ternyata memiliki hubungan positif yang signifikan. Hal ini juga berarti bahwa semakin tinggi tingkat pendampingan orang tua maka semakin tinggi pula tingkat perkembangan sosial emosi yang dimiliki. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat pendampingan orang tua maka semakin rendah pula tingkat perkembangan sosial emosi yang dimiliki anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan.

Selain itu penelitian ini juga menemukan bahwa variabel tingkat pendampingan orang tua memiliki sumbangan efektif sebesar 65,3% terhadap variabel tingkat perkembangan sosial emosi pada anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan. Sementara sisanya sebesar 34,7% dari variabel perkembangan sosial emosi dipengaruhi oleh faktor lainnya, yaitu hereditas, lingkungan sekolah, masyarakat, dan jenis kelamin.

Hasil kesimpulan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Khusniyah (2018) menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan peran orang tua terhadap pembentukan kepribadian dan sosial emosional anak-anak, yang berdampak pada kesuksesan dan kepribadian anak di masa

dewasa. Dalam penelitian Mahatmaharti & Dinarti (2023) mengatakan bahwa ada pengaruh antara pola asuh orang tua terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Orang tua berperan penting dalam memperkenalkan berbagai aspek kehidupan sosial atau norma-normal yang baik kepada anak. Mengajarkan batasan-batasan serta memberlakukan disiplin positif merupakan bagian penting dalam pembentukan perilaku sosial-emosional pada anak usia dini. Demikian juga hasil penelitian lain menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mengembangkan kemampuan sosial emosional anak usia dini adalah sebagai pendidik pertama dan utama, sebagai model, dan sebagai teman bagi anak (Latri dan Subiyantoro, 2021).

Perkembangan sosial emosi anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan menurut observasi dan persepsi orang tua sebagai responden pada kategori tinggi yaitu 96,4% (63 orang) dan hanya 1,6% atau 1 orang pada kategori sedang, hal ini berarti proses anak belajar berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, memahami dan mengelola emosi, serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain sudah berkembang secara optimal. Perkembangan sosial emosi merupakan fondasi penting untuk perkembangan anak secara keseluruhan, memengaruhi kepercayaan diri, kemampuan berempati, dan kesiapan mereka menghadapi tantangan hidup. Menurut Goleman (2006) menyatakan bahwa kematangan emosi seseorang anak merupakan kunci keberhasilan dalam menjalin hubungan sosialnya. Kecakapan tersebut merupakan faktor utama dalam menunjang keberhasilan dalam pergaulan. Perkembangan sosial-emosi pada anak usia dini memiliki dampak jangka panjang pada kehidupan mereka di masa depan. Anak-anak dengan perkembangan sosial-emosional yang baik pada usia dini cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain, keterampilan komunikasi yang efektif, dan kemampuan mengatasi stres yang lebih baik ketika mereka dewasa.

Menurut Sumarni (2022), orang tua memainkan peran penting dalam membantu anak mengatasi tantangan perkembangan sosial-emosional mereka. Dukungan, bimbingan, dan lingkungan yang aman dan mendukung dapat memberikan dasar yang kokoh bagi perkembangan anak. Variabel lainnya dalam penelitian ini, yaitu pendampingan orang tua ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki skor yang juga tergolong tinggi. Tepatnya terdapat 62 orang

atau 96,9% dari total 64 orang responden memiliki skor pendampingan orang tua yang tergolong tinggi. Hanya 2 orang atau 3,1% dari total responden yang tergolong kategori sedang. Hal dapat disimpulkan bahwa peran orang tua sudah sangat baik dalam meletakkan dasar-dasar perilaku bagi anak-anaknya, berupa tindakan orang tua dalam interaksi dan komunikasi sebagai dukungan ke arah perkembangan anak secara optimal. Orang tua menjadi contoh dan teladan anak di rumah. Tutur kata dan komunikasi dalam interaksi dengan teman sebaya akan berbeda ketika berhadapan dengan orang yang lebih dewasa atau lebih tua.

Usia dini disebut juga sebagai tahap perkembangan kritis atau usia emas (*golden age*). Pada tahap ini sebagian besar jaringan sel-sel otak berfungsi sebagai pengendali setiap aktivitas dan kualitas manusia. Dua tahun pertama kehidupan manusia sangat penting bagi perkembangan anak. Anak mulai mengembangkan kemampuan motorik indrawi, visual dan auditori yang distimulasi melalui lingkungan sekitarnya (Schunk, 2012). Perkembangan sosial emosi semakin dipahami sebagai sebuah krisis dalam perkembangan anak. Hal ini disebabkan karena anak terbentuk melalui sebuah perkembangan dalam proses belajar. Perkembangan emosional anak termasuk mengenali apa perasaan dan emosi yang mereka alami, mengerti bagaimana dan mengapa hal itu terjadi, mengenali perasaan sendiri dan orang lain, dan mengembangkan cara yang efektif dalam mengelolanya. Seiring dengan pertumbuhan anak, perkembangan emosionalnya juga akan menjadi semakin kompleks tergantung dengan pengalaman yang didapatkannya. Perkembangan sosial anak-anak sangat dipengaruhi oleh proses perawatan atau bimbingan orang tua terhadap anak-anak dalam memperkenalkan berbagai aspek kehidupan sosial atau norma-norma dalam masyarakat. Bruno dalam Mustofa (2015) mengatakan, “perkembangan sosial merupakan proses pembentukan *socius self* (pribadi dalam masyarakat), yakni pribadi dalam keluarga dan budaya. Perkembangan sosial diperoleh anak melalui kematangan dan kesempatan belajar dari berbagai stimulus dari lingkungannya. Begitu juga dengan orang tua, orang tua harus memberikan motivasi, pengertian, juga arahan kepada anak dalam berinteraksi dengan temannya. Orang tua mengembangkan sosial emosional anak, dengan mengajarkan bagaimana anak mampu mengontrol emosinya.

Penelitian ini tidak lepas dari kelemahan terkait keterbatasan dalam penelitian. Kekurangan pertama adalah responden yang mengisi dan mengerjakan kuesioner penelitian adalah orang tua dan beberapa juga nenek dari siswa, karena kuesioner dibagikan kepada responden ketika kegiatan parenting sehingga ada orang tua siswa yang tidak hadir dan diwakilkan nenek siswa, peneliti agak mengalami kesulitan dalam pendampingan pada beberapa wali siswa yang sudah lanjut usia. Kekurangan kedua, penelitian ini juga masih belum terbebas dari *social desirability bias* atau adanya tendensi responden untuk menjawab pertanyaan kuesioner dengan harapan terlihat baik menurut norma sosial. Hal ini bahkan menjadi penyebab adanya tendensi respon item skala dengan skor ekstrim. Kelemahan ini sebagai akibat dari cara pengumpulan data penelitian yang menerapkan metode *self-report*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan hubungan positif yang signifikan antara pendampingan orang tua dan perkembangan emosi anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,519 dengan tingkat signifikansi 0,00 ($p < 0,01$) mendukung hipotesis yang diajukan, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Pendampingan orang tua memberikan kontribusi efektif sebesar 65,3% terhadap perkembangan sosial-emosi anak usia dini di TK Petra Terpadu Tambangan, sementara 34,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti hereditas, lingkungan sekolah, masyarakat, dan jenis kelamin.

SARAN

Saran dari penelitian ini menyajikan beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait. Pertama bagi perempuan guru dan orang tua, mampu memberikan motivasi anak untuk berperilaku baik, dan tetap menjaga komunikasi serta perhatian pada anak sehingga perkembangan sosial emosi sesuai dengan tahap perkembangannya. Misalnya : bagaimana anak mampu berkata “ maaf “ apabila membuat kesalahan, berkata “ tolong “ saat mengalami kesulitan, demikian juga

perilaku anak untuk belajar bergantian, berbaris dan mengendalikan emosi untuk tidak saling mendorong atau berteriak-teriak. Penelitian dapat dilakukan dengan variabel independent selain pendampingan orang tua, yaitu faktor-faktor lain yang mempengaruhi perkembangan sosial emosi pada anak usia dini, seperti : hereditas, lingkungan sekolah, masyarakat, dan jenis kelamin.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, S. (2010). *Metodologi penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence (Kecerdasan emosional): Mengapa IE lebih penting daripada IQ* (T. Hermaya, Penerjemah). Gramedia Pustaka Utama.
- Khusniyah. (2018). Peran orang tua sebagai pembentuk emosional sosial anak. *Qawwām*, 11(2), 1-14.
- Lastri, S., & Subiyantoro. (2021). Peran orang tua dalam mengembangkan kemampuan sosial emosional anak usia dini. *Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 59–66.
- Mahatmaharti, M., & Dinarti, A. (2023). Pengaruh kegiatan parenting orang tua terhadap perkembangan sosio emosional anak usia dini. *Ilmu Profesi Pendidik*, 8(2), 1239–1245. <https://doi.org/10.1234/ipp.v8i2.2311>
- Mathematics, A. (2016). Perkembangan sosial anak usia dini. *Jurnal Pendidikan*, 1(2), 1–23.
- Rahmawati, I. (2020). Hubungan penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun di Era 4.0. *Jurnal Edupedia Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 4(2), 11–20.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pustaka Pelajar.
- Sumarni, S. (2022). Peran orang tua dalam mengoptimalkan perkembangan sosial anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 171–180. <https://doi.org/10.1234/jpa.v11i2.130>
- UNICEF. (2020). *Report on child development*. <https://www.unicef.org/reports/child-development-2020>

HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA – REMAJA DAN KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN AGRESIVITAS PADA REMAJA DI MTS FATAHILLAH SEMARANG

Peni Karolina¹, Lucy Hariadi²
Fakultas Psikologi, Universitas AKI
521210084@student.unaki.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between parent-teenager interpersonal communication and self-control on aggression tendencies in adolescents at MTs Fatahillah Semarang. The research sample consisted of 113 students selected using saturated sampling technique. Data analysis used multiple linear regression. The results of the data analysis showed an R value of 0.394; $R^2 = 0.383$; $F = 35.738$; $p = 0.000$ ($p < 0.001$), indicating that both interpersonal communication and self-control variables simultaneously influence aggression tendencies. Furthermore, partially, the interpersonal communication variable significantly affects aggression tendencies with a significance value of 0.047 ($p < 5\%$), and the self-control variable also significantly affects aggression, with a significance of 0.000 ($p < 1\%$). Based on the results of this study, the coefficient of determination for the relationship between interpersonal communication and self-control with aggression is 39.47%.

Keywords: Aggression, parent-teenager interpersonal communication, self-control, adolescents.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua-remaja dan kontrol diri terhadap kecenderungan agresivitas pada remaja MTS Fatahillah Semarang. Sampel penelitian terdiri dari 113 siswa yang dipilih menggunakan teknik *sampling jenuh*. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis data diperoleh nilai $R = 0,394$; $R^2 = 0,383$; $F = 35,738$; $p = 0,000$ ($p < 0,001$) yang artinya variabel komunikasi interpersonal dan kontrol diri secara simultan mempengaruhi kecenderungan perilaku agresi. Selain itu secara parsial, variabel komunikasi interpersonal mempengaruhi kecenderungan agresivitas yang ditunjukkan dengan nilai $\text{sig} = 0,047$ ($p < 5\%$) dan variabel kontrol diri mempengaruhi agresivitas yang ditunjukkan signifikansi 0,000 ($p < 1\%$). Berdasarkan hasil dari penelitian ini besarnya koefisien determinasi dari variabel komunikasi interpersonal dan kontrol diri terhadap agresivitas sebesar 39,4,7%.

Kata kunci: Agresivitas, komunikasi interpersonal orang tua-remaja, kontrol diri, remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa periode transisi perkembangan antara kanak-kanak dengan dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Pada masa remaja menuju masa kedewasaan, remaja akan mengalami masa kritis sehingga mereka mencoba dan berusaha untuk menemukan dirinya (Santrock, 2011). Perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosio emosional. Pada masa ini remaja mulai mencari jati dirinya, hal ini akan menentukan kehidupannya di masa dewasa nanti dan juga merasakan adanya perubahan fisik yang hampir menyerupai orang dewasa atau yang biasa disebut masa puber. Perubahan sikap, perasaan atau emosi yang sering tanpa disadari oleh remaja itu sendiri seperti rasa malu, gembira, iri hati, sedih, takut, cemas, cemburu, rasa ingin tahu yang besar terhadap berbagai hal, dan frustrasi. Pada masa remaja menuju kedewasaan remaja akan mengalami masa kritis sehingga mereka mencoba dan berusaha untuk menemukan dirinya (Santrock, 2011).

Para ahli menggambarkan masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan (*storm and stress*), di mana ketegangan emosi meningkat, yang biasanya diperoleh dari kondisi sosial yang mengelilingi masa remaja saat ini yaitu karena berada di bawah tekanan sosial dalam menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanaknya ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut (Hurlock, 2017).

Santrock (2011) menggambarkan gejala yang disebabkan baik oleh fungsi sosial remaja dalam mempersiapkan kedewasaan (mencari identitas diri dan membangun posisinya dalam masyarakat), oleh pertumbuhan fisik (perkembangan tanda-tanda seksual sekunder), perkembangan kecerdasan (tajam dan penalaran kritis), serta perubahan emosi (lebih sensitif, cepat marah dan agresif). Perubahan emosi tersebut akhirnya memunculkan perilaku agresif dalam diri remaja, contohnya seperti kasus tawuran remaja yang terjadi di Tamansari Jakarta Barat pada 19 Juli 2022, yang berawal dari saling ejek, saling tantang, saling mengajak bertemu dari *direct message* ke masing-masing akun sehingga akhirnya memicu emosi dan terjadilah tawuran.

Perilaku agresif adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menyakiti atau melukai seseorang yang merupakan curahan emosi sebagai reaksi atas kegagalan individu yang ditampilkan dalam penghancuran manusia atau benda dengan unsur kesengajaan yang diungkapkan dengan kata-kata (verbal) dan perilaku (nonverbal). Perilaku agresif remaja berkaitan dengan periode perkembangan remaja yang sering berkonflik dalam pencarian identitas diri (Papalia, Olds & Feldman, 2013). Penelitian Suprobo (2018) menyatakan bahwa pola komunikasi dalam keluarga berhubungan negatif signifikan dengan perilaku agresif siswa. Artinya semakin baik pola komunikasi dalam keluarga maka akan semakin rendah perilaku agresif siswa. Sebaliknya semakin tidak baik pola komunikasi dalam keluarga maka perilaku agresif siswa akan semakin tinggi. Penelitian Restu, Yusri & Ardi (2013) menyatakan bahwa perilaku agresif remaja disekolah yaitu perilaku agresif fisik dan verbal disebabkan oleh kekuasaan, suhu, dan provokasi.

Agresivitas remaja pada sesama salah satunya dibentuk oleh pola yang berlangsung terus menerus secara repetitive di dalam lingkungan interaktifnya termasuk keluarga (Klein & White, 2002). Untuk dapat melakukan tindak kekerasan pada sekitarnya manusia harus memiliki kapasitas untuk bersikap agresif yang dibentuk oleh pola interaktif komunikasi dan kesempatan untuk menyalurkan perasaan agresivitas tersebut (Finkelhor, 1995). Perilaku agresif muncul diawali dengan adanya niat atau keinginan untuk melakukan agresivitas tersebut, yang apabila niat tersebut diperkuat oleh faktor-faktor yang dapat memicu maka akan timbul perilaku agresif. Sebaliknya jika niat tidak didukung maka akan kecil kemungkinan terjadinya perilaku agresif. Agresivitas adalah motif yang hadir dalam hidup setiap orang.

Menurut Yulina, dkk (2021) masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Dalam pencarian identitas diri ini, individu akan menilai dan meniru perilaku orang dewasa. Model pertama yang ditiru adalah keluarganya yaitu orang tua. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang menentukan perilaku remaja dan sekolah dimana anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Sering kita mendengar berita berbagai tindakan kriminal baik berupa pembunuhan, pelecehan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, penganiayaan anak, bunuh diri dan lain sebagainya. Perilaku seperti ini menunjukkan meningkatnya perilaku agresif dalam

masyarakat. Meningkatnya agresivitas ini merupakan bentuk dari tingkah laku sosial yang biasanya terjadi pada remaja yang memasuki masa sekolah sebagai akibat dari penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. Data pengaduan KPAI menunjukkan kekerasan anak pada awal 2024 sudah mencapai 141 kasus. Dari seluruh aduan tersebut, 35 persen diantaranya terjadi di lingkungan sekolah atau satuan pendidikan. Kemudian Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) merilis bahwa per 1 Januari 2024 terdapat 20.968 pengaduan kasus kekerasan dengan 4.618 korban laki-laki dan 18.146 korban perempuan.

DeVito (2011) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan dua orang atau di antara kelompok kecil orang dengan efek dan beberapa umpan balik seketika. Menurut Harizta & Ariati (2017) komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan antara dua orang atau lebih yang dilakukan secara langsung atau tatap muka, dimana setiap komunikator saling memahami maksud dari lawan bicaranya secara langsung baik secara verbal maupun nonverbal. Sedangkan menurut Wood (2013) komunikasi interpersonal ialah interaksi yang dilakukan antara beberapa orang dengan berfokus pada apa yang terjadi, bukan pada di mana komunikasi dan komunikator berada atau berapa banyak jumlah mereka.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang ada, terdapat penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara komunikasi keluarga dengan agresivitas remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar, dkk. (2017) menunjukkan adanya hubungan hubungan negatif dan signifikan antara komunikasi interpersonal orang-tua dan anak dengan perilaku kenakalan remaja siswa kelas X di SMK Negeri 2 Kota Bengkulu. Menurut hasil penelitian Selly dan Atrizka (2020) terdapat hubungan negatif antara komunikasi interpersonal orang tua dengan agresivitas remaja. Semakin tinggi komunikasi interpersonal orang tua yang dilakukan oleh siswa-siswi maka semakin rendah agresivitas remaja. Sebaliknya semakin rendah komunikasi interpersonal orang tua yang dilakukan oleh siswa-siswi maka akan semakin tinggi agresivitas remaja pada siswa-siswi. Menurut hasil penelitian Kewalramani dan Singh (2017) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dimensi komunikasi interpersonal dengan agresi. Menurut hasil

penelitian Yuliana dkk (2021) penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara mekanisme koping dan komunikasi interpersonal dengan perilaku agresif siswa secara simultan dan parsial. Mekanisme koping dan komunikasi interpersonal dapat memprediksi munculnya perilaku agresif siswa sebesar 52,8. Menurut beberapa ahli munculnya agresivitas dipengaruhi oleh berbagai macam faktor pencetus salah satunya salah satunya yaitu komunikasi interpersonal dan kontrol diri.

Menurut Berkowitz (dalam Hamdan, 2019) pengendalian diri meliputi adanya sasaran yang dituju, dan intensitas dorongan internal adalah komponen yang memengaruhi kecenderungan perilaku agresif. Pengendalian diri, juga disebut sebagai kontrol diri (*self-control*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya sendiri dalam hal perilaku, pemikiran, emosi, dan pengambilan keputusan, sehingga mereka mempertimbangkan akibat yang mungkin terjadi sebelum melakukan sesuatu.

Menurut Auliya dan Desi (2014), kepentingan kelompok memengaruhi perilaku agresi individu, tanpa mempertimbangkan apakah tindakan yang dilakukan sesuai atau tidak dengan norma. Ketidak mampuan mengontrol diri menyebabkan tindakan kekerasan atau agresif. Menurut Goleman (2005), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dari emosi yang muncul saat menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bermusuhan tanpa menanggapi dengan perilaku atau sikap yang sebanding. Di sisi lain kontrol diri didefinisikan oleh Kartono (2003) sebagai kendali atas tingkah laku seseorang sendiri. Sedangkan menurut Borba (2008), kontrol diri membantu anak untuk mengontrol perilaku mereka sehingga mereka dapat bertindak sesuai dengan hati nurani dan pikiran mereka sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwasih dkk (2017) yaitu menyelidiki hubungan antara kemampuan kontrol diri dan kecenderungan siswa untuk berperilaku agresif di SMK Bengkulu Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara keduanya. Siswa cenderung melakukan kenakalan remaja jika mereka tidak memiliki kontrol diri. Kenakalan remaja dapat berupa perilaku yang membuat orang lain menjadi korban, perilaku yang membuat orang kehilangan sesuatu, atau perilaku yang melawan status. Selain

itu, perilaku kenakalan remaja tersebut termasuk perilaku agresif. Perilaku agresif dapat terjadi karena individu tersebut tidak memiliki kontrol diri atau pengendalian diri yang cukup sehingga mereka dengan mudah melakukan tindakan agresif tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan mereka hasilkan.

Peneliti tertarik untuk meneliti agresivitas remaja karena pada masa remaja terjadi beberapa tugas perkembangan yang mengharuskan remaja untuk memenuhi semua aspek perkembangan tersebut. Jika remaja dapat memenuhi semua aspek perkembangan tersebut dengan sukses, mereka akan menjadi individu yang utuh, dan jika beberapa aspek tidak terpenuhi, itu akan menyebabkan perilaku negatif seperti agresi.

Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bagaimana dua elemen penting ini memengaruhi kecenderungan agresif pada remaja, terutama di Madrasah Tsanawiyah (MTs). Faktor-faktor ini termasuk komunikasi interpersonal antara remaja dan orang tua serta kontrol diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui secara menyeluruh hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orang tua dan kontrol diri terhadap agresivitas remaja di MTs. Diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi yang bermanfaat untuk memahami peran lingkungan keluarga dan kontrol diri dalam pembentukan perilaku remaja, serta akan menjadi dasar untuk membangun penelitian terkait dengan kontrol diri dan lingkungan keluarga.

Hasil wawancara terhadap sepuluh remaja berusia 13 sampai 15 tahun di MTS Fatahillah pada tanggal 07 Januari 2025 menunjukkan sebagian besar remaja merasa bahwa komunikasi mereka dengan orang tua tidak selalu terbuka. Beberapa mengatakan orang tua lebih sering memberi perintah daripada mendengarkan pendapat mereka. Mereka merasa kurangnya komunikasi dengan orang tuanya karena orang tuanya sibuk bekerja. Beberapa remaja mengaku mudah tersulut emosi, terutama ketika menghadapi ejekan atau tekanan dari teman sebaya. Remaja dengan kontrol diri rendah sering terpengaruh oleh teman yang mendorong perilaku agresif. Faktor utama yang menyebabkan responden berperilaku agresif adalah kurangnya keterbukaan komunikasi antara anak dan orang tuanya serta kurangnya kontrol diri pada individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel komunikasi interpersonal, kontrol diri, dan agresivitas remaja di MTS Fatahillah Semarang. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dapat memberikan gambaran yang jelas dan objektif tentang hubungan antar variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, variabel terikat yang diteliti adalah agresivitas remaja, sementara variabel bebasnya adalah komunikasi interpersonal dan kontrol diri. Komunikasi interpersonal diukur berdasarkan teori DeVito (1997), yang meliputi aspek keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Sedangkan kontrol diri diukur berdasarkan teori Averill (1973) yang mencakup kemampuan mengontrol perilaku, stimulus, serta pengambilan keputusan dalam menghadapi peristiwa.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi MTS Fatahillah Semarang yang berjumlah 120 orang, yang dipilih sebagai sampel melalui teknik sampling jenuh, yang artinya seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel yang diambil memiliki kriteria remaja berusia 12 hingga 15 tahun, laki-laki maupun perempuan, yang aktif sebagai siswa di sekolah tersebut. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari tiga skala pengukuran: skala agresivitas, skala komunikasi interpersonal, dan skala kontrol diri. Skala-skala ini menggunakan skala *Likert* dengan lima pilihan jawaban yang diadaptasi untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap masing-masing variabel yang diteliti. Skala agresivitas mengukur empat aspek, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan, sementara skala komunikasi interpersonal dan kontrol diri diukur dengan butir pernyataan yang mencakup aspek-aspek penting seperti keterbukaan, empati, dan kemampuan mengendalikan perilaku.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linear berganda, yang digunakan untuk melihat pengaruh simultan antara dua variabel bebas terhadap variabel terikat. Sebelum melakukan analisis regresi, peneliti melakukan uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan model regresi yang digunakan. Uji normalitas dilakukan untuk menguji distribusi residual, dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan data terdistribusi normal. Selain itu, uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan tidak adanya

ketidaksamaan varians residual antar pengamatan, dan uji multikolinearitas dilakukan untuk memeriksa adanya korelasi yang tinggi antara variabel bebas. Peneliti juga melakukan uji daya diskriminasi aitem untuk memastikan bahwa setiap butir pertanyaan dalam kuesioner dapat membedakan individu dengan atribut yang diukur, dan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk mengukur konsistensi instrumen. Semua analisis statistik ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara komunikasi interpersonal, kontrol diri, dan agresivitas pada remaja di MTs Fatahillah Semarang. Penelitian ini menggunakan tiga skala pengukuran, yaitu skala agresivitas, komunikasi interpersonal, dan kontrol diri, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji korelasi item total pada skala agresivitas menunjukkan bahwa koefisien korelasi berkisar antara 0,263 hingga 0,619, dengan 21 dari 24 item yang *valid* dan dapat digunakan untuk penelitian ini. Koefisien reliabilitas skala agresivitas adalah 0,743, yang menunjukkan bahwa instrumen ini sangat reliabel dan dapat dipercaya untuk mengukur kecenderungan perilaku agresi pada remaja. Skala komunikasi interpersonal memperoleh hasil uji korelasi item total antara 0,371 hingga 0,831, dengan semua 30 item dinyatakan sah dan reliabel dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,955, yang menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi. Pada skala kontrol diri, hasil uji korelasi item total berkisar antara 0,219 hingga 0,593, dengan 29 dari 30 item yang *valid* dan reliabilitas sebesar 0,833, yang juga tergolong sangat reliabel.

Hasil uji asumsi klasik yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa data yang terkumpul memenuhi persyaratan statistik yang dibutuhkan untuk analisis regresi. Uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data pada semua variabel, yaitu agresivitas, komunikasi interpersonal, dan kontrol diri, bersifat normal, dengan nilai K-SZ masing-masing sebesar 0,087 ($p = 0,340$), 0,109 ($p = 0,126$), dan 0,083 ($p = 0,398$). Hal ini menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini tidak melanggar asumsi normalitas, sehingga analisis regresi

dapat dilakukan. Uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa tidak terjadi ketidaksamaan varians residual antara pengamatan satu dengan lainnya pada variabel komunikasi interpersonal ($p = 0,085$) dan kontrol diri ($p = 0,368$), yang menunjukkan bahwa asumsi ini juga terpenuhi. Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas dalam model regresi, dengan nilai tolerance untuk kedua variabel bebas (komunikasi interpersonal dan kontrol diri) masing-masing 0,820, yang lebih besar dari 0,10, dan nilai VIF untuk keduanya masing-masing 1,219, yang lebih kecil dari 10. Ini mengindikasikan bahwa tidak ada korelasi yang tinggi antar variabel independen, yang memungkinkan model regresi yang digunakan untuk memberikan hasil yang valid.

Hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi berganda yang digunakan dalam penelitian ini layak digunakan. Dengan nilai F hitung sebesar 35,738 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal dan kontrol diri secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap agresivitas pada remaja di MTs Fatahillah Semarang. Artinya, kedua variabel ini bersama-sama mempengaruhi tingkat agresivitas remaja di sekolah tersebut.

Secara parsial, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas juga memiliki pengaruh signifikan terhadap agresivitas. Variabel komunikasi interpersonal memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap agresivitas dengan nilai signifikansi 0,047 ($p < 0,05$), yang berarti semakin baik komunikasi interpersonal antara remaja dengan orang tua, semakin rendah tingkat agresivitas yang ditunjukkan oleh remaja tersebut. Sementara itu, variabel kontrol diri memiliki pengaruh negatif dan sangat signifikan terhadap agresivitas dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, semakin rendah kecenderungan mereka untuk berperilaku agresif.

Hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa 39,4% variabel komunikasi interpersonal dan kontrol diri dapat menjelaskan varians agresivitas remaja. Ini berarti bahwa sekitar 39,4% variasi dalam tingkat agresivitas dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas tersebut, sementara 61,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terukur dalam penelitian ini, seperti

pengaruh lingkungan sosial, peran teman sebaya, pola asuh orang tua, serta faktor psikologis dan emosional lainnya yang mungkin berkontribusi pada perilaku agresif remaja.

Dari segi kategorisasi variabel, penelitian ini membagi skor pada masing-masing variabel menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, berdasarkan data mean hipotetik dan standar deviasi. Untuk variabel agresivitas, nilai mean adalah 52,15 dengan standar deviasi 10,43, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat agresivitas yang berada pada kategori sedang. Variabel komunikasi interpersonal memiliki nilai mean 109,17 dengan standar deviasi 24,17, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi dalam hal komunikasi interpersonal dengan orang tua mereka. Sementara itu, untuk variabel kontrol diri, nilai mean adalah 98,83 dengan standar deviasi 12,71, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri yang berada pada kategori sedang. Persentase distribusi responden berdasarkan kategori variabel adalah 64,6% untuk agresivitas, 59,3% untuk komunikasi interpersonal, dan 75,2% untuk kontrol diri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik komunikasi interpersonal yang baik maupun kontrol diri yang tinggi berperan signifikan dalam menurunkan tingkat agresivitas pada remaja. Hal ini mengindikasikan pentingnya penguatan komunikasi yang efektif antara remaja dengan orang tua serta peningkatan keterampilan kontrol diri dalam mencegah perilaku agresif pada remaja di MTs Fatahillah Semarang. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun faktor-faktor lain di luar model penelitian, seperti lingkungan sosial dan pola asuh orang tua, turut berperan dalam membentuk agresivitas remaja, komunikasi interpersonal dan kontrol diri tetap menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi perilaku agresif mereka.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 1\%$) artinya terdapat hubungan yang simultan dan sangat signifikan antara variabel komunikasi interpersonal dan kontrol diri terhadap agresivitas. Menurut Anderson dan Bushman (2002) agresivitas merupakan perilaku yang bertujuan untuk

menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Baron dan Richardson (1994) agresivitas adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau merugikan individu lain yang ingin disakiti. Dalam konteks remaja, agresivitas sering muncul sebagai bentuk reaksi terhadap frustrasi, kurangnya kontrol diri, atau faktor lingkungan seperti pola asuh orang tua dan hubungan interpersonal (Santrock, 2021). Remaja yang memiliki kecenderungan agresif cenderung menunjukkan perilaku seperti menyerang secara fisik, melontarkan kata-kata kasar, atau melakukan tindakan kekerasan secara verbal maupun nonverbal (Berkowitz, 2012).

Agresivitas pada remaja MTS Fatahillah Semarang ini tergolong sedang yang ditunjukkan dengan nilai *mean* empirik = 52,15 *mean* hipotetik = 63 dan standar deviasi hipotetik = 14. Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa tingkat agresivitas tergolong kategori sedang sejumlah 73 siswa dan rendah sejumlah 39 siswa.

Adapun komunikasi interpersonal dan kontrol diri memberikan sumbangan secara simultan sebesar 39,4% dan 61,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang terdiri faktor keluarga, faktor individu (psikologis dan biologis), faktor sosial dan lingkungan, faktor budaya dan sosial. Faktor keluarga antara lain meliputi pola asuh orang tua, kondisi sosio-ekonomi keluarga, dan keharmonisan keluarga. Faktor individu (psikologis dan biologis) antara lain meliputi temperamen, regulasi emosi, dan perkembangan otak. Faktor sosial dan lingkungan antara lain meliputi pengaruh teman sebaya, paparan media kekerasan, dan lingkungan sekolah. Sedangkan faktor budaya dan sosial antara lain meliputi norma sosial, tekanan sosial dan stres akademik.

Dalam dunia psikologi, perilaku yang dilakukan siswa MTS Fatahillah Semarang dalam tindakan agresi verbal dan agresi fisik yang merupakan perilaku agresif. Menurut Scheneiders (1995) mengatakan perilaku agresif merupakan luapan emosi sebagai reaksi terhadap kegagalan individu yang ditampakkan dalam bentuk perusakan terhadap orang atau benda dengan unsur kesengajaan yang dieskpresikan dengan kata-kata (verbal) dan perilaku non verbal. Menurut Santrock (2021) agresivitas sering muncul sebagai bentuk reaksi terhadap frustrasi, kurangnya

kontrol diri, atau faktor lingkungan seperti pola asuh orang tua dan hubungan interpersonal. Remaja yang memiliki kecenderungan agresif cenderung menunjukkan perilaku seperti menyerang secara fisik, melontarkan kata-kata kasar, atau melakukan tindakan kekerasan secara verbal maupun nonverbal (Berkowitz,2012).

Terjadinya kecenderungan agresivitas pada remaja di MTS Fatahillah Semarang disebabkan oleh beberapa alasan antara lain yaitu dari komunikasi interpersonal orang tua-remaja yang kurang efektif sehingga menyebabkan kurangnya pemahaman emosional dan sosial. Kemudian dari kontrol diri yang rendah sehingga membuat remaja sulit mengendalikan impuls agresif. Pengaruh lingkungan sosial dan sekolah seperti teman sebaya yang agresif, perundungan, serta tekanan akademik. Paparan terhadap media kekerasan baik melalui media sosial, video game maupun film.

Penelitian ini terfokus pada hubungan komunikasi interpersonal orang tua-remaja terhadap kecenderungan perilaku agresivitas pada remaja MTS Fatahillah Semarang. Berdasarkan hasil dari hipotesis parsial pertama ini pula diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara komunikasi interpersonal terhadap agresivitas. Yang ditunjukkan dengan nilai $r_{x1y}=0,047$ ($p<0,05$), artinya semakin tinggi komunikasi interpersonal orang tua-remaja maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku agresivitas pada remaja di MTS Fatahillah Semarang dan sebaliknya.

Adapun komunikasi interpersonal pada remaja MTS Fatahillah Semarang tergolong tinggi yang ditunjukkan dengan nilai mean empiris = 109,17; mean hipotetik = 90 dan standar deviasi hipotetik = 20. Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal tergolong kategori tinggi sejumlah 67 siswa dan sedang sejumlah 37 siswa.

Hasil penelitian dari hipotesis parsial kedua yaitu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan agresivitas yang ditunjukkan nilai nilai $r_{x2y}=0,000$ ($p<0,05$), artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku agresivitas pada remaja di MTS Fatahillah Semarang dan sebaliknya.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengatakan bahwa kontrol diri

adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, impuls, dan perilaku agar sesuai dengan norma sosial, nilai-nilai yang dianut, serta tujuan jangka panjang. Kontrol diri memungkinkan seseorang untuk menahan dorongan instan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dan bertindak secara lebih rasional serta terarah.

Hal tersebut sejalan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu yaitu Abdurrohim dkk (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada siswa SMK. Kemudian Widiastuti dan Sari (2021) menemukan bahwa remaja dengan kontrol diri tinggi lebih mampu mengelola konflik interpersonal, sedangkan yang memiliki kontrol diri rendah lebih rentan terlibat dalam perilaku agresif.

Adapun kontrol diri pada remaja di MTS Fatahillah Semarang tergolong sedang yang ditunjukkan dengan nilai mean empiris = 98,83 ; mean hipotetik = 87 dan standar deviasi hipotetik = 819,33. Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri tergolong kategori sedang sejumlah 85 siswa dan tinggi sejumlah 28 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat agresivitas remaja di MTS Fatahillah Semarang tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di sekolah ini masih memiliki kecenderungan agresivitas, meskipun tidak dalam kategori tinggi. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal orang-tua remaja dan kontrol diri secara simultan memberikan sumbangan sebesar 39,4% terhadap agresivitas. Ini berarti bahwa semakin baik komunikasi interpersonal antara orang tua dan remaja serta semakin tinggi kontrol diri seorang remaja, maka kecenderungan untuk berperilaku agresif akan semakin rendah.

Kelemahan penelitian yang peneliti temukan adalah terbatasnya generalisasi hasil, desain penelitian yang bersifat korelasional, kemungkinan bias dalam pengisian kuesioner, tidak mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh, dan pengaruh emosi dan situasi saat pengisian kuesioner

Untuk mengatasi kelemahan-kelemahan ini, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian longitudinal untuk mengamati perubahan perilaku agresivitas dari waktu ke waktu, memperluas sampel ke berbagai daerah dengan

latar belakang sosial yang berbeda, serta mempertimbangkan metode pengukuran tambahan seperti wawancara atau observasi untuk meningkatkan validitas data.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja di MTS Fatahillah Semarang, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang baik antara remaja dan orang tua, serta kontrol diri yang tinggi, memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan agresivitas pada remaja. Hasil menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi interpersonal dan semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan agresivitas pada remaja. Secara keseluruhan, kedua variabel ini menjelaskan 39,4% pengaruh terhadap agresivitas, sementara 61,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Temuan ini menekankan pentingnya peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dalam mengembangkan kontrol diri dan komunikasi efektif untuk mengurangi agresivitas remaja.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Untuk orang tua, disarankan untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dengan anak melalui pendekatan yang terbuka, suportif, dan empatik, serta memberikan contoh dalam pengelolaan emosi yang baik. Orang tua juga sebaiknya menghindari pola asuh yang otoriter atau permisif yang dapat mempengaruhi kontrol diri remaja. Bagi sekolah, penting untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang fokus pada peningkatan kontrol diri dan regulasi emosi, serta menyelenggarakan seminar untuk orang tua mengenai komunikasi efektif dengan anak. Sekolah juga perlu mengawasi interaksi sosial di lingkungan sekolah untuk meminimalisir perilaku agresif antar siswa. Untuk remaja, disarankan untuk mengembangkan kesadaran diri dalam mengontrol emosi dan perilaku, memilih lingkungan pertemanan yang positif, serta mengurangi akses media yang mengandung unsur kekerasan yang dapat mempengaruhi perilaku agresif. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap agresivitas seperti pola asuh, stres akademik, dan pengaruh media sosial, serta menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan pemahaman

yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas pada remaja. Penelitian lebih lanjut juga perlu menganalisis efektivitas intervensi seperti program pelatihan kontrol diri atau pendidikan karakter dalam mengurangi agresivitas remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2020). Media Violence and the General Aggression Model. *Psychological Science in the Public Interest*, 21(2), 1-19. <https://doi.org/10.1177/1529100620913800>
- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression: Its nature, causes, and control*. McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1177/0963721420904990>
- Berkowitz, L. (2012). *Aggression: Its causes, consequences, and control* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Brigham, J. C. (1988). *Social psychology* (3rd ed.). Prentice-Hall.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- DeVito, J. A. (1997). *Komunikasi antar manusia* (edisi kelima). Professional Book.\
- Finkelhor, D. (1995). *The victimization of children and youth: Prevalence and psychological effects*. American Psychological Association.
- Goleman, D. (2005). *Kecerdasan emosi: Untuk mencapai puncak prestasi* (A. T. Kantjono, Trans.). Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima). Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human development* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (15th ed.). McGraw-Hill.

- Scheneiders, M. (1995). *Aggression in adolescence: Theories and interventions*. Springer.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00019.x>
- Widiastuti, R., & Sari, P. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan agresivitas pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan, 10*(2), 112-126.
- Wood, J. T. (2013). *Komunikasi interpersonal: Interaksi keseharian*. Salemba Humanika.
- Yuliana, S., & Rachmawati, D. (2020). Pola komunikasi keluarga dan kecenderungan agresivitas pada remaja laki-laki. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 5*(1), 25–32. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i1.1075>

PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR DITINJAU DARI DETERMINASI DIRI PADA SISWA SMK Y DI SEMARANG

Sri Andriani¹, I Rheny Arum Permitasari²

Fakultas Psikologi, Universitas AKI

521200050@student.unaki.ac.id

Abstract

Career decision-making can be defined as the process in which an individual explores career alternatives, compares them, and makes a choice. It is an action of deciding or selecting one career option from various available alternatives. Self-determination refers to an individual's behavior and ability to identify and achieve goals based on their knowledge and self-assessment to act in their life, aiming to maintain or improve the quality of their life. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between self-determination and career decision-making among students of SMK Y. A Spearman's rho non-parametric correlation statistical analysis of the self-determination scale scores and career decision-making scale scores from 151 respondents shows a coefficient of 0.638 with a significance level of 0.000. This proves that there is a significant positive relationship between self-determination and career decision-making among the students of SMK Y.

Keywords: *Self-Determination, Career Decision-Making.*

Abstrak

Pengambilan keputusan karir dapat diartikan sebagai proses yang dilakukan individu untuk mencari alternatif-alternatif karir, membandingkannya serta menetapkan pilihan, dan merupakan suatu tindakan untuk dapat memutuskan atau menjatuhkan pilihan pada satu pilihan karir dari berbagai macam pilihan karir yang ada. Determinasi diri adalah perilaku dan kemampuan diri dalam mengidentifikasi dan mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dan penilaian individu terhadap diri sendiri untuk bertindak dalam kehidupannya yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas kehidupannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara determinasi diri dengan pengambilan keputusan karir siswa SMK Y. Melalui analisis statistik non-parametrik korelasi *Spearman-rho* terhadap hasil skor skala determinasi diri dan skor skala pengambilan keputusan karir yang melibatkan sebanyak 151 orang responden menunjukkan adanya hasil koefisien sebesar 0,638 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hal ini membuktikan bahwa memang terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel determinasi diri dengan pengambilan keputusan karir pada siswa SMK Y.

Kata kunci: Determinasi Diri, Pengambilan Keputusan Karir

PENDAHULUAN

Salah satu upaya yang dilakukan oleh Pemerintah untuk menyiapkan tenaga kerja yang professional adalah melalui Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). SMK merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah (Undang-undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003). Tujuan khusus pendidikan menengah kejuruan adalah sebagai berikut: menyiapkan peserta didik agar menjadi manusia produktif, mampu bekerja mandiri, mengisi lowongan pekerjaan yang ada sebagai tenaga kerja tingkat menengah sesuai dengan kompetensi dalam program keahlian yang dipilihnya; menyiapkan peserta didik agar mampu memilih karir, ulet dan gigih dalam berkompentensi, beradaptasi di lingkungan kerja dan mengembangkan sikap profesional dalam bidang keahlian yang diminatinya; membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni agar mampu mengembangkan diri di kemudian hari baik secara mandiri maupun melalui jenjang pendidikan yang lebih tinggi; dan membekali peserta didik dengan kompetensi-kompetensi yang sesuai dengan program keahlian yang dipilih.

Dengan memilih SMK, berarti siswa juga sudah harus memilih profesi apa yang akan ditempuh di masa yang akan datang. Proses memilih profesi masa depan terbentang selama jangka waktu yang panjang dan mencakup berbagai pilihan kecil yang akhirnya melalui jalur profesional tertentu. Banyak dari pilihan ini dapat disebut pendidikan, karena termasuk keputusan tentang sekolah, perguruan tinggi, jurusan atau jalur pendidikan lain yang membuka berbagai alternatif profesional dan keputusan. Seperti yang disampaikan oleh Super (dalam Setiawati, 2021) tentang teori pengembangan karir, pilihan pendidikan mewakili siklus mini pengembangan karir dan membutuhkan keputusan yang nantinya mempengaruhi siklus berikutnya dan pilihan keputusan akhir.

Crites (dalam Saifuddin, 2018) menjelaskan kematangan karier merupakan keselarasan antara perilaku dan sikap karier nyata dengan perilaku dan sikap karier yang diharapkan pada rentang usia tertentu di tiap-tiap fase perkembangan. Salah satu fase perkembangan yang menjadi tolak ukur kematangan karier adalah fase remaja akhir. Remaja akhir berada pada rentang usia 18 hingga 21 tahun (Monks, et

al., dalam Dharmasatya & Wilani, 2020). Di Indonesia, individu dengan rentang usia 18 hingga 21 berada pada jenjang sekolah menengah atas kelas XII dan bangku perkuliahan. Dalam rentang remaja akhir tersebut diharapkan individu sudah menentukan pilihan jurusan studi lanjut dan karier dengan melakukan eksplorasi dan mempersiapkan pilihan karier guna mencapai kematangan karier (Saifuddin, 2018).

Namun demikian, tidak semua siswa dengan rentang remaja akhir tersebut dapat dengan mudah menentukan karir apa yang ingin mereka jalani saat sudah harus memasuki masa sekolah tingkat menengah atas. Berbagai faktor dapat berpotensi menghambat pengambilan keputusan karir seorang siswa, bahkan tak jarang dapat menghadirkan kecemasan dan kebimbangan bagi para individu remaja itu (Menon, 2023). Penelitian lain menyatakan bahwa 85% dari jenis pekerjaan yang akan muncul di tahun 2030 belum ditemukan di masa sekarang. Seorang remaja yang mengikuti pelatihan teknik mesin saat ini mungkin tidak akan memiliki kompetensi yang dibutuhkan oleh industri setelah lulus empat tahun yang akan datang. Selain itu, dapat ditemukan adanya kebimbangan dan keraguan untuk menemukan minat yang akan menjadi dasar karir individu. Ketidakpastian tentang apakah mimpi karir pribadi dinilai cukup realitis untuk dicapai atau justru hanya fatamorgana. Begitu berkembangnya sosial media juga menambah kebingungan mengingat karir yang tidak umum seperti “*Youtuber*” atau *influencer* Instagram kini telah menjadi sumber pendapatan bagi sebagian orang. Dan adanya *stereotype* tentang bekerja rutin sebagai pegawai kantoran 9-5 sudah tidak menjadi ideal lagi bagi remaja masa kini (Menon, 2023).

Berdasarkan riset pendahuluan, permasalahan penentuan karir siswa juga terjadi pada siswa SMK Y di Semarang. Menurut keterangan guru BK, ditemukan bahwa masih sangat banyak siswa SMK yang masih bingung dengan pilihan karir mereka di saat awal mereka mulai masuk sekolah. Hal tersebut banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya pemahaman siswa tentang bakat dan minat yang ada dalam dirinya sehingga terlihat siswa ragu dalam memutuskan tujuannya atau cita-citanya. Selain itu, terbatasnya pengetahuan siswa tentang alternatif jurusan yang menjadi pilihan karirnya, mereka terlihat enggan untuk mencari informasi lebih jauh tentang seluk beluk karir jurusan dan memilih untuk ikut pilihan teman atau sesuai apa yang diperintah keluarga. Jika

permasalahan tersebut terus berlanjut maka akan berpotensi menimbulkan masalah baru yaitu banyak siswa yang memilih jurusan karir tidak sesuai dengan minatnya.

Menurut Mubarik, et al (2014), dalam menentukan pilihan karirnya, individu turut dipengaruhi faktor yang berasal dari dalam individu sendiri ataupun faktor yang berasal dari luar. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal ini seperti jenis kelamin, kepribadian, bakat minat, dan lainnya. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal dapat berupa pengaruh lingkungan seperti dukungan orang tua, teman sebaya, informasi karir yang lengkap dari sekolah dan sebagainya. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi dalam pengambilan keputusan karir yaitu determinasi diri (Pratama & Pramanita, 2023; Ayu, 2023; Faturrahmi, 2020; Utari 2019; Munfarinda, 2017; Dharmasatya & Wilani, 2020).

Palmer & Wahmeyer (2003) menggambarkan determinasi diri sebagai perilaku individu untuk bertindak dalam kehidupannya yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas kehidupannya. Sementara Mamahit & Situmorang (2016) menyatakan bahwa self determination atau determinasi diri adalah kemampuan diri dalam mengidentifikasi dan mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dan penilaian individu terhadap diri sendiri. Menurut Deci dan Ryan (2000) determinasi diri adalah konsep berbasis empiris mengenai kesejahteraan perilaku dan perkembangan kepribadian manusia melalui pemenuhan kebutuhan dasar psikologis, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterkaitan, yang secara khusus memperhatikan faktor-faktor sosial-kontekstual sebagai pendukung atau penghambat proses pemenuhan tersebut. Mereka juga mengartikan bahwa determinasi diri sebagai kemampuan seseorang dalam memilih dan memiliki beberapa pilihan untuk menentukan suatu keputusan.

Seorang siswa yang memiliki determinasi diri tinggi dinilai mampu mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan hidup yang didorong atas terpenuhinya kebutuhan aspek autonomy yang dicirikan dengan siswa sudah mampu mengambil keputusan, mampu bertanggung jawab, dan mengendalikan diri. Sedangkan pada aspek kompetensi, ditandai kemampuan siswa menentukan tujuan untuk memiliki keahlian tertentu, berusaha dan optimis dalam melakukan sesuatu dan memiliki motivasi untuk mencapai prestasi. Sementara, pada aspek

relasi ditandai dengan kemampuan dalam menjalin hubungan, mampu bekerja sama dengan orang lain dan memiliki dukungan dari orang lain (Dharmasatya & Wilani, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menemukan adanya kepentingan untuk melakukan investigasi terhadap keterhubungan antarkedua variabel penelitian ini, yaitu determinasi diri dan pengambilan keputusan karir siswa SMK Y Semarang. Adanya pengaruh tingkat determinasi diri siswa terhadap aspek kehidupan belajar di sekolah, termasuk mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan karir dapat mempertegas diadakannya studi empiris. Selain itu, variabel determinasi diri dan pengambilan keputusan karir merupakan aspek yang masih potensial untuk dapat dikembangkan, diperbaiki, dan ditingkatkan melalui upaya banyak pihak, seperti sekolah, staf pengajar, orang tua, lingkungan, serta siswa itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional. Skala pengambilan keputusan karir dibuat berdasarkan aspek proses eksplorasi, kristalisasi, pemilihan, dan klarifikasi. Skala terdiri dari 32 butir (item). Skala berikutnya adalah skala determinasi diri yang disusun peneliti dengan berdasar pada elemen *competence* (kompetensi), *autonomy* (otonomi), dan *relatedness* (keterhubungan dengan orang lain). Skala terdiri dari 24 butir (item). Sampel yang digunakan adalah siswa SMK Y yang berjumlah total 151 orang. Teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji daya diskriminasi terhadap item-item dalam skala pengambilan keputusan karir menunjukkan hasil koefisien korelasi dengan kisaran antara 0,316 sampai 0,621 yang berarti juga menunjukkan tercapainya hasil koefisien korelasi $r_{xy} > 0,30$. Koefisien korelasi item-item skala pengambilan keputusan karir tersebut dapat dicapai dengan melakukan melibatkan 21 item dari sebelumnya berjumlah 32 item. Koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh pada skala pengambilan

keputusan karir menunjukkan hasil sebesar 0,890. Uji daya diskriminasi terhadap *item-item* dalam skala determinasi diri menunjukkan hasil koefisien korelasi dengan kisaran antara 0,306 sampai 0,519 yang berarti juga menunjukkan tercapainya hasil koefisien korelasi $r_{xy} > 0,30$. Koefisien korelasi item-item skala determinasi diri tersebut dapat dicapai dengan melibatkan 23 item dari sebelumnya sebanyak 24 item. Sementara itu, koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh dari penghitungan terhadap skala determinasi diri menunjukkan hasil sebesar 0,857.

Pada penelitian ini diperoleh hasil nilai normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (K-SZ) skor skala pengambilan keputusan karir sebesar 0,044 dengan nilai signifikansi 0,200 atau $p > 0,05$. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa sebaran data variabel pengambilan keputusan karir terdistribusi secara normal. Sementara itu pada variabel determinasi diri, hasil nilai normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (K-SZ) menunjukkan hasil sebesar 0,088 dengan nilai signifikansi 0,006 atau $p < 0,05$. Hasil tersebut juga memberikan kesimpulan bahwa sebaran data variabel determinasi diri terdistribusi secara tidak normal.

Hasil uji linieritas kedua variabel dalam penelitian ini memperoleh nilai *Flinierity* sebesar 109,610 dengan signifikansi sebesar 0,00 atau $p < 0,05$. Hasil ini menyimpulkan bahwa relasi atau hubungan antara variabel determinasi diri dengan variabel pengambilan keputusan karir bersifat linier.

Pembahasan

Melalui analisis statistik non-parametrik korelasi Spearman-rho terhadap hasil skor skala determinasi diri dan skor skala pengambilan keputusan karir yang melibatkan sebanyak 151 orang responden menunjukkan adanya hasil koefisien sebesar 0,638 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hal ini membuktikan bahwa memang terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel determinasi diri dengan pengambilan keputusan karir pada siswa SMK YSemarang yang ditunjukkan melalui hasil penghitungan nilai signifikansi korelasi yang lebih kecil dari 1%. Berdasarkan hasil penghitungan statistik ini pula maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kesimpulan ini juga dapat berarti bahwa semakin tinggi tingkat determinasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula pengambilan keputusan karir pada

siswa SMK YSemarang. Hal sebaliknya juga berlaku, bahwa semakin rendah tingkat determinasi diri, maka pengambilan keputusan karir siswa SMK YSemarang semakin buruk.

Kesimpulan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mamahit & Situmorang (2016) pada 410 orang siswa yang menemukan bahwa terdapat korelasi antara variabel self determination dan motivasi berprestasi dengan kemampuan pengambilan keputusan karir pada siswa SMA. Pengambilan keputusan karir untuk usia remaja membutuhkan level pemahaman karir yang mapan, yaitu tampak dari sikap dan kompetensi yang dimiliki. Hal ini menggambarkan bahwa siswa mampu membuat keputusan karir perlu didasari dengan keyakinan dan dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk berhasil. Kemampuan pengambilan keputusan karir adalah kemampuan siswa terkait proses penilaian dan pemikiran dalam mengintegrasikan pengetahuan tentang dirinya dengan pengetahuan suatu pekerjaan untuk membuat pilihan karir. Sementara itu, self determination adalah kemampuan diri dalam mengidentifikasi keinginan yang berkaitan dengan otonomi, kompetensi, dan relasi dalam rangka mencapai tujuan.

Selain itu, dalam menentukan pilihan karirnya, individu turut dipengaruhi faktor yang berasal dari dalam individu sendiri sekaligus juga faktor yang berasal dari luar. Faktor yang berasal dari dalam diri individu merupakan hasil dari dinamika idealisme yang diterapkan oleh individu; minat yang memberi rasa senang saat melakukan aktivitas tertentu; kecerdasan dan bakat yang akan menjadi bekal individu dalam mempertimbangkan pilihan; serta sifat atau ciri kepribadian yang memberikan corak pada pilihan individu. Semakin lengkap faktor tersebut terpenuhi oleh individu, maka semakin mantap individu akan menentukan pilihan karirnya (Mubarik, et al., 2014). Individu yang akan melakukan suatu keputusan dianggap perlu untuk memiliki determinasi diri (Hamzah, et al., 2014).

Oleh karena itu, seseorang yang memiliki determinasi diri yang tinggi akan membuat orang tersebut mudah untuk mengambil keputusan yang sesuai dan yang paling penting bagi mereka, dan memungkinkan individu mencapai kehidupan yang lebih baik setelah mereka lulus sekolah. Karena determinasi diri itu membantu seseorang dalam membuat keputusan dan menentukan pilihan karir yang efektif (Faturrahni, 2020). Wehmeyer (dalam Mamahit & Situmorang, 2016) memaparkan

bahwa individu yang memiliki tingkat self determination yang baik, akan mampu merumuskan goal setting, dia dapat membuat keputusan karir yang tepat untuk dirinya. Selain itu, sejalan dengan yang diungkapkan oleh Deci & Ryan (2000) bahwa saat individu mengembangkan self determination yang menuntut individu menerima kekuatan dan keterbatasan diri mereka dan mengetahui berbagai kekuatan yang bertindak atas dirinya, maka mereka juga akan dapat menentukan pilihan dan mampu membuat keputusan untuk memenuhi kebutuhannya yang dalam hal ini adalah kebutuhan untuk memilih karir.

Hasil penghitungan skor variabel penelitian ini juga menemukan bahwa variabel determinasi diri memiliki sumbangan efektif sebesar 42,4% terhadap variabel pengambilan keputusan karir siswa SMK YSemarang. Sementara sisanya sebesar 57,6% variabel keputusan karir siswa SMK YSemarang dipengaruhi oleh faktor lainnya. Adapun beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi baik atau buruknya proses pengambilan keputusan karir siswa antara lain karena faktor genetik, kondisi lingkungan, faktor pengalaman atau belajar, dan keterampilan menghadapi tugas atau masalah (Munandir, 1996). Selain itu juga terdapat faktor nilai-nilai idealisme, minat, kecerdasan, adanya bakat khusus, dan sifat kepribadian lainnya yang ikut menentukan (Mubarik, et al., 2014).

Berdasarkan hasil perhitungan skor variabel tergantung penelitian ini, yaitu pengambilan keputusan karir siswa SMK Y Semarang ditemukan bahwa sebagian besar termasuk ke dalam kategori tinggi. Lebih lanjut terdapat 118 responden dari 151 total keseluruhan atau sebanyak 78,15% responden memiliki skor pengambilan keputusan karir yang masuk ke dalam kategori tinggi. Sementara itu, 33 dari 151 total responden atau 21,85% responden mendapatkan skor yang sedang, dan tidak seorang pun tergolong kategori rendah. Hasil ini menunjukkan adanya kemampuan membuat keputusan karir perlu didasari dengan keyakinan dan dorongan yang kuat dari dalam diri responden penelitian untuk berhasil.

Sementara itu dari variabel determinasi diri, juga didominasi dengan skor yang tinggi. Secara rinci, terdapat 132 orang dari 151 total responden atau sekitar 87,42% dari responden mendapatkan skor determinasi diri yang tinggi. Sementara terdapat 19 orang atau 12,58% dari total 151 orang responden memiliki skor determinasi diri dalam kategori sedang. Tidak seorang pun responden yang

memiliki skor determinasi diri dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang merupakan siswa SMK YSemarang dinilai sudah memiliki cukup kemampuan diri dalam mengidentifikasi keinginan yang berkaitan dengan otonomi, kompetensi, dan relasi dalam rangka mencapai tujuan.\

Penelitian ini juga dinilai masih belum sempurna karena masih diduga memiliki beberapa keterbatasan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Misalnya, kurang adanya pengawasan langsung yang dilakukan oleh peneliti saat melakukan proses pengambilan data atau di saat para responden mengisi kuesioner skala alat ukur penelitian. Hal ini diduga mengakibatkan beberapa kuesioner yang dikumpulkan ternyata tidak terisi secara tuntas dan responden tidak bisa bertanya bila ada sesuatu yang tidak mereka mengerti. Akibat lainnya adalah kekurangan data observasi perilaku responden saat mengisi kuesioner, sehingga peneliti tidak memiliki data terkait tentang hal itu.

Kekurangan lainnya adalah masih adanya kemungkinan terjadinya social desirability bias atau bias yang terjadi pada respon yang muncul saat responden menyatakan jawaban sesuai dengan harapan atau norma kelompok yang dibandingkan dengan pengalaman mereka sendiri. Apalagi mempertimbangkan usia rata-rata responden yang masih tergolong remaja dan masih terpengaruh dengan sikap konformitas pada rekan sebaya.

KESIMPULAN

Melalui analisis statistik non-parametrik korelasi Spearman-rho terhadap skor skala determinasi diri dan skor skala pengambilan keputusan karir dari 151 responden, diperoleh hasil koefisien sebesar 0,638 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hasil ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara determinasi diri dan pengambilan keputusan karir pada siswa SMK Y, yang ditunjukkan melalui nilai signifikansi korelasi yang lebih kecil dari 1%. Berdasarkan hasil penghitungan ini, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu, analisis terhadap variabel penelitian menunjukkan bahwa determinasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 42,4% terhadap pengambilan keputusan karir siswa SMK Y.

Sementara itu, sisanya sebesar 57,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti genetik, kondisi lingkungan, pengalaman atau pembelajaran, serta keterampilan dalam menghadapi tugas atau masalah (Munandir, 1996). Selain itu, faktor lain yang turut memengaruhi proses pengambilan keputusan karir siswa adalah nilai-nilai idealisme, minat, kecerdasan, bakat khusus, dan sifat kepribadian (Mubarik et al., 2014). Berdasarkan perhitungan skor variabel pengambilan keputusan karir, sebagian besar siswa berada dalam kategori tinggi, dengan 118 responden dari 151 total responden (78,15%) memiliki skor yang tinggi, sementara 33 responden (21,85%) memiliki skor kategori sedang, dan tidak ada responden yang masuk kategori rendah. Demikian pula, skor variabel determinasi diri didominasi oleh kategori tinggi, dengan 132 responden (87,42%) memperoleh skor tinggi, sementara 19 responden (12,58%) berada dalam kategori sedang, dan tidak ada responden yang memiliki skor dalam kategori rendah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Untuk orang tua, disarankan untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dengan anak melalui pendekatan yang terbuka, suportif, dan empatik, serta memberikan contoh dalam pengelolaan emosi yang baik. Orang tua juga sebaiknya menghindari pola asuh yang otoriter atau permisif yang dapat mempengaruhi kontrol diri remaja. Bagi sekolah, penting untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang fokus pada peningkatan kontrol diri dan regulasi emosi, serta menyelenggarakan seminar untuk orang tua mengenai komunikasi efektif dengan anak. Sekolah juga perlu mengawasi interaksi sosial di lingkungan sekolah untuk meminimalisir perilaku agresif antar siswa. Untuk remaja, disarankan untuk mengembangkan kesadaran diri dalam mengontrol emosi dan perilaku, memilih lingkungan pertemanan yang positif, serta mengurangi akses media yang mengandung unsur kekerasan yang dapat mempengaruhi perilaku agresif. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap agresivitas seperti pola asuh, stres akademik, dan pengaruh media sosial, serta menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas pada

remaja. Penelitian lebih lanjut juga perlu menganalisis efektivitas intervensi seperti program pelatihan kontrol diri atau pendidikan karakter dalam mengurangi agresivitas remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa determinasi diri individu memiliki pengaruh kuat pada proses pengambilan keputusan karir pada pelajar. Oleh karena itu, peningkatan determinasi diri pada diri pelajar atau siswa dinilai akan dapat membantu mereka dalam menentukan pilihan karirnya. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh siswa yang bersangkutan, orang tua, pengajar, dan pihak sekolah sebagai upaya peningkatan determinasi diri siswa dapat berupa beberapa saran yaitu membantu menentukan sumber motivasi diri, tentukan apa yang membuat siswa merasa suatu aktivitas bermanfaat, apakah itu memenuhi rasa ingin tahu siswa atau meningkatkan kesejahteraan, dan ingatkan diri siswa tentang alasan pribadi ini untuk menikmati lebih banyak kesuksesan saat mengejar tujuan mereka. Melatih kesadaran diri.

Memahami diri sendiri berarti mengetahui apa yang diinginkan dan bagaimana mencapainya. Buatlah goal setting untuk terhubung dengan pikiran dan keinginan pribadi agar lebih memahami tujuan. Praktik ini dapat menjadi pengingat bahwa siswa memegang kendali atas hidup mereka. Siswa harus mengenal diri sendiri agar mampu membuat keputusan yang tepat tentang bagaimana mewujudkan keinginan atau cita-cita. Belajar pengaturan diri, studi yang berfokus pada pengasuhan anak menunjukkan bahwa anak-anak mengembangkan pengaturan diri lebih baik melalui pilihan daripada paksaan. Misalnya, jika pengasuh menggunakan alasan untuk mengajari anak pentingnya bersih-bersih dan memperkuat perilakunya dengan komentar positif dan permintaan sopan, kemungkinan besar mereka akan belajar bersih-bersih secara mandiri. Memelihara hubungan yang positif, menciptakan lingkaran positif ketika individu dikelilingi oleh teman, keluarga, dan kolega yang menghargai dan mendukungnya. Kepedulian dan dukungan ini membuat individu merasa lebih layak untuk mengejar apa yang diinginkan dan mampu mendapatkannya.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

- Ayu, I. M. (2023). *Hubungan antara determinasi diri dan kualitas kehidupan sekolah dengan efikasi diri pengambilan keputusan karir pada siswa SMA* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Azwar, S. (2010). *Metodologi penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dharmasatya, A., & Wilani, N. (2020). Peran determinasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan karir pada remaja siswa SMA kelas XII di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus Kesehatan Mental dan Budaya*(2), 60-72.
- Dillard, J. M. (1985). *Lifelong career planning*. E. Charles Merrill Publishing Company.
- Faturrahmi, S. (2020). Hubungan self-determination dengan pengambilan keputusan karir serta implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Field, S., et al. (1997). Self-determination during adolescence: A developmental perspective. *Remedial and Special Education*, 18(5), 285-293.
- Gati, I., & Asher, I. (2001). The PIC model for career decision making: Prescreening, in-depth exploration, and choice. *The Career Development Quarterly*, 50(2).
- Hamzah, A., et al. (2014). Efektivitas pelatihan self untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 103-116.
- Legault, L. (2017). Self-determination theory. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 10(1).
- Mamahit, H., & Situmorang, D. (2016). Hubungan self-determination dan motivasi berprestasi dengan kemampuan pengambilan keputusan siswa SMA. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 78-92.
- Menon, A. (2023). Career anxieties among teenagers. *Lifology Magazine*. Retrieved November 4, 2023, from <https://magazine.lifology.com/career/career-anxieties-among-teenagers/>
- Mubarik, A., et al. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karir di SMK Bina Sejahtera 1 Bogor. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 1-6.

- Munandir. (1996). *Program bimbingan karier di sekolah*. Jalan Pintu Satu.
- Munfarida, Y. (2017). Hubungan determinasi diri dengan pengambilan keputusan karir pada siswa SMAN 1 Tumpang Kabupaten Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ngafifah, L. (2016). Hubungan antara self-efficacy dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Majenang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Palmer, S., & Wehmeyer, M. (2003). Promoting self-determination in early elementary school: Teaching self-regulated problem-solving and goal-setting skills. *Journal of Remedial and Special Education*, 24(2), 115-126.
- Pamudi, H. (2015). Kemampuan mengambil keputusan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kutasari Purbalingga. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama, H., & Primanita, R. (2023). Hubungan determinasi diri dengan pengambilan keputusan karir pada siswa SMA di Kota Sawahlunto. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1932-1938.
- Rianty, W. (2017). Efektivitas bimbingan karir dalam pengambilan keputusan karir pada peserta didik kelas XI SMK PGRI 4 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Saifuddin, A. (2018). *Kematangan karier: Teori dan strategi memilih jurusan dan merencanakan karier*. Pustaka Pelajar.
- Setiawati. (2020). Profil keputusan karir siswa SMK. *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 23-30.
- Setiyowati, E. (2015). Hubungan efektivitas bimbingan karir dan orientasi masa depan dengan keputusan karir remaja. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sharf, R. S. (1992). *Applying career development theory to counseling*. Wadsworth, Inc.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Afabeta.
- Utari, I. (2019). Hubungan antara determinasi diri dengan pengambilan keputusan karir pada siswa di SMAN 1 Kota Sungai Penuh. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Winkel, W., & Hastuti, S. (2004). *Bimbingan karir di institusi pendidikan*. Media Abadi.

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KETERIKATAN KERJA AYAH SEBAGAI ANGGOTA POLRI DI ASRAMA POLRI GEDAWANG

Chrisjhon Tumpak Jhoice Nababan¹, An Riwi Widyastuti²

Fakultas Psikologi, Universitas AKI
521210027@student.unaki.ac.id

Abstract

This study aims to empirically examine the relationship between family social support and work engagement of fathers who are members of the Indonesian National Police (Polri) at the Polri Gedawang Dormitory. Data collection was carried out using a family social support scale and a work engagement scale. The sampling technique used was incidental sampling, with 88 subjects in the study. Data analysis was conducted using the Spearman's rho correlation technique, yielding a value of $r_s = 0.534$ with $p = 0.000$ ($p < 1\%$). These results indicate a significant positive relationship between family social support and work engagement. The categorization of the work engagement variable was in the high category, with an empirical mean value of 57.07, a hypothetical mean of 37.5, and a hypothetical standard deviation of 7.5. The categorization of the family social support variable was also in the high category, with an empirical mean value of 66.26, a hypothetical mean of 45, and a hypothetical standard deviation of 9. The effective contribution of family social support to work engagement was 30.7%. The remaining 69.3% is influenced by other factors, including job demands and personal resources.

Keywords: *Work Engagement, Family Social Support*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan keterikatan kerja ayah sebagai anggota Polri di Asrama Polri Gedawang. Metode pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial keluarga dan skala keterikatan kerja. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling incidental* dengan jumlah subjek penelitian 88 orang. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman rho*, diperoleh nilai $r_s = 0,534$ dengan $p = 0.000$ ($p < 1\%$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif signifikan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan variabel keterikatan kerja. Adapun hasil kategorisasi variabel keterikatan kerja berada dalam kategori tinggi, dengan nilai mean empirik = 57,07 mean hipotetik = 37,5 dan nilai standar deviasi hipotetik = 7,5. Hasil kategorisasi variabel dukungan sosial keluarga dalam kategori tinggi dengan nilai mean empirik = 66,26 dengan mean hipotetik = 45 dan nilai standar deviasi hipotetik = 9. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap keterikatan kerja sebesar 30,7%. Sisanya 69,3 % dipengaruhi faktor lain diantaranya *job demands* (tuntutan pekerjaan) dan juga *personal resource*.

Kata kunci: Keterikatan Kerja, Dukungan Sosial Keluarga

PENDAHULUAN

Tugas Pokok Polri menurut Undang-Undang No. 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian adalah memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, dan memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat. Tujuan tersebut di atas tidak akan terwujud apabila tidak dilakukan dengan dedikasi tinggi, disiplin serta profesionalisme dari para anggota Polri. Dengan tugas-tugas tersebut maka menjadi bagian dalam kesatuan Polri menuntut para anggota untuk memiliki keterlibatan dengan pekerjaannya.

Menurut Noblet et al. (2008), kepolisian secara luas dianggap sebagai pekerjaan yang sangat menegangkan. Peran dan tanggung jawab yang dimiliki polisi dalam situasi menantang dan penuh tekanan, yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan mental mereka dan bahkan mungkin kinerja. Tuntutan kerja dalam menjalankan tugas-tugas yang diberikan dalam menjaga keamanan dan pelayanan masyarakat membuat anggota Polri tentu harus mengambil resiko yang berhubungan dengan keselamatan kerja, seperti melaksanakan pengaturan, penjagaan, pengawalan, dan patroli terhadap kegiatan masyarakat dan pemerintah sesuai kebutuhan, melakukan koordinasi, pengawasan, dan pembinaan teknis terhadap kepolisian khusus, penyidik pegawai negeri sipil, dan bentuk-bentuk pengamanan swakarsa, serta melindungi keselamatan jiwa raga, harta benda, masyarakat, dan lingkungan hidup dari gangguan ketertiban dan/atau bencana termasuk memberikan bantuan dan pertolongan dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia. Dalam menjalankan peran tersebut maka instansi membutuhkan pegawai yang *engage* dengan pekerjaannya (Bakker dan Leiter, 2010). Keterikatan kerja atau *work engagement* membuat keberadaan seseorang dalam suatu perusahaan atau organisasi bermakna untuk kehidupan mereka hingga menyentuh tingkat terdalam yang pada ujungnya akan meningkatkan kinerja perusahaan atau organisasi. Kahn (1990) menyatakan bahwa individu dikatakan *engaged* ketika dapat menempatkan diri mereka dan perannya di tempat kerja baik secara fisik, kognitif dan emosional. Bakker dan Leiter (2010) mengatakan pegawai yang memiliki keterikatan kerja dapat mengabaikan tekanan dan kesulitan yang dialami

selama bekerja. Pekerja yang *engaged* akan lebih terbuka terhadap informasi baru, lebih produktif dan lebih memiliki keinginan untuk melakukan hal-hal yang lebih daripada yang diharapkan (Bakker & Demerouti, 2007). Lebih lanjut menurut Albrecht (2010) pegawai yang memiliki keterikatan kerja dapat mentransfer keterikatan yang dimiliki pada orang lain di lingkungan kerja sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kinerja tim karena kinerja tim adalah upaya kerjasama. Sehingga keterikatan kerja sangat diperlukan oleh anggota Polri.

Polisi dalam pelayanan masyarakat harus siap sedia untuk melayani masyarakat. Polisi memiliki tugas yang cukup banyak, polisi dituntut untuk merespon secara cepat, tepat, dan akurat dalam memberikan pelayanan pada masyarakat. Tugas kerja polisi padat, masih adanya tambahan tugas yang diberikan secara mendadak, tambahan waktu lembur yang tanpa ada batas waktu. Pada pegawai yang *engage* memiliki tingkat energi yang tinggi, antusias terhadap pekerjaan mereka, dan mereka sering merasa tenggelam dalam pekerjaannya sehingga waktu terasa cepat berlalu (Macey & Schneider, 2008; Mei, Gilson, & Harter, 2004; Schaufeli & Bakker). Bordon dan Motowidlo (1997) juga berpendapat bahwa pegawai yang *engage* tidak hanya melakukan aktivitas yang merupakan bagian dari tugasnya, tetapi pegawai juga melakukan aktivitas yang dapat memajukan instansinya. Oleh karena itu, *work engagement* ditandai dengan tingkat energi yang tinggi dan identifikasi yang kuat dengan pekerjaan seseorang (Demerouti dan Bakker, 2008).

Schaufeli dan Bakker (2010) menjelaskan bahwa *work engagement* merupakan suatu kondisi psikologis yang positif, meliputi kondisi yang berhubungan dengan kesejahteraan dan terpenuhinya pekerjaan, serta memiliki motivasi yang kuat dalam diri individu untuk melakukan suatu pekerjaan. Kahn (1990) menyatakan bahwa individu dikatakan *engaged* ketika dapat menempatkan diri mereka dan perannya di tempat kerja baik secara fisik, kognitif dan emosional. *Engagement* dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan yakni *engaged*, *partially engaged* dan *disengaged*. Pertama yakni *engaged*, karyawan yang memiliki *engagement* yang tinggi terhadap perusahaan akan memberikan performa dan hasil kerja yang optimal karena karyawan dapat menikmati dan menyenangkan pekerjaan

yang dilakukan. Karyawan yang merasa senang dengan pekerjaan yang dilakukan, maka menganggap pekerjaan yang dilakukan sebagai bagian dari kehidupannya yang harus dikembangkan dan akan selalu dijaga dengan sebaik-baiknya (Bakker & Bal, 2010). Robetson (Ramdhani & Sawitri, 2017) juga menyebutkan bahwa ketika karyawan merasa *engaged* dengan pekerjaannya, akan menjalani pekerjaan dengan penuh antusias dan berkeinginan untuk dapat memberikan segala bantuan yang bisa diberikan dan ide untuk bisa menyukseskan tujuan perusahaan tempat bekerja. Kedua, karyawan yang berada pada tingkat *partially engaged*. Pada tingkatan ini karyawan memiliki prinsip *do it, get paid, go home*. Hal ini diartikan bahwa karyawan yang berada pada tingkatan ini akan menyelesaikan tugas yang dimiliki dengan apa adanya (asal selesai) dan tidak terlalu memikirkan mutu dari pekerjaan yang dilakukan (Dale Carnegie, 2016). Tingkatan yang ketiga yakni *disengaged*. Karyawan yang memiliki tingkat *engaged* yang rendah akan merasa tidak bahagia dan mengalami perasaan yang negatif di tempat kerja, sehingga akan mempengaruhi rekan kerjanya melalui emosi yang negatif dan cenderung mengalami kelelahan (Heikkeri dalam Ramdhani & Sawitri, 2017).

Pegawai yang *engage* memiliki tingkat energi yang tinggi, antusias terhadap pekerjaan mereka, dan mereka sering merasa tenggelam dalam pekerjaannya sehingga waktu terasa cepat berlalu (Macey & Schneider, 2008; Mei, Gilson, & Harter, 2004; Schaufeli & Bakker). Bordon dan Motowidlo (1997) juga berpendapat bahwa pegawai yang *engage* tidak hanya melakukan aktivitas yang merupakan bagian dari tugasnya, tetapi pegawai juga melakukan aktivitas yang dapat memajukan instansinya. Oleh karena itu, *work engagement* ditandai dengan tingkat energi yang tinggi dan identifikasi yang kuat dengan pekerjaan seseorang (Demerouti dan Bakker, 2008).

Hasil observasi dan wawancara dengan beberapa anggota keluarga polisi yang tinggal di asrama mengenai keterikatan kerja personel pada tugas pekerjaan yang diembannya, berdasarkan aspek *vigor*, beberapa anggota memiliki energi yang rendah ketika akan berangkat kerja, nampak kurang bersemangat, sering mengeluh dalam menjalankan tugas terlebih banyaknya tugas saat mau pilkada ini. Pada aspek *dedication*, hasil wawancara menunjukkan anggota keluarga (istri

personil) menyatakan bahwa suami mereka memiliki antusiasme yang menurun dalam menghadapi pekerjaan atau tugas yang diberikan, mereka merespon pekerjaan sebagai hal yang biasa saja dan kurang memiliki perasaan tertantang dalam menyelesaikan tugasnya. Mereka menjalankan pekerjaan saat ini sebagai rutinitas yang mengalir begitu saja. Namun ada juga yang menyatakan harapan untuk mendapatkan apresiasi positif dari pimpinan dalam menjalankan tugas. Kemudian pada aspek *absorption*, dari hasil wawancara banyak yang menyatakan adanya keluhan-keluhan jika ada tugas-tugas yang sifatnya dadakan ditambah dengan adanya lembur kerja sampai pada hari liburpun harus tetap masuk sehingga merasa bahwa waktu untuk keluarga/anak dirasa kurang.

Bakker dan Demerouti (dalam Bakker & Leiter, 2010) menjelaskan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi keterikatan kerja, yaitu *job demand* (tuntutan pekerjaan), *job resources* (sumber daya kerja), dan *personal resources* (sumber daya pribadi). Khusus dalam faktor *job resource* (sumber daya pekerjaan) meliputi: otonomi (*autonomy*), dukungan sosial (*social support*), bimbingan dari atasan (*supervisory coaching*), dan kesempatan untuk berkembang secara profesional (*opportunities for professional development*). Lebih lanjut dikemukakan oleh Pierce, Sarason, & Sarason (1996) dukungan sosial dibutuhkan bagi individu sebagai strategi coping dan perkembangan personal individu. Dukungan sosial tentunya dibutuhkan juga oleh anggota Polri dalam menjalankan tugasnya terlebih dukungan dari pasangan ataupun keluarga. Hal ini terjadi karena seseorang tidak mungkin memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologisnya secara sendirian. Individu membutuhkan dukungan sosial baik yang berasal dari atasan, teman sekerja maupun keluarga (Ganster dalam Aristianti, 2015). Dukungan sosial dalam penelitian ini mengarah pada dukungan sosial yang diterima dari keluarga. Keluarga memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami konsekuensi psikis yang negatif.

Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Dukungan sosial umumnya berupa gambaran mengenai peran atau

pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain yang berarti atau orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara dan rekan kerja (Gonollen dan Bloney dalam Muzdalifah, 2009).

Dukungan sosial untuk anggota Polri dalam menjalankan tugasnya yang berat sangat diperlukan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara dan rekan kerja. Apollo dan Cahyadi (2012) menambahkan ketika keluarga mendukung sepenuhnya aktivitas yang dijalankan, maka tekanan kerja akan berkurang sehingga motivasi dalam bekerja meningkat. Caykoynu (2016) mengatakan dukungan pasangan dapat memberikan efek positif untuk mengurangi konflik peran dan proses stres dalam berkarir maupun permasalahan di rumah tangga. Peneliti lain menunjukkan bahwa di waktu yang kritis, seseorang akan kembali kepada sanak saudara mereka atau teman mereka (Peck, Grant, McArthur, & Godden, 2002) daripada orang lain yang lebih ahli tetapi tidak memiliki hubungan sosial dengan seseorang tersebut.

Dukungan sosial dari keluarga memiliki peran penting untuk membangun lingkungan sosial yang sehat dan bermakna. Lingkungan seperti ini akan membentuk komunikasi interpersonal yang baik dalam keluarga. Hal ini akan menjadi dukungan bagi anggota Polri ketika menjalankan tugasnya, membuat anggota Polri semangat untuk melakukan pekerjaan walaupun tugas dirasa begitu berat. Semangat dan dukungan yang diberikan keluarga akan mampu mengubah perasaan yang semula jenuh dalam bekerja menjadi ceria dan bersemangat kembali. Taylor et al., (2012), menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain (pasangan) bahwa seseorang diperhatikan, dihargai, serta dicintai, dan merupakan bagian dari jaringan interaksi bersama. Kepuasan terhadap dukungan sosial pasangan tidak ditemukan berbeda antara pria dan wanita, namun wanita lebih sering dianggap sebagai penyedia dukungan untuk pria (suami) (Rostami, Ghazinour, & Richter, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Schwarzer dan Dona (2005), bahwa dukungan sosial dari keluarga terutama pasangan dibutuhkan oleh individu yang bekerja untuk mengurangi stres kerja terutama pada pria yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara dukungan sosial keluarga dan keterikatan kerja pada istri atau anak anggota Polri yang tinggal di asrama Polri Gedawang. Pendekatan kuantitatif dipilih karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan hubungan antar variabel secara objektif. Selain itu, pengumpulan data yang terstruktur dan analisis statistik yang dilakukan dapat memberikan hasil yang dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Penelitian ini dimulai dengan pengembangan teori dasar yang relevan, pembentukan hipotesis, dan pengumpulan data melalui instrumen yang telah terstandarisasi. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan dan menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang ada. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga dan keterikatan kerja.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial keluarga, sedangkan variabel terikatnya adalah keterikatan kerja. Dukungan sosial keluarga diukur berdasarkan empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Keempat aspek ini dipilih karena dianggap penting dalam mempengaruhi kesejahteraan individu dan kinerja kerja. Sementara itu, keterikatan kerja diukur berdasarkan tiga aspek utama yang dikemukakan oleh *Schaufeli & Bakker (2015)*, yaitu *vigor* (semangat), *dedication* (dedikasi), dan *absorption* (penghayatan). Ketiga aspek ini mencerminkan tingkat keterikatan seorang individu terhadap pekerjaannya, yang berpengaruh terhadap produktivitas dan kepuasan kerja.

Populasi dalam penelitian ini adalah istri atau anak anggota Polri yang tinggal di asrama Polri Gedawang. Pemilihan populasi ini dilakukan karena karakteristik sosial dan kultural anggota keluarga Polri yang tinggal di asrama memiliki pola hidup yang relatif homogen, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap keterikatan kerja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 88 orang, yang diambil dengan

menggunakan teknik sampling *incidental*. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memilih sampel yang dapat dijumpai secara kebetulan dan memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan, yaitu istri atau anak anggota Polri yang tinggal di asrama Polri Gedawang. Sampel yang diambil dengan cara ini dapat mewakili karakteristik yang relevan dengan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala pengukuran, yaitu skala keterikatan kerja dan skala dukungan sosial keluarga. Skala keterikatan kerja dikembangkan berdasarkan teori *Schaufeli & Bakker* (2015) yang mengukur keterikatan kerja melalui tiga aspek utama: *vigor*, *dedication*, dan *absorption*. Skala ini memiliki item yang mengukur sejauh mana seorang individu merasa bersemangat, berdedikasi, dan terfokus pada pekerjaannya. Sementara itu, skala dukungan sosial keluarga disusun berdasarkan teori *House* (dalam *Smet*, 1994), yang mengukur dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Keempat aspek ini menggambarkan jenis dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dalam membantu individu menghadapi tantangan yang ada. Kedua skala tersebut menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yang mengukur tingkat kesesuaian setiap pernyataan dengan kondisi yang dirasakan oleh responden.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan teknik statistik *Spearman's Rho* dengan bantuan program *SPSS* versi 25. Teknik ini dipilih karena data yang dikumpulkan bersifat ordinal dan tidak terdistribusi normal, sehingga analisis korelasi non-parametrik menjadi pilihan yang tepat. Uji korelasi *Spearman* bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga (sebagai variabel bebas) dan keterikatan kerja (sebagai variabel terikat). Sebelum dilakukan analisis korelasi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dapat mengukur dengan akurat dan konsisten. Uji validitas item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara setiap item dengan skor total menggunakan rumus *Product Moment Pearson*. Sedangkan reliabilitas instrumen diukur dengan koefisien *Alpha Cronbach* untuk memastikan konsistensi internal instrumen.

Untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat dipercaya, uji daya

diskriminasi item dilakukan dengan mengkorelasikan skor tiap item dengan skor total, dan item dengan koefisien korelasi yang kurang dari 0,30 akan dieliminasi. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian dapat memberikan hasil yang konsisten jika digunakan pada kelompok subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Penelitian ini mengharapkan hasil yang dapat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan keterikatan kerja pada istri atau anak anggota Polri yang tinggal di asrama Polri Gedawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial keluarga dan keterikatan kerja pada istri atau anak anggota Polri yang tinggal di Asrama Polri Gedawang, Semarang. Sebelum melakukan analisis korelasi, dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas data untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi kriteria yang diperlukan dalam analisis statistik. Hasil uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa kedua variabel, yaitu keterikatan kerja dan dukungan sosial, tidak terdistribusi normal. Untuk skala keterikatan kerja, nilai *K-S Z* sebesar 0,204 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data keterikatan kerja terdistribusi tidak normal. Hal yang serupa juga ditemukan pada skala dukungan sosial, dengan nilai *K-S Z* sebesar 0,158 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data dukungan sosial juga terdistribusi tidak normal. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis selanjutnya menggunakan metode non-parametrik, yaitu *Spearman's Rho*.

Selain uji normalitas, penelitian ini juga melakukan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan keterikatan kerja bersifat linier. Uji linearitas dilakukan menggunakan teknik statistik Uji F, yang menunjukkan nilai signifikansi $F = 38,116$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti hubungan antara kedua variabel adalah linier. Uji linearitas ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi efektif sebesar 30,7%

terhadap keterikatan kerja, yang mengindikasikan pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap keterikatan kerja dalam konteks ini.

Setelah melakukan uji asumsi, analisis korelasi menggunakan *Spearman's Rho* dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dan keterikatan kerja. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi *Spearman's Rho* sebesar $r_s = 0,534$ dengan $p = 0,000$ ($p < 1\%$). Nilai ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dan keterikatan kerja. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima oleh individu, semakin tinggi pula tingkat keterikatan kerja yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan keluarga berperan penting dalam meningkatkan keterikatan anggota keluarga terhadap pekerjaannya.

Untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai distribusi data, dilakukan kategorisasi variabel berdasarkan data empirik dan data hipotetik. Berdasarkan hasil kategorisasi, kedua variabel tersebut berada dalam kategori tinggi. Rata-rata skor keterikatan kerja adalah 57,07 dengan standar deviasi 3,24, sementara rata-rata skor dukungan sosial keluarga adalah 66,26 dengan standar deviasi 4,81. Hasil kategorisasi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori keterikatan kerja dan dukungan sosial yang tinggi. Tabel kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat keterikatan kerja dan dukungan sosial keluarga berada pada kategori tinggi, dengan data empirik yang menunjukkan rentang nilai keterikatan kerja antara 45 hingga 87, dan rentang nilai dukungan sosial antara 55 hingga 72.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan keterikatan kerja. Dukungan sosial keluarga, yang mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif, terbukti memiliki peran yang penting dalam meningkatkan keterikatan kerja individu. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang merasa didukung secara sosial oleh keluarga mereka cenderung memiliki tingkat keterikatan yang lebih tinggi terhadap pekerjaan mereka. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi organisasi, termasuk Polri, untuk

memperhatikan dan meningkatkan dukungan sosial bagi anggota mereka, karena dukungan tersebut dapat meningkatkan kinerja, motivasi, dan komitmen terhadap pekerjaan. Dukungan sosial yang kuat juga dapat membantu individu mengatasi stres dan tantangan dalam pekerjaan mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak pada peningkatan produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterikatan kerja, dan pentingnya membangun sistem dukungan sosial yang baik di lingkungan kerja. Organisasi dapat memperhatikan faktor-faktor ini dalam merancang kebijakan yang dapat mendukung kesejahteraan anggota keluarga pekerja, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas kerja dan pencapaian tujuan organisasi.

Pembahasan

Hasil analisa data diketahui bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu ada hubungan positif signifikan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan variabel keterikatan kerja, diperoleh $r_s = 0,534$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Septiani dan Nurtjahjanti (2017) ada hubungan positif antara dukungan sosial pasangan dengan keterikatan kerja pada aparat pemerintah desa di Kecamatan X,Y,Z Kabupaten Batang. Begitupun penelitian Nugraha (2018), bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial pasangan dengan *work engagement* karyawan PT. PUSRI Palembang.

Sharon (2014) dan Dae (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi keterikatan kerja karyawan. Shani, Bamberger dan Bacharah (2011), menyebutkan bahwa dukungan sosial dipengaruhi oleh perasaan dan evaluasi diri, artinya bahwa ketika individu memiliki evaluasi diri negatif maka akan memberi pengaruh pula pada penerimaan dukungan dari lingkungannya dan berdampak pada kesejahteraan individu dalam bekerja. Lebih lanjut penelitian Kanste (2011), bahwa kualitas kehidupan kerja dan kesejahteraan yang dirasakan individu dalam bekerja terkait dengan konsep keterikatan kerja. Individu yang memiliki keterikatan kerja akan memiliki motivasi internal untuk bekerja,

kesejahteraan psikologis yang baik ditunjukkan dengan kemauan untuk mendukung organisasi, mengidentifikasi diri terhadap pekerjaan, dan memiliki komitmen terhadap organisasinya.

Menurut Baron dkk (2006) dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami konsekuensi psikis yang negatif. Keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, lebih trampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi keterampilan interpersonal, memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih dapat membimbing individu untuk beradaptasi.

Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial keluarga dalam kategori tinggi. Variabel dukungan sosial keluarga memiliki nilai mean empirik = 66,26 dengan mean hipotetik = 45 dan nilai standar deviasi hipotetik = 9. Dukungan sosial keluarga yang positif nampak dari adanya penerimaan dan penghargaan keluarga mengenai pekerjaan kepala keluarga sebagai anggota Polri. Ketika suami atau ayah lembur kerja atau ada tugas mendadak ataupun membawa pulang pekerjaan, anggota keluarga yang lain (anak/istri) tidak merasa terganggu bahkan keluarga memberikan dukungan untuk penyelesaian tugas tersebut. Pemberian dukungan ini membuat ayah/suami menjadi bersemangat, bahagia, optimis dalam menyelesaikan tanggung jawab. Menurut Bakker dan Demerouti (dalam Bakker & Leiter, 2010) orang yang memiliki perasaan bahagia akan mengeluarkan seluruh usahanya untuk bekerja serta mampu berfikir tenang ketika menghadapi kesulitan sehingga mudah mengatasinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Kesumaningsari dan Simarmata (2014) yang menunjukkan orang dengan dukungan sosial dari keluarga mampu mengurangi konflik kerja-keluarga sehingga dapat meningkatkan keterikatan kerja.

Hasil kategorisasi variabel keterikatan kerja berada dalam kategori tinggi juga, dengan nilai mean empirik = 57,07 mean hipotetik = 37,5 dan nilai standar deviasi hipotetik = 7,5. Kategori tinggi keterikatan kerja anggota Polri pada penelitian ini menunjukkan bahwa anggota memiliki tingkat keterikatan yang baik

pada institusinya, hal ini diperlukan untuk mendukung kinerja yang optimal sesuai dengan tuntutan kerja. Mujasih & Ratnaningsih (2012) mengemukakan bahwa karyawan yang *engaged* pada pekerjaannya akan mampu berusaha lebih keras untuk bekerja, memiliki rasa loyalitas pada perusahaan dan membuat karyawan merasa bermakna dan menyatu dalam sebuah perusahaan ataupun organisasi yang pada akhirnya meningkatkan kinerja di dalam perusahaan.

Dukungan sosial keluarga bagi anggota Polri di Asrama Gedawang memberikan dampak yang cukup besar bagi anggota dalam menjalankan perannya sebagai anggota yang memiliki tugas cukup berat dengan jam kerja yang padat. Anggota Polri dengan mendapat dukungan sosial keluarga yang positif akan mendorong tingkat *personal resources* yang tinggi yang kemudian akan mendorong keterlibatan Polri untuk berkontribusi secara positif dalam mencapai tujuan organisasi bahkan ketika menghadapi tantangan dalam tugas yang diembannya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya semangat (*vigor*), kontribusi secara penuh (*dedication*), dan penghayatan (*absorption*) yang dilakukan oleh anggota Polri dalam melaksanakan tugas sesuai dengan *job desk*. Ini nampak dari nilai yang diperoleh pada sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap keterikatan kerja sebesar 30,7%. Sisanya 69,3 % dipengaruhi faktor lain diantaranya *job demands* (tuntutan pekerjaan) dan juga *personal resource*.

Dikemukakan oleh Apollo dan Cahyadi (2012) ketika keluarga mendukung sepenuhnya aktivitas yang dijalankan, maka tekanan kerja akan berkurang sehingga motivasi dalam bekerja meningkat. Garg (2014), dalam penelitiannya mengenai keterikatan terhadap pekerjaan ditinjau dari gender, dilihat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan keterikatan kerja baik pada pria maupun wanita. Individu yang memiliki keterikatan kerja akan menunjukkan peran yang lebih dalam bekerja. Keterbukaan pikiran juga mempengaruhi pekerja untuk terlibat lebih dalam pekerjaan, ditandai dengan kesediaan dan termotivasi untuk melakukan pekerjaan dengan baik, selain itu juga memiliki perasaan senang dalam bekerja (Reijseger, Peeters, Taris & Schaufeli, 2016). Salanova, Agut dan Peiro (2005), melihat bahwa performa pekerja dapat ditentukan dengan keterikatan kerja.

Penelitian ini tidak terlepas dari berbagai kelemahan yang terjadi selama

proses penelitian. Walaupun hipotesis penelitian ini diterima namun penelitian ini masih jauh dari sempurna dan membutuhkan banyak perbaikan. Adapun kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini diantaranya aitem-aitem pada skala penelitian kemungkinan tidak bebas dari efek *social desirability* sehingga subyek menjawab berdasarkan harapan sosial, bukan berdasarkan kondisi dirinya. Kurang mendalamnya informasi yang tergalikan mengenai dukungan sosial keluarga dan keterikatan kerja pada saat melakukan wawancara awal sehingga saat dilakukan penelitian tidak menunjukkan hasil yang sesuai dimana variabel dukungan sosial dan keterikatan kerja berada dalam ketegori tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan keterikatan kerja anggota Polri yang tinggal di Asrama Polri Gedawang. Berdasarkan analisis korelasi *Spearman's Rho*, diperoleh nilai $r_s = 0,534$ dengan $p = 0,000$ ($p < 1\%$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial keluarga, semakin tinggi keterikatan kerja anggota Polri. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap keterikatan kerja adalah 30,7%, sementara 69,3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti tuntutan pekerjaan dan sumber daya pribadi. Kategorisasi variabel keterikatan kerja menunjukkan bahwa anggota Polri memiliki tingkat keterikatan yang tinggi, dengan nilai mean empirik 57,07, yang menandakan adanya komitmen yang kuat terhadap institusi. Hal yang sama berlaku untuk dukungan sosial keluarga, yang juga berada dalam kategori tinggi, dengan nilai mean empirik 66,26. Dukungan ini tercermin dalam penerimaan dan penghargaan keluarga terhadap pekerjaan anggota Polri, termasuk dalam situasi-situasi mendesak seperti lembur atau membawa pulang pekerjaan, yang tidak mengganggu namun malah didukung keluarga.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang diberikan diantaranya bagi Keluarga, Keluarga (istri dan anak) diharapkan selalu memberikan dukungan perhatian, empati, penghargaan pada ayah/suami mengingat peran kepala keluarga

sebagai anggota Polri memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar dengan jam kerja dan beban yang tinggi. Bagi Organisasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi institusi mengenai pentingnya dukungan sosial keluarga kepada anggota Polri karena dengan adanya dukungan yang positif dari keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan keterikatan kerja anggota pada pekerjaannya, anggota yang terikat pada pekerjaannya akan mampu berusaha lebih keras untuk bekerja, memiliki rasa loyalitas pada organisasi dan membuat anggota merasa bermakna dan menyatu dengan organisasi. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian yang sejenis hendaknya pada saat menentukan sampel jauh lebih banyak dan bervariasi, sehingga kondisi populasi bisa lebih terdiskripsi. Selanjutnya menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian seperti keperibadian, tuntutan pekerjaan dll

DAFTAR RUJUKAN

- Albrecht, S. L. (2010). *Handbook of employee engagement: Perspective, issues, research, and practice*. Edward Elgar.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 2, 254-271.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the Art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Erlangga.
- Bordon, C. W., & Motowidlo, S. J. (1997). Employee engagement: Its impact on performance and organizational outcomes. *Journal of Applied Psychology*.
- Caykoylu, S. (2016). Emotional spousal support can have unintended organizational outcomes. *International Journal of Business and Management*, 11(5), 69-81.
- Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2008). *Job demands–resources theory: State of the art*. *Journal of Managerial Psychology*.
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692-724.
- Macey, W. H., & Schneider, B. (2008). The meaning of employee engagement.

Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice, 1(1), 3-30.

- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). *UWES (Utrecht work engagement scale), Preliminary manual*. Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2010). *Work engagement: A handbook of essential theory and research*. Psychology Press.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716.
- Septiani, N., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan antara dukungan sosial pasangan dengan keterikatan kerja pada aparat pemerintah desa di Kecamatan X.Y.Z Kabupaten Batang. *Jurnal Empati*, 6(4), 157-162.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2012). *Psikologi sosial* (12th ed.). Kencana.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2009). Reciprocal relationships between job resources, personal resources, and work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 235–244.

PENGARUH RESILIENSI DAN HUBUNGAN PERSAHABATAN TERHADAP AKTUALISASI DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2021-2022 UIN SALATIGA

Fairuz Farhaniy, Suryanto
Universitas Islam Negeri Salatiga
e-mail: fairuzfarhaniy7@gmail.com

Abstract

The objective of this study is to examine the influence of resilience and friendship relationships on self-actualization among students of the Faculty of Da'wah, Class of 2021–2022, at the State Islamic University (UIN) Salatiga. The sample consisted of 110 students, selected using the cluster random sampling method, with 53 students from the 2021 cohort and 57 students from the 2022 cohort. This research employed a quantitative approach with a causal design. The data were analyzed using simple linear regression and multiple linear regression analyses. The results showed that resilience and friendship relationships significantly influence self-actualization, with a significance value of $0.000 < 0.05$. The data analysis also revealed that the simultaneous influence of resilience and friendship relationships on self-actualization accounted for 66.5% of the variance. Therefore, it can be concluded that resilience and friendship relationships have a significant impact on self-actualization among students of the Faculty of Da'wah, Class of 2021–2022, at the State Islamic University (UIN) Salatiga.

Keywords: Resilience, Friendship Relationships, Self-Actualization.

Abstrak

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh resiliensi dan hubungan persahabatan terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2021-2022 UIN Salatiga. Sampel berjumlah 110 yang dihitung menggunakan rumus cluster random sampling untuk angkatan 2021 berjumlah 53 dan untuk angkatan 2022 berjumlah 57. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh resiliensi dan hubungan persahabatan terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2021-2022 dimana hasil perhitungan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil analisis data diperoleh bahwa pengaruh resiliensi dan hubungan persahabatan secara simultan terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2021-2022 sebesar 66,5 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan hubungan persahabatan memiliki pengaruh terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2021-2022 Universitas Islam Negeri (UIN) salatiga.

Kata kunci: Resiliensi, Hubungan Persahabatan, Aktualisasi Diri

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki peran yang krusial dalam pembangunan masa depan suatu Negara. Mereka memiliki potensi besar untuk melakukan penelitian dan menciptakan suatu inovasi (Putra et al., 2024). Mereka dapat berkontribusi terhadap penemuan ilmiah, pengembangan teknologi baru, dan sebagainya. Dalam perkembangan dunia yang semakin kompleks, mereka memiliki potensi menjadi pendorong utama terhadap pemberdayaan ekonomi dengan menciptakan lapangan pekerjaan melalui kewirausahaan atau meningkatkan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan industri saat ini (Ferdiansyah & Permana, 2022). Mahasiswa juga dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial untuk membantu memecahkan masalah sosial yang ada di masyarakat (Nuraeni et al., 2023). Dengan demikian, peran dan potensi mereka dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat dapat menjadi sumber kekuatan positif dalam membangun masa depan bangsa. Maka penting untuk memberikan dukungan positif yang didapatkan dari lingkungan maupun perkembangan psikologisnya yang dapat mempengaruhi perkembangan aktualisasi diri, sehingga mereka dapat mengeksplorasi potensi diri secara optimal (Erina Dwi Ajeng Umorowati et al., 2024).

Pentingnya aktualisasi diri pada mahasiswa memberikan dampak tidak hanya pada pengembangan pribadinya, namun juga pada kemampuannya memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat (Ordun & Akun et al., 2017). Aktualisasi diri menumbuhkan pemikiran yang kritis, kreativitas, dan mandiri, yang memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan secara efektif sambil mengejar tujuan mereka (Wahyuni & Prasetya, 2024). Dengan demikian, mahasiswa yang mencapai aktualisasi diri cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dan mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan, baik di dalam maupun di luar kampus. Selain itu, aktualisasi diri juga mendorong mahasiswa untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya, yang pada akhirnya dapat membukaawasannya. Serta membuka peluang karir yang lebih luas di masa depan. Hal ini menciptakan individu yang tidak hanya siap menghadapi dunia kerja, namun juga berkontribusi terhadap pengetahuan dan keterampilan dengan cara yang

lebih bermakna (Zubaidah, 2019).

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Zainuddin (2020), bahwa dalam sejarahnya mahasiswa telah memberikan kontribusi yang besar serta berperan aktif terhadap pembangunan bangsa dan Negara Republik Indonesia. Menurutnya, mereka memegang tiga peran utama, yaitu sebagai *agen of social change and social control*, sebagai *moral force and guardian of value*, dan sebagai *iron stock*. Hal tersebut bisa dilihat dari periode ke periode, seperti periode Kebangkitan Nasional Budi Oetomo tahun 1908, Sumpah Pemuda tahun 1928, periode proklamasi kemerdekaan RI tahun 1945, awal Orde Baru tahun 1966, gerakan Malari 1974, dan Orde Reformasi tahun 1988 (Zainuddin, 2020). Indonesia saat ini tengah mengusung visi besar untuk menjadi negara maju pada tahun 2045, bertepatan dengan peringatan satu abad kemerdekaan yang dikenal sebagai visi Indonesia Emas 2045. Dalam mewujudkan cita-cita tersebut, mahasiswa memegang peranan penting sebagai generasi penerus bangsa. Mereka diharapkan menjadi agen perubahan melalui pengembangan ide-ide kreatif dan inovatif di berbagai sektor. Dengan semangat muda yang energik dan pola pikir yang progresif, mahasiswa diharapkan mampu menciptakan inovasi baru di bidang teknologi, ekonomi, sosial, dan budaya (Soleh & Rahman, 2024).

Semakin banyak peran mahasiswa ke berbagai aspek kehidupan masyarakat maka sangat penting bagi mahasiswa untuk mencapai aktualisasi diri sebagai puncak dari hirarki kebutuhan manusia, yang merupakan proses pemenuhan potensi diri seseorang secara optimal. Maka perlu melakukan pemahaman yang mendalam terhadap faktor yang mempengaruhi maupun strategi yang mendukung proses tercapainya aktualisasi diri. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rachman & Permatasari, 2019) tentang pengaruh teman sebaya dan kepercayaan diri mahasiswa terhadap aktualisasi diri ditemukan hasil bahwa teman sebaya dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap pencapaian aktualisasi diri. Sedangkan pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Lasmana & Arista, 2019) tentang pengaruh media sosial bigo live dan kepuasan diri terhadap aktualisasi diri pada *host official Bigo Live* ditemukan hasil regresi linier berganda membuktikan bahwa kepuasan diri mempunyai pengaruh lebih besar daripada media sosial *Bigo Live* dan hubungan

antara media sosial Bigo Live dengan aktualisasi diri melemah atau hilang jika dimasukkan variabel kepuasan diri.

Sebagai individu tentu penting untuk mempertimbangkan bagaimana faktor-faktor internal maupun eksternal dapat mempengaruhi proses aktualisasi diri. Resiliensi atau kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan dapat membantu individu untuk mencapai perjalanan menuju aktualisasi diri (Chafifah, 2021). Selain itu, persahabatan sebaya yang memberikan dukungan emosional dan sosial juga penting dalam proses pengembangan diri ataupun pencapaian aktualisasi diri (Ningtyas, 2015). Maka resiliensi dan pengaruh persahabatan sebaya merupakan faktor yang penting untuk dapat mempengaruhi perkembangan aktualisasi diri seseorang. Kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan serta dukungan dan interaksi yang positif dalam hubungan persahabatan sebaya dapat memberikan landasan yang kuat individu untuk mengeksplorasi potensi diri mereka secara optimal. Mengingat bahwa sebagai mahasiswa pada dasarnya memiliki dorongan yang kuat ke arah pencapaian aktualisasi diri.

Menurut Azizah (2022) sebagai mahasiswa tentu terkadang merasa terjebak dalam rutinitas ataupun jurusan yang tidak sesuai dengan minat atau potensi mereka, sehingga mengalami ketidakpuasan dan stagnasi dalam pengembangan diri. Kurangnya kesadaran akan pentingnya aktualisasi diri juga dapat menyebabkan rendahnya motivasi untuk mengeksplorasi dan mengembangkan bakat serta kemampuan yang dimiliki (Kadek Yudi Murdana et al., 2022). Hal ini dapat berdampak negatif pada produktivitas dan kesejahteraan mental mahasiswa. Utami dan Magdalena (dalam Raswati, 2017), berpendapat bahwa faktor sosial dan budaya juga dapat mempengaruhi aktualisasi diri, seperti tekanan untuk memenuhi ekspektasi keluarga atau masyarakat yang mungkin bertentangan dengan aspirasi pribadi mahasiswa. Dengan demikian, diperlukan langkah-langkah untuk meningkatkan kesadaran serta dukungan dalam mewujudkan aktualisasi diri. Pencapaian aktualisasi diri pada mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh lingkungan, tetapi juga memerlukan kontribusi dari ketahanan diri (resiliensi) dan hubungan pertemanan sebagai bagian dari proses tersebut.

Fenomena yang terjadi mengenai pencapaian aktualisasi diri khususnya

pada mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Salatiga, dari hasil observasi dan wawancara kepada mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Salatiga menunjukkan bahwa ketika mereka memiliki ketangguhan mental atau resiliensi dan dukungan dari sahabat yang peduli, mereka merasa lebih mudah untuk bangkit dan fokus pada tujuan. Jadi, dalam proses menuju aktualisasi diri akan terasa lebih ringan, karena mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan. Mereka mengatakan bahwa dengan adanya ketangguhan mental (resiliensi) dapat membantu untuk tidak mudah menyerah, dan persahabatan dapat memberikan energi tambahan untuk terus maju.

Berdasarkan paparan diatas, bahwa seorang mahasiswa perlu memiliki kemampuan resiliensi dan persahabatan untuk mencapai aktualisasi diri agar dapat tumbuh menjadi individu yang penuh dengan potensi, serta dapat berkontribusi yang positif dalam masyarakat. Dengan ini, perlu melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana pengaruh peran resiliensi dan persahabatan terhadap aktualisasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat skripsi yang berjudul “Pengaruh Resiliensi dan Persahabatan Terhadap Aktualisasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2021-2022 Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan desain kausalitas. Kausalitas adalah desain dalam penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah variabel independen atau sebab memiliki pengaruh langsung terhadap variabel dependen atau akibat (Rahman, 2016). Maka penelitian ini berfokus pada pengujian hipotesis tentang pengaruh resiliensi dan hubungan persahabatan terhadap aktualisasi diri.

Populasi yang diambil untuk penelitian ini berjumlah 1.007 mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2021-2022 yang saat ini sedang menempuh semester 8 (angkatan 2021) dan semester 6 (angkatan 2022), terdiri dari 481 mahasiswa angkatan 2021, 526 mahasiswa angkatan 2022. Teknik cluster random sampling dipilih karena efisiensi dan kemudahannya dalam mengumpulkan data dari populasi

sambil tetap memberikan hasil yang representative. Untuk menghitung ukuran sampel dari populasi yang berjumlah 1.007 menggunakan rumus Sloven (Altares dkk., 2003) untuk menentukan ukuran sampel dengan taraf kesalahan 9% sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

Ukuran sampel (n) : n

Ukuran populasi (N) : 1.007

Margin kesalahan (e) : 9% atau 0,09

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$
$$n = \frac{1.007}{1 + 1.007 (9\%)^2}$$
$$n = \frac{1.007}{9,1567} = 109,97 (110)$$

Jadi, dengan taraf kesalahan 9%, ukuran sampel yang diperlukan dari populasi 1.007 adalah sekitar 110. Cluster random sampling melibatkan pembagian seluruh populasi menjadi kelompok atau cluster. Teknik *cluster random sampling* ini semua anggota dalam cluster yang terpilih digunakan dalam sampel akhir (Fadhillah et al., 2024). Sedangkan penentuan jumlah sampel ini dilakukan secara proporsional, dengan menggunakan rumus *cluster random sampling*, yaitu:

$$fi = \frac{Ni}{N}$$

$$Ni = fi \times n$$

Keterangan:

fi : Sampel pecahan cluster

Ni : Banyaknya populasi yang ada dalam cluster

N : Jumlah populasi

n : Jumlah sampel

Berdasarkan rumus *cluster sampling* yang digunakan tersebut, diperoleh hasil jumlah sampel sebagai berikut:

$$f_i = \frac{110}{1007}$$

$$f_i = 0,109$$

Tabel 1. 1 Total Sampel

No	Angkatan	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	2021	481	0,109 x 481 = 53
2	2022	526	0,109 x 526 = 57
Total Sampel Percluster			110

Berdasarkan hasil tersebut, maka jumlah sampel yang dihitung menggunakan rumus *cluster random sampling* untuk angkatan 2021 berjumlah 53 dan untuk angkatan 2022 berjumlah 57. Kemudian dilakukan pembagian merata untuk jumlah sampel angkatan 2021 dan 2022 dibagi ke dalam 4 program studi yaitu Komunikasi dan Penyiaran Islam, Manajemen Dakwah, Pengembangan Masyarakat Islam, dan Psikologi Islam, sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Total Sampel 4 Program Studi

No	Angkatan	KPI	MD	PMI	PI	Jumlah Sampel
1	2021	13	13	13	14	53
2	2022	14	14	14	15	57
Total Sampel						110

Pembagian ini dilakukan untuk memastikan semua sampel teralokasi secara merata dengan sedikit penyesuaian agar tetap mendapatkan total 110 sampel.

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan untuk menguji validasi instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Kuesioner yang valid adalah kuesioner yang diharapkan dapat benar-benar mengukur apa yang semestinya diukur (Porter, 2021). Perhitungan ini akan dilakukan dengan program SPSS (*Statistical for Social Science*). Pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach karena instrumen

penelitian ini berbentuk skala likert 1-5.

Selanjutnya uji daya diskriminasi digunakan untuk melihat sejauhmana kemampuan suatu aitem untuk membedakan individu yang satu dari yang lainnya berdasarkan atribut yang diukur oleh tes (Azwar, 2013). Pada skala yang mengungkap Aktualisasi Diri, Resiliensi, dan Hubungan Persahabatan, maka aitem yang memiliki daya diskriminasi yang tinggi adalah aitem yang mampu menunjukkan sejauh mana individu memiliki Aktualisasi Diri, Resiliensi, dan Hubungan Persahabatan yang tinggi dan yang tidak.

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari responden terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan bantuan *SPSS for windows*. Statistik deskriptif biasa digunakan sebagai teknik analisis dengan tujuan untuk menjelaskan atau memberikan gambaran jumlah kuesioner yang kembali dan perbandingan dengan kuesioner yang dikirim dengan menyajikan tabel yang berisi nilai maksimal, minimal, mean dan standar deviasi yang diperoleh dari hasil jawaban responden yang diterima. Selanjutnya pada akan dilakukan uji asumsi klasik, uji regresi sederhana, uji regresi berganda, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini, analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat Aktualisasi Diri dalam kategori sedang (50%) dan tinggi (40.9%). Sedangkan untuk Resiliensi, sebagian besar responden berada dalam kategori sedang (57.3%) dan tinggi (32.7%). Untuk variabel Hubungan Persahabatan, sebagian besar berada pada kategori sedang (73.6%) dengan 20.9% berada pada kategori tinggi. Berdasarkan uji normalitas, data terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.123, yang berarti data memenuhi asumsi normalitas. Uji linearitas juga menunjukkan hubungan linier yang signifikan antara Resiliensi dan Aktualisasi Diri (nilai signifikansi 0.000) serta antara Hubungan Persahabatan dan Aktualisasi Diri (nilai signifikansi 0.000). Hasil uji multikolienaritas menunjukkan bahwa tidak ada korelasi signifikan antara variabel independen, karena nilai

koefisien determinasi serentak lebih besar dari koefisien individual. Begitu pula dengan uji heteroskedastisitas yang menunjukkan tidak ada masalah heteroskedastisitas.

Pada uji hipotesis, hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap Aktualisasi Diri, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.914 ($p = 0.000$), yang berarti setiap kenaikan 1% pada resiliensi akan meningkatkan aktualisasi diri sebesar 0.914. Begitu juga dengan Hubungan Persahabatan, yang juga berpengaruh signifikan dengan koefisien regresi sebesar 0.728 ($p = 0.000$), artinya setiap penambahan 1% pada hubungan persahabatan akan meningkatkan aktualisasi diri sebesar 0.728. Hasil regresi linier berganda menunjukkan bahwa Resiliensi dan Hubungan Persahabatan bersama-sama menjelaskan 66.5% variasi dalam Aktualisasi Diri, dengan kontribusi masing-masing sebesar 0.860 untuk resiliensi dan 0.095 untuk hubungan persahabatan. Berdasarkan uji F, diperoleh nilai signifikansi 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, menunjukkan bahwa Resiliensi dan Hubungan Persahabatan secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap Aktualisasi Diri mahasiswa. Uji t menunjukkan bahwa baik Resiliensi ($t = 14.543$, $p = 0.000$) maupun Hubungan Persahabatan ($t = 7.159$, $p = 0.000$) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Aktualisasi Diri, dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel (1.982), yang berarti hipotesis yang diajukan diterima.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa baik Resiliensi maupun Hubungan Persahabatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Aktualisasi Diri mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Salatiga, baik secara parsial maupun simultan. Koefisien determinasi yang menunjukkan bahwa 66.5% variasi dalam Aktualisasi Diri dapat dijelaskan oleh kedua faktor ini, sementara sisanya (33.5%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Resiliensi Terhadap Aktualisasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2021-2022 UIN Salatiga berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji t yang dilakukan diperoleh nilai sig. sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai sig.

0,05 dan nilai t hitung sebesar 10.475 yang berarti lebih besar dari t tabel (1,982). Nilai T hitung > T tabel ($10.475 > 1,982$) dan signifikansi < 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Agustina et al., 2023) melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa, yang menunjukkan adanya pengaruh kepercayaan diri terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa. Maka seorang mahasiswa yang memiliki dorongan yang positif dalam diri mahasiswa akan menghantarkan kepada puncak pencapaian aktualisasi diri. Selain itu, pada penelitian (Alviana & Wardo, 2018) yang berjudul Hubungan prokrastinasi Akademik dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa yang menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan aktualisasi diri mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa dorongan dalam diri yang negatif maka tidak akan menghantarkan individu pada pencapaian puncak aktualisasi diri, sebaliknya individu yang memiliki dorongan dalam diri yang positif maka individu tersebut akan mencapai aktualisasi diri.

Hasil persentase mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2021-2022 lebih banyak memiliki tingkat resiliensi sedang sebanyak 63 responden (57.3%) sebesar 66,7%. Sebagaimana definisi dari resiliensi yaitu menurut Hendriani (2018), resiliensi adalah sebuah proses dinamis dalam individu yang melibatkan peran yang berasal dari berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan individu tersebut memiliki kekuatan dan ketangguhan untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi yang sulit dan menekan atau mengandung hambatan yang signifikan. Adapun individu yang memiliki kemampuan resiliensi menurut (Yu & Zhang, 2007) dapat dilihat dari tiga aspek yaitu *Tenacity* (Kegigihan), *Strength* (Kekuatan), dan *Optimism* (Optimis). Dimana aspek tersebut dapat membantu individu tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang dalam menghadapi tantangan hidup dan mampu melihat peluang di tengah kesulitan. Maka individu yang memiliki hasrat untuk terus mewujudkan potensi dan keinginan untuk menjadi apa yang diinginkan individu tersebut akan mencapai puncak aktualisasi diri (Boeree: 2013).

Perjalanan menuju aktualisasi diri yaitu proses pencapaian potensi tertinggi individu sesuai konsep Abraham Maslow, maka resiliensi menjadi salah satu kemampuan yang mendukung pencapaian tersebut. Dengan memiliki resiliensi, individu dapat menghadapi berbagai tantangan, mengambil pelajaran dari setiap pengalaman, dan terus melangkah menjadi versi yang lebih baik.

Hubungan Persahabatan Terhadap Aktualisasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2021-2022 UIN Salatiga berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji t yang dilakukan diperoleh nilai sig. sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai sig. 0,05 dan nilai t hitung sebesar 7,159 yang berarti lebih besar dari t tabel (1,982). Nilai T hitung $< T$ tabel ($7,159 > 1,982$) dan signifikansi $< 0,05$ ($0.000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil persentase mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2021-2022 lebih banyak memiliki tingkat hubungan persahabatan sedang sebanyak 81 responden (73.6%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ali Rachman dan Nina Permata Sari (2019) melakukan penelitian berjudul Pengaruh Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa. Dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa makin kuat dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin menunjang aktualisasi diri mahasiswa, karena teman sebaya cukup efektif dalam membantu mahasiswa untuk mengembangkan aktualisasi dirinya terutama dalam keberhasilan belajarnya.

Adanya pengaruh hubungan persahabatan ini dapat dilihat dari kecenderungan kegiatan atau aktifitas yang dilakukan. Persahabatan yang positif memiliki hubungan yang lebih akrab, saling tolong menolong, serta saling mengingatkan akan harga diri. Sedangkan persahabatan yang negatif, mereka akan melakukan kegiatan yang negatif seperti mengkonsumsi alkohol, aksi tawuran bersama, narkoba, merokok, dan melakukan bullying bahkan pembunuhan (Matitaputty & Rozali, 2021). Maka hubungan persahabatan yang positif akan membangun beberapa aspek hubungan persahabatan menurut (Kusumadinata & Hardiyanti, 2023) seperti kesetaraan, keterbukaan, sikap positif, empati dan dukungan yang tidak hanya memberikan kebahagiaan, tetapi juga menjadi sumber

kekuatan emosional dan sosial yang membantu individu berkembang secara personal maupun interpersonal. Maka dengan adanya kegiatan dan sikap yang positif dari seorang sahabat memiliki peran yang sangat penting dalam proses pencapaian aktualisasi diri.

Salah satu aspek individu yang mengaktualisasikan diri yaitu mudah bersahabat dan berusaha membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Dimana individu yang telah mencapai aktualisasi diri akan cenderung mudah bersahabat dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Mereka terbuka, ramah, dan memiliki keterampilan sosial yang baik. Kemampuan ini membuat mereka dapat berinteraksi dengan berbagai kalangan, membangun hubungan yang tulus, dan menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, mereka berusaha menjalin dan merawat persahabatan yang sehat, karena persahabatan menjadi bagian penting dari perjalanan hidup yang bermakna.

Pengaruh resiliensi dan hubungan persahabatan terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2021-2022 UIN Salatiga berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji F yang dilakukan diperoleh nilai sig. sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 dan nilai F hitung 106.284 yang lebih besar dari F tabel (3,081). Hal ini dapat diartikan bahwa pengaruh resiliensi dan hubungan persahabatan berpengaruh signifikan terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2021-2022 UIN Salatiga. Hasil penelitian juga didukung oleh uji koefisien determinasi yang menunjukkan Nilai R^2 sebesar 0.282 artinya persentase sumbangan pengaruh variabel Resiliensi dan Hubungan Persahabatan terhadap Aktualisasi Diri sebesar 66,5%, sedangkan sisanya ($100\% - 66,5\% = 33,5\%$) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model ini atau variabel yang tidak diteliti.

Aktualisasi diri merupakan tahap tertinggi dalam teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, dimana individu dapat mengembangkan potensi terbaiknya. Dzikron (2020) mendefinisikan aktualisasi diri sebagai sebuah perjalanan untuk memberdayakan diri dan kehidupan seorang individu, serta mampu mendefinisikan perspektif yang negatif dan melihatnya dengan cara yang berbeda, sehingga individu bisa mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna. Sehingga penting

adanya kesadaran bagaimana faktor-faktor internal maupun eksternal dapat mempengaruhi proses aktualisasi diri pada mahasiswa.

Pentingnya aktualisasi diri pada mahasiswa memberikan dampak tidak hanya pada pengembangan pribadinya, namun juga pada kemampuannya memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat (Ordun & Akun, 2017). Pencapaian aktualisasi diri pada mahasiswa tidak hanya bisa dicapai dengan usaha individu semata. Namun dengan kemampuan resiliensi yang membantu mahasiswa tetap kuat dalam menghadapi berbagai tantangan dan memiliki hubungan persahabatan agar saling mendapatkan dan memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan dalam proses pengembangan diri mahasiswa atau proses pencapaian aktualisasi diri.

Maka mahasiswa yang mengaktualisasikan diri dapat menyikapi segala sesuatu dengan bijaksana dan dewasa, sehingga mereka dapat mengambil keputusan secara realistis. Mereka juga memiliki penyesuaian diri positif yang dapat menghadapi perubahan sosial atau situasi dapat mencerminkan ketahanan mental dan fleksibilitas dalam menghadapi tantangan. Mereka juga berusaha untuk memiliki hubungan yang baik terhadap diri sendiri maupun dengan orang lain.

KESIMPULAN

Simpulan disusun berdasarkan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan didapatkan dari data-data melalui hasil penyebaran kuesioner kepada 110 responden yang telah ditentukan sebelumnya. Hasil dari data tersebut kemudian diolah agar dapat mudah dianalisis oleh peneliti dan pembaca. Berdasarkan hasil analisis peneliti dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil dari nilai T hitung $>$ T tabel ($10.475 > 1,982$) dan signifikansi $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan, bahwa Resiliensi secara parsial berpengaruh terhadap Aktualisasi Diri. Setiap penambahan 1% nilai resiliensi maka nilai aktualisasi diri bertambah sebesar 0.914 ($Y = 19.278 + 0.914X$). Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X (Resiliensi) terhadap variabel Y (Aktualisasi Diri) adalah positif.

2. Hasil dari nilai T hitung $>$ T tabel ($7,159 > 1,982$) dan signifikansi $<0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan, bahwa hubungan persahabatan secara parsial berpengaruh terhadap aktualisasi diri. Setiap penambahan 1% nilai Hubungan Persahabatan maka nilai aktualisasi diri bertambah sebesar 0.728 ($Y = 48.858 + 0.728X$). Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X (Hubungan Persahabatan) terhadap variabel Y (Aktualisasi Diri) adalah positif.

3. Hasil analisis data yang diperoleh dari F tabel sebesar 3,081 ($106.284 > 3,081$) dan nilai signifikan 0,000 ($0,000 < 0,05$). Maka H_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa Resiliensi dan Hubungan Persahabatan secara bersama-sama berpengaruh terhadap Aktualisasi Diri. Setiap penambahan nilai sebesar 1 satuan pada X_1 (Resiliensi), maka nilai variabel Y (Aktualisasi Diri) akan meningkat sebesar 0.860 ($Y = 13.189 + 0.860X_1 + 0.095X_2$) dengan asumsi variable independent lainnya nilainya tetap. Setiap penambahan nilai sebesar 1 satuan pada variabel X_2 (Hubungan Persahabatan), maka nilai variabel Y (Aktualisasi Diri) akan meningkat sebesar 0.095 ($Y = 13.189 + 0.860X_1 + 0.095X_2$), dengan asumsi variabel independent lainnya nilainya tetap.

SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, berikut saran dari peneliti yang dapat dilakukan. Bagi Universitas Islam Negeri Salatiga, saran bagi Universitas perlu untuk memberikan dukungan mahasiswa untuk mengeksplorasi potensi, melalui kegiatan organisasi, pelatihan soft skill, maupun program-program kreatif dan inovatif yang dapat merangsang ekspresi diri dan rasa percaya diri mahasiswa.

Bagi Mahasiswa, peneliti menyarankan pada mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dengan belajar mengelola stress, beradaptasi dengan perubahan, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Selain itu, mahasiswa juga harus menjalin dan menjaga hubungan persahabatan yang sehat dan suportif, karena dukungan sosial yang kuat dapat membantu mahasiswa merasa lebih dihargai dan percaya diri dalam mengajar tujuan hidup.

Bagi Peneliti Selanjutnya, saran kepada peneliti selanjutnya yaitu peneliti

diharapkan mampu menggunakan variabel lain untuk mencari besaran tingkat aktualisasi diri. Diharapkan juga dengan dilaksakannya penelitian lanjutan maka nantinya diperoleh hasil yang lengkap dan dapat menambah kekurangan dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, T., Nasichah, Nurhakim, D., & Zahirah, H. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa Volunteer Ayasofya Youth Community. *At-Tazakki*, 7(2), 181–191.
- Altare, P. S., Copo, A. R. I., Gabuyo, Y. A., et al. (2003). *Elementary Statistics: A Modern Approach*. Manila: Rex Book Store\
- Alviana, D., & Warto, W. (2018). Hubungan prokrastinasi Akademik dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1), 171–186. <https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1355>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Boeere, G. C. (2013). *PERSONALITY THEORIES: Melacak Kepribadian Anda Bersama Para Psikolog Dunia*. Jogjakarta: Prismsophie.
- Chafifah, R. C. (2021). Gambaran Resiliensi Pada Pasien Dengan Hiv. *Skripsi*, 4–2
- Dzikron, A. (2020). SEBAB KALAH Hal Receh Penyebab Aktualisasi Diri yang Keliru. Solo: Metagraf
- Erina Dwi Ajeng Umorowati, Fitriyana Puspitaningsih, & Eva Dwi Kurniawan. (2024). Aktualisasi Diri Tokoh Utama dalam Novel Mimpi, Cinta, dan Inspirasi Karya Gloria Morgen. *Sintaksis : Publikasi Para Ahli Bahasa Dan Sastra Inggris*, 2(1), 160–169. <https://doi.org/10.61132/sintaksis.v2i1.290>
- Fadhillah1), A. S., Febrian1), M. D., , Muhammad Cahyo Prakoso1), M. R., Putri1), S. D., & , Raden Siti Nurlaela, S.TP, M. T. 1. (2024). Sistem Pengambilan Contoh Dalam Metode Penelitian. *Karimah Tauhid*, 3(6), 7228–7237.
- Ferdiansyah, O., & Permana, E. (2022). Peran start up untuk pengembangan kewirausahaan mahasiswa pasca pandemi covid 19 di Indonesia. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*. <https://doi.org/10.21067/jrpe.v7i2.6828>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis [: Sebuah Pengantar]*. Jakarta: Kencana
- Kadek Yudi Murdana, Kamanitra, R. P. S., & Herman. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Pemuda Buddhis Kecamatan Pesanggaran dan Kecamatan Gambiran, Kabupaten Banyuwangi, dengan Metode Living Values Education. *Jurnal Nyanadassana: Jurnal Penelitian Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*,

I(1), 75–90. <https://doi.org/10.59291/jnd.v1i1.21>

- Kusumadinata, A. A., & Hardiyanti, P. (2023). Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dalam Hubungan Persahabatan Melalui Pendekatan Komunikasi. *HUMANUS: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(1), 28–35. <https://doi.org/10.62180/vz17a572>
- Lasmana, H., & Arista, L. (2019). Pengaruh Media Sosial Bigo Live Dan Kepuasan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Pada Host Official Bigo Live Di Jabodetabek. *Scriptura*, 8(2), 64–74. <https://doi.org/10.9744/scriptura.8.2.64-74>
- Matitaputty, J. S., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran Kualitas Persahabatan pada Remaja DKI Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(3), 221–229. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/viewFile/165/167>
- Nuraeni, R., Santoso, G., & Nugroho, S. P. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT) Eksplorasi Karakter Keingintahuan Mahasiswa FIP UMJ di Abad 21 Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*. 02(05), 590–603.
- Ordun, G., & Akün, F. A. (2017). Self Actualization, Self Efficacy and Emotional Intelligence of Undergraduate Students. *Journal of Advanced Management Science*, 5(3), 170–175. <https://doi.org/10.18178/joams.5.3.170-175>
- Porter, A. (2021). *Segala sesuatu yang perlu Anda Ketahui tentang PSIKOLOGI*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Putra, A., Hakim, N., Sabela, S., Tsaqib, M. F., & Wardani, A. (2024). Partisipasi Gen Z dalam Konteks Dinamika Pembangunan di Indonesia Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Jurnal Penelitian Sosial Ilmu Komunikasi*, 8(1), 21–29. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/apik>
- Rachman, A., & Permatasari, N. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.7876>
- Rahman, A. A. (2016). *Metode Penelitian Psikologi: langkah cerdas menyelesaikan skripsi*. Remaja Rosdakarya PT.
- Raswati, T. (2017). Gambaran Aktualisasi Diri Mahasiswa Bidikmisi Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. (*Doctoral Dissertation, Faculty of Medicine*), April.
- Soleh, N., & Rahman, F. (2024). Kontribusi mahasiswa dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mewujudkan visi Indonesia Emas 2045. *Journal of Smart Education and Learning*, 1(1), 22–28.
- Wahyuni, M. E., & Prasetya, A. E. (2024). Analisis Pendidikan Kritis Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 11(1), 11–24. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v11i1.2187>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with chinese people. *Social Behavior and*

Personality, 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>

Zubaidah, S. (2019). Memberdayakan Keterampilan Abad Ke-21. *Seminar Nasional Nasional Pendidikan Biologi*, 1–19. https://www.researchgate.net/profile/Siti-Zubaidah-7/publication/336511419_Memberdayakan_Keterampilan_Abad_Ke-21_melalui_Pembelajaran_Berbasis_Projek/links/5da404a5299bf116fea4ab7c/Memberdayakan-Keterampilan-Abad-Ke-21-melalui-Pembelajaran-Berbasis-Projek

PENGARUH MINDFULNESS DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA RANTAU WONOSOBO DI UIN SALATIGA

Alin Anabella Prastiwi¹, Abdul Aziz Nugraha Pratama²
Universitas Islam Negeri Salatiga
e-mail: alinanabella@gmail.com

Abstract

This study analyzes the impact of mindfulness and gratitude on subjective well-being among students from Wonosobo who are studying in Salatiga. Using a quantitative method with a saturated sampling technique, data was collected through a Likert scale questionnaire, and analyzed using multiple linear regression and significance tests (T-test, F-test, and R² test) with SPSS Version 23. The results show that: (1) Mindfulness has a positive and significant effect on subjective well-being ($p = 0.004$, $t = 3.040$), (2) Gratitude has a positive and significant effect on subjective well-being ($p = 0.022$, $t = 2.396$), and (3) Mindfulness and gratitude simultaneously have a significant effect on subjective well-being with an F-value of 14.814 and a significance level of 0.000, contributing 45.8%. The remaining 64.2% is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: *Mindfulness, Gratitude, Subjective Well-Being*

Abstrak

Penelitian ini menganalisis pengaruh mindfulness dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa rantau asal Wonosobo di UIN Salatiga. Menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampel jenuh dan pengumpulan data melalui kuisioner skala Likert, analisis dilakukan dengan regresi linier berganda dan uji signifikansi (Uji T, Uji F, dan Uji R²) menggunakan SPSS Versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) *Mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* ($p = 0,004$, $t = 3,040$), (2) Kebersyukuran berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* ($p = 0,022$, $t = 2,396$), dan (3) Secara simultan, mindfulness dan kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* dengan nilai F hitung 14,814 dan signifikansi 0,000, serta kontribusi 45,8%. Sisa 64,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: *Mindfulness, Kebersyukuran, Subjective Well-Being*

PENDAHULUAN

Di era modern ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, terutama bagi mereka yang merantau. Mahasiswa rantau, seperti yang terjadi di Salatiga, seringkali mengalami tekanan akibat perbedaan budaya, lingkungan, dan tuntutan akademis (Kelegun & Kusumiati, 2023). Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar atas tindakan mereka tetapi harus memiliki arah dan tujuan yang jelas, yang semuanya ditujukan untuk masa depan (Dewi, 2022). Menjadi mahasiswa tidaklah mudah karena harus memenuhi ekspektasi orang tua, mahasiswa perlu membangun kesadaran akan potensinya dan tidak berdiam diri ketika melihat keadaan realitas lingkungan sosial (Al Amelia et al., 2022). Mahasiswa biasanya tinggal di asrama kampus, kos, pondok dan ada juga yang tinggal dirumah saudaranya.

Mahasiswa yang tinggal di kos sepenuhnya masih menggantungkan keuangannya pada hasil kiriman dari orang tua, sementara tuntutan pendidikan dan pergaulan sosialnya telah jauh berbeda dari sebelumnya, kemampuan membangun interaksi yang damai dengan orang sekitar yang masih minim, penyatuan diri dengan lingkungan rumah kos maupun lingkungan belajar baru yang masih lemah, lemahnya kemampuan kendali diri dalam pergaulan sehingga mahasiswa kehilangan fokus untuk mengejar pendidikan yang merupakan tujuan awalnya, perasaan takut gagal dalam memenuhi harapan orang tua, memiliki perasaan rendah diri dengan orang lain atau tidak mampu menerima diri, hingga mahasiswa yang tinggal di rumah kos tidak merasakan perubahan personal kearah yang lebih baik dari sebelumnya (Boymau & Lao, 2025). Dalam konteks ini, kesehatan mental dan *subjective well-being* menjadi isu yang semakin penting.

Subjective well-being (SWB) mengacu pada bagaimana individu merasakan dan mengevaluasi hidup mereka, mencakup aspek emosi positif, emosi negatif, dan kepuasan hidup (Wodong et al., 2024). Kesajahteraan dapat terganggu karena individu sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Individu yang tidak mampu dalam mengendalikan peristiwa tersebut akan berdampak pada munculnya ketidak puasan dan ketidak bahagiaan dalam menjalankan kehidupannya (Sutalaksana & Kusdiyati 2020).

Rutinitas kehidupan individu dapat berjalan secara otomatis tanpa melibatkan

kesadaran dan perhatian penuh (Waskito et al., 2024). Individu dapat mengerti dan merasakan kepuasan hidupnya dalam kondisi sadar. *Mindfulness*, yang merupakan praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini, telah banyak diteliti dan terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan menerapkan *mindfulness*, mahasiswa dapat mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari (Kusmiran et al., 2024).

Selain *mindfulness*, sikap syukur juga berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being*. Praktik bersyukur dapat membantu individu untuk lebih menghargai kehidupan dan menikmati momen-momen kecil, sehingga meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Fairuza & Santoso, 2023). Mahasiswa yang terbiasa mengungkapkan rasa syukur cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan, yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mereka.

Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Hal ini dikarenakan kebersyukuran mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Menurut Muthahharah, (2024) kebersyukuran merupakan bentuk emosi syukur dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima. Individu bersyukur karena menyadari dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan, dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang diterimanya dalam bentuk perasaan, perkataan dan perbuatan.

Mahasiswa yang bersyukur atas segala hal positif dalam hidup dapat meningkatkan kebahagiaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki efek positif pada tingkat kebahagiaan seseorang. penelitian Prabowo (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan dan juga sebaliknya. Ayat-ayat dalam al-Qur'an tentang syukur disebut sebanyak 64 kali, salah satunya terdapat pada surat Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras”. Adanya ayat tersebut menunjukkan Allah senantiasa menyertai hamba- hambanya-Nya jika mereka selalu bersyukur dan akan menambahkan kenikmatan untuk orang yang bersyukur. Bersyukur dapat membuat seseorang merasakan kepuasan batin sehingga akan merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup (Jannah et al., 2025).

Dalam menghadapi permasalahan yang dialami manusia terutama bagi mahasiswa selain pentingnya faktor kebahagiaan individu, rasa kebersyukuran juga penting, karena rasa syukur dapat memberikan mahasiswa pandangan yang jauh lebih positif dan pandangan hidup yang lebih luas, mengenai kehidupan dan berbagai peristiwa (Astutik, 2024). Dengan adanya rasa kebersyukuran yang ada di dalam diri mahasiswa akan memperoleh keuntungan secara emosi dan interpersonal. (Paramitadewi & Simarmata, 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana *mindfulness* dan kebersyukuran dapat berkontribusi terhadap *subjective well-being* mereka.

Mindfulness dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan stress (Sari et al., 2024). Selain itu, sikap syukur dapat memperkuat hubungan sosial, yang sangat penting bagi mahasiswa yang jauh dari keluarga dan teman-teman (Milenia & Pratisti, 2023). Selanjutnya, penelitian ini juga akan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *Subjective well-being*, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan adaptasi budaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, di mana data yang dikumpulkan berbentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik. Pendekatan kuantitatif menghasilkan temuan baru melalui prosedur statistik. Melalui pendekatan ini, hubungan antara variabel-variabel akan dianalisis dengan menggunakan uji

statistik dan didasarkan pada teori yang bersifat objektif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa rantau Wonosobo di UIN Salatiga khususnya yang bergabung di organisasi keluarga mahasiswa Wonosobo berjumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh (sensus) karena jumlah populasi sama dengan jumlah sampel (Sugiyono, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara mindfulness terhadap subjective well-being mahasiswa rantau Wonosobo di UIN Salatiga. Hal ini terbukti dengan nilai signifikansi 0,004 yang lebih kecil dari 0,05 dan nilai t-count 3,040, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat mindfulness, semakin tinggi pula tingkat subjective well-being mahasiswa. Selain itu, kebersyukuran juga terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap subjective well-being, dengan nilai signifikansi 0,022 yang lebih kecil dari 0,05 dan t-count 2,396, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran, semakin baik pula subjective well-being mahasiswa.

Selanjutnya, analisis uji F menunjukkan bahwa mindfulness dan kebersyukuran secara simultan berpengaruh signifikan terhadap subjective well-being. Uji F menghasilkan nilai Fhitung 14,814 dan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, yang berarti bahwa kedua variabel ini secara bersama-sama memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi (R square) sebesar 0,458, ditemukan bahwa 45,8% variasi subjective well-being dapat dijelaskan oleh pengaruh mindfulness dan kebersyukuran, sementara sisanya (54,2%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini mempertegas pentingnya mindfulness dan kebersyukuran dalam meningkatkan subjective well-being di kalangan mahasiswa rantau Wonosobo di UIN Salatiga.

Pembahasan

Pengujian statistik yang dilakukan pada variabel *Mindfulness* dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau Wonosobo

UIN Salatiga menunjukkan hasil yang signifikan. Analisis Uji T mengungkapkan bahwa variabel *Mindfulness* perhitungan uji-t menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,004 lebih kecil dari ambang batas yang telah ditentukan yaitu sebesar 0,05. Selain itu, nilai t yang dihitung adalah 2,030 yang ini kurang dari nilai t yang ditabulasikan sebesar 3,040. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan *mindfulness* terhadap *subjective well-being*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Werty (2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula *subjective well-being* sebesar 61%.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa rantau. Analisis Uji T mengungkapkan bahwa variabel kebersyukuran nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,004 lebih kecil dari ambang batas yang telah ditentukan yaitu sebesar 0,05. Selain itu, nilai t yang dihitung adalah 2,396 yang melebihi batas nilai t yang ditabulasikan sebesar 2,030. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a) diterima, yang berarti terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Cholili 2023, yang menyatakan bahwa kebersyukuran sangat berpengaruh terhadap *subjective well-being*.

Lebih lanjut, penelitian ini juga menguji pengaruh *mindfulness* dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being*. Hasil uji hipotesis nilai f_{hitung} sebesar 14,814 dan nilai sig $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya variabel *mindfulness* dan kebersyukuran secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. Berdasarkan hasil diatas, nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,458 atau 45,8%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dari variabel *mindfulness* dan kebersyukuran terhadap *Subjective well-being* sebesar 45,8%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan Kebersyukuran berpengaruh sangat penting dengan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau Wonosobo di UIN Salatiga. Oleh karena itu, sebaiknya mahasiswa lebih bisa menerapkan *mindfulness* dan Kebersyukuran agar mahasiswa bisa merasakan *subjective well-being*.

KESIMPULAN

Variabel *mindfulness* terhadap *subjective well-being* ada pengaruh positif yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being*. Hipotesis 1 diterima. Variabel kebersyukuran terhadap *subjective well-being* ada pengaruh positif signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being*. Hipotesis 2 diterima.

Selanjutnya, data yang dikumpulkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa gabungan pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap Y secara statistik signifikan. Nilai koefisien *R square* adalah 0,458. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa *mindfulness* dan kebersyukuran menyumbang 45,8% dari *subjective well-being* mahasiswa rantau Wonosobo di Salatiga. Hipotesis 3 diterima.

SARAN

Bagi Mahasiswa Rantau di Salatiga diharapkan penelitian ini digunakan sebagai bahan masukan pentingnya *mindfulness* dan kebersyukuran untuk meningkatkan kebahagiaan dalam hidup. Agar lebih bisa produktif dan menjalankan kuliah dengan lebih tenang. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi mengenai pengaruh *mindfulness* dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being*. Namun, penulis menyerankan untuk bisa mengubah atau menambahkan variabel baru karena masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*.

DAFTAR RUJUKAN

- Al Amelia, S. D., Pratikto, H., & Nainggolan, E. E. (2022). Dukungan Sosial Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Rantau. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Astutik, F. (2024). Sebuah Systematic Literature Review Mengenai Penerapan Islamic Minfullness Pada Kesehatan Mental. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 17–24.
- Boymau, Y., & Lao, H. A. E. (2025). The Influence Of Mindfulness On The Psychological Well Being Of College Students Living In Boarding Houses. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(2), Article 2.

- Dewi, N. A. (2022). Pendidikan Anti Korupsi Di Perguruan Tinggi Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Korupsi. *Justices: Journal Of Law*, 1(1), 22–34.
- Fairuza, N. F., & Santoso, G. (2023). Mahasiswa Fip Umj Di Era 21: Menemukan Kekuatan Karakter Bersyukur. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(5), 17–36.
- Jannah, D. S. M., Munawaroh, M., & Eva, N. (2025). Kebersyukuran Dan Kecemasan Pada Mahasiswa: Systematic Literature Review
Based On Big Data. *Research And Development Journal Of Education*, 11(1), 192–204.
- Kelegun, V. A. P., & Kusumiati, R. Y. (2023). Culture Shock Mahasiswa Papua Di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jisos: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(4), 1615–1632.
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran Mindfulness Teaching Dalam Mengurangi Stres Dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru Paud. *Aulad: Journal On Early Childhood*, 7(3), 709–722.
- Milenia, F. H., & Pratisti, W. D. (2023). *Peran Bersyukur Dan Reliugitas Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Solo Raya* [Phd Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://Eprints.Ums.Ac.Id/Id/Eprint/116899>
- Muthahharah, F. (2024). *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Pekerja Migran Indonesia Di Shelter Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang* [Phd Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang]. [https://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/3486/Paramitadewi, K. K., & Simarmata, N. \(2024\). Keseharian Pada Mahasiswa Yang Merantau: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6\(4\). <https://Journalpedia.Com/1/Index.Php/Jrkm/Article/View/3272>](https://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/3486/Paramitadewi,K.K.,&Simarmata,N.(2024).KeseharianPadaMahasiswaYangMerantau:SebuahKajianLiteratur.JurnalRisetKesehatanModern,6(4).https://Journalpedia.Com/1/Index.Php/Jrkm/Article/View/3272)
- Sari, D. S., Shahrah, A., & Sulistya, F. (2024). Penerapan Pelatihan Mindfulness Dalam Mengurangi Stress Dan Mengelola Emosi Untuk Ibu-Ibu Kelompok Keluarga Sehat. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 47–57.
- Waskito, P., Loekmono, J. T., & Dwikurnaningsih, Y. (2024). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 13.
- Wodong, A. Y., Lumapow, H. R., & Naharia, M. (2024). Gambaran Subjective Well Being Pada Guru Honor Smk Regenerasi Ta^{TELI} Kabupaten Minahasa. *Psikopedia*, 5(3), 201–210.