



PROCEEDING

Seminar Nasional

Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan PT IONs International Education

**Dipublikasikan Oleh:
Program Studi Psikologi
Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**



PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP *FUTURE ANXIETY* PADA MAHASISWA

Aulia Maharani Elsafir¹⁾, Agus Salim²⁾

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

²Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

*Penulis korespondensi: maharani.elsafir02@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan zaman telah mendorong banyak perubahan mahasiswa sehingga merubah tatanannya. Mahasiswa rentan sekali mengalami kecemasan akibat dari tuntutan perkuliahan dan angan-angan di masa depan. Tuntutan dan kecemasan yang terjadi salah satunya berasal dari faktor internal seperti *adversity quotient*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh *adversity quotient terhadap future anxiety* pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini merupakan 200 mahasiswa di provinsi DI Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel penelitian adalah *random sampling* dengan sampel dipilih secara acak, terlepas dari strata dalam populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *future anxiety* dengan nilai reliabilitas 0,915, dan skala *adversity quotient* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,876. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis *product moment* menggunakan IBM SPSS Statics 25. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami *future anxiety* sedang dan terdapat pengaruh yang signifikan antara *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. *Adversity quotient* terhadap *future anxiety* memberikan sumbangsih efektif sebesar 17,31% dengan nilai $r = -.414$.

Kata-kata kunci: *Adversity Quotient, Future Anxiety, Mahasiswa*

ABSTRACT

The development of the times has encouraged many changes in students, thus changing their order. Students are prone to anxiety due to the demands of lectures and expectations in the future. One of the demands and anxiety that occur comes from internal factors such as adversity quotient. Penelitian ini hasiliki the purpose of examining the effect of adversity quotient on future anxiety in college students. The subjects in this study were 200 university students in the province of Yogyakarta. Teknik pengambilan research sample is random sampling with samples selected randomly, regardless of strata in the population. The instruments used in this research used a future anxiety scale with a reliability value of 0.915, and an adversity quotient scale with a reliability value of 0.876. The data analysis technique used is product moment analysis using IBM SPSS Statics 25. Hasil research revealed that on average students experience moderate future anxiety and there is a significant influence between adversity quotient on future anxiety in college students. Adversity quotient on future anxiety provides an effective contribution of 17.31% with a value of $r = -.414$.

Keywords: *Adversity Quotient, Future Anxiety, Students*

Pendahuluan

Banyak perubahan masif yang terjadi seiring berkembangnya zaman sehingga merubah berbagai kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Perubahan itu berdampak kepada aspek kehidupan yang terjadi, akibatnya membuat kehidupan manusia seluruh dunia menghadapi ketidakpastian (Poernomo, 2020). Perubahan masif tersebut salah satunya berasal dari perkembangan teknologi pengetahuan biasanya dikenal dengan revolusi industri era 4.0. Revolusi industri era 4.0 merupakan era yang ditentukan oleh konektivitas dimana meningkatnya perpaduan teknologi antar sesama individu, interaksi hingga berkembangnya sistem digital, kecerdasan, virtual serta artificial sehingga menyatukan garis antara bidang fisik, digital serta biologis (Lase, 2019). Banyak pengaruh-pengaruh yang terjadi akibat dari revolusi era ini, seperti bertukar kabar atau informasi dapat dilaksanakan dengan lebih praktis serta lebih cepat, bekerja bisa dilakukan dengan sangat mudah, efektif serta efisien.

Perubahan revolusi era 4.0 berdampak pada suatu bangsa. Sebuah bangsa harus mempersiapkan generasi yang berintelektual, terampil dan berkualitas di era persaingan dan perubahan revolusi ini. Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan sebanyak 281,6 juta orang tinggal di Indonesia pada tahun 2024. Dibandingkan dengan tahun 2023, terdapat 278 juta orang, jumlah ini lebih tinggi. Hampir seperempat (24,00%) penduduk Indonesia ada dalam rentang usia 18-25 tahun yang biasanya dikenal sebagai usia remaja. Remaja dituntut dapat menjadi sumber daya manusia yang berharga bagi masyarakat atau negara di masa depan, ia harus sepenuhnya matang sehingga dapat menyuarakan pikiran mereka, belajar mandiri, berfikir kritis serta tidak mudah putus asa. Kemudian, tentu banyak dari remaja akan melanjutkan studi ke jenjang selanjutnya dan melanjutkan untuk berkuliah (Soselisa, 2016), dan akan menyandang status sebagai mahasiswa.

Menurut Istichomaharani & Habibah (2016) mahasiswa ialah seseorang yang berketerampilan serta berpengetahuan dimana ia sedang belajar lanjut di pendidikan tinggi. Saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan dan tuntutan secara konstan untuk penyesuaian dan perubahan. Saat itu pula, mereka harus bertanggung jawab untuk menyelesaikan tantangan

tersebut (Dewi, Savira, Satwika & Khoirunnisa, 2022). Mahasiswa juga seringkali disebut *Agent of Change*, yakni mahasiswa perlu berjuang dan mendorong perbaikan dalam bidang sosial kehidupan masyarakat. Sedangkan rentan usia mahasiswa sendiri juga kerap kali disebut masa *emerging adulthood* (Istichomaharani & Habibah, 2016). Seseorang dalam rentang masa *emerging adulthood* umumnya sudah matang secara, psikologis, sosial maupun kognitif untuk menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan (Wood, Crapnell, Lau, Bennett, Lotstein, Ferris, & Kuo, 2018) Menurut Beiter, Nash, Mccrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan & Sammut (2015) mahasiswa seharusnya memiliki harapan sejak duduk di bangku perkuliahan. Ingin bercita-cita sebagai apa, memiliki harapan setelah lulus bekerja apa atau melanjutkan kuliah kembali. Keluarga atau masyarakat sampai saat ini beranggapan bahwa seseorang yang menempuh pendidikan tinggi adalah seseorang yang mendapatkan banyak ilmu, berpendidikan serta dipastikan hidupnya akan sukses, cita-cita serta harapan yang dimiliki tentu mudah untuk tercapai (Oktaviani, 2023).

Dari permasalahan diatas dapat dilihat mahasiswa mengkhawatirkan tentang kinerja akademik mereka, tuntutan sosial, persoalan keuangan, hubungan interpersonal, dukungan yang kurang dari keluarga, kesehatan fisik, dan pandangan masa depan. Mahasiswa merasakan kekhawatiran akan kegagalan untuk bersaing, menganggap kemampuan diri belum memenuhi tuntutan sosial bahkan khawatir tidak dapat beradaptasi di dunia perkuliahan atau dunia kerja nanti (Hanim & Ahlas, 2020) dan mahasiswa juga memiliki ketakutan akan kegagalan dalam studinya (Hammad, 2016). Pengaruh tersebut membuat mahasiswa mengalami rentan akan stres dan kecemasan dikarenakan tekanan di perkuliahan. Kecemasan-kecemasan tersebut merupakan bentuk dari *future anxiety*.

Future anxiety merupakan ketegangan yang timbul karena mengharapakan ancaman di masa depan (Zaleski., Kwapinska, Przepiorka & Meisner, 2017). Sementara itu, *future anxiety* didefinisikan oleh Wilianza & Lischiana (2023) sebagai kekhawatiran, ketakutan, dan ketidakpastian tentang masa depan dan potensi hasil yang tidak menguntungkan. *Future anxiety* mengacu pada ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin timbul di masa depan

(Zaleski., dkk, 2017). Mahasiswa seringkali mengalami *future anxiety* serta belum siap untuk bersaing, seperti bersaing di dunia pekerjaan, pernikahan, kesehatan maupun kesulitan yang tidak dapat mereka hadapi nantinya. Tak hanya itu, tuntutan dari orang tua, lingkungan serta orang lain menimbulkan perasaan yang sulit, merasa tidak berguna, minim berepengetahuan hingga melihat diri seakan lemah. Gejala cemas dialami mahasiswa seperti pusing, gelisah mual, khawatir, hingga sulit berfikir. Hal ini dapat di hubungkan dengan aspek yang dikemukakan oleh Zaleski (1996) diantaranya (a) aspek kognitif, mengarah pada fungsi kognisi (b) perilaku, mengarah pada tingkah laku yang muncul akibat kecemasan (c) afektif, mengarah pada emosi dan perasaan (e) somatik. mengarah pada reaksi fisik.

Future anxiety mulai muncul pada remaja terlebih pada mahasiswa, karena individu sudah mulai memikirkan banyaknya tuntutan dan ingin menjadi apa di masa depan (Mutia & Hargiana, 2021). Beberapa penelitian mengatakan mahasiswa mengalami *future anxiety*, terbukti pada penelitian (Mujibah & Faiza , 2023) disimpulkan bahwa *future anxiety* pada generasi z banyak dialami oleh rentan usia 20-22 tahun dan berada pada kategori tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wilianza, & Lischiana, 2023) mengusung judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir” responden yang memiliki tingkat kecemasan masa depan tinggi cukup mendominasi 288 mahasiswa dari 330 mahasiswa mengalami kecemasan masa depan tinggi, sedangkan 52 mahasiswa dari 330 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan masa depan yang rendah.

Mahasiswa menganggap *future anxiety* sebagai ancaman atau harapan. Jika dipandang sebagai ancaman, itu dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan ketakutan, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan kecemasan. Terutama di era global yang semakin kompleksitas menyebabkan risiko yang mengarah pada peningkatan kecemasan, karena masa depan masih belum pasti (Zaleski dkk, 2019). Masalah akan timbul ketika masa depan masih menjadi hal yang tidak pasti dan menjadi sesuatu yang belum diyakini (Wahyuni, 2014). Maka dari itu, sebagai mahasiswa perlu untuk mengatasi *future anxiety*. Dari banyak faktor yang dapat mengatasi *future anxiety* salah satunya ialah *adversity quotient*.

Sebagai mahasiswa harus bisa melewati rintangan dan tantangan. Mahasiswa seharusnya dapat melihat peluang ketika dihadapkan tantangan. Kemampuan mengatasi kesulitan, hambatan dan melihat peluang dinamakan *adversity quotient* (Rahmawan & Selviana, 2021). Keinginan untuk tidak takut gagal, hambatan, atau masalah dapat tergerak oleh adanya *adveristy quotient* (Devi, Sujana & Wirasedana 2020). Karena kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab atas hidupnya dan mengatasi hambatan serta ketakutan akan kegagalan akan penting untuk kesuksesannya. Hal ini sejalan dengan Penelitian Hanifa (2017) dengan judul “*Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*” hasil penelitian itu mengatakan bahwa ketiga variabel memiliki hubungan yang signifikan.

Menurut (Prasetyawati & Virlia, 2019) yang mengadaptasi dari pendapat Stoltz, *adversity quotient* terbagi kedalam beberapa aspek, antara lain: *control, orgin and ownnership. rich* dan *endurance*. *Control*, tingkat disiplin diri yang ditunjukkan dalam menghadapi rintangan atau masalah dalam hidup. Ketika dihadapkan pada tantangan dan mampu mengatur pikiran, tubuh, dan pola pikir seseorang untuk menemukan jawaban. *Origin*, memahami asal usul dan alasan di balik tantangan yang dihadapi, mengakui dan menghargai efek kesulitan. *Ownership*, mengenali dan menghargai efek dari tantangan yang dihadapi. Jika seseorang dapat mengidentifikasi penyebab suatu masalah dan sadar akan efek yang mungkin ditimbulkan oleh masalah tersebut, maka orang tersebut dianggap memiliki tingkat *orgin* dan *ownership* yang tinggi. *Reach*, menjangkau, menyadari sejauh mana hambatan hidup yang berbeda berdampak pada aspek kehidupan lainnya. *Endurance*, menyadari tantangan didepan dan berapa lama tantangan itu akan bertahan. Jika seseorang dapat bertahan menghadapi masalah sampai mereka menemukan jawaban, orang tersebut dikatakan memiliki tingkat *endurance* yang tinggi. *Adversity quotient* seseorang dibentuk dari daya juang. Semakin tinggi *adversity quotient* seseorang semakin mampu dalam menghadapi kesulitan-kesulitannya.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional sebagai metodologi penelitiannya. Penelitian kuantitatif korelasional, menurut Nursalam (2017) adalah analisis statistik yang digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh atau keterkaitan. Strategi pengambilan sampel penelitian ini adalah *random sampling*, dimana sampel dipilih secara acak dari populasi tanpa memperhatikan strata sosial. Setiap orang dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel, sesuai dengan dasar-dasar pemilihan sampel. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa di Yogyakarta sebanyak 200 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif yang berumur 18-25 tahun.

Skala yang digunakan dalam prosedur pengumpulan data penelitian ini ialah skala model likert, dimana digunakan untuk menyiapkan pernyataan untuk penelitian. Menurut Sugiono (2019), skala likert dapat digunakan untuk mengukur pandangan, sikap, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial. Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya: “sangat setuju” bernilai 4, “setuju” bernilai 3, “kurang setuju” bernilai 2, “tidak setuju” bernilai 1. Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *future anxiety* (Y) sebagai variabel dependen dan skala *adversity quotient* (X) sebagai variabel independen.

Alat ukur yang pertama, yaitu skala *future anxiety* menggunakan teori Zaleski (1996) dengan 4 aspek yaitu : Kognitif, Perilaku, Afektif dan Somatik. Skala ini telah di modifikasi oleh Fauziah & Mujibah (2023). Setelah dilakuan uji coba dan dilakukan analisis Cronbach's alpa skala ini berjumlah 24 aitem dengan nilai reliabilitas 0,915. Alat ukur kedua yaitu, *adveristy quotient* menggunakan teori Stoltz (2000) yang telah dimodifikasi oleh Nadia (2021) dengan 4 aspek yakni: *Control, Origin and Ownership, Reach, Endurance*. Terdapat 17 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,876 yang telah peneliti lakukan menggunakan uji coba dan analisis Cronbach's Alpha. Masing-masing skala diukur dengan IBM SPSS Statics versi 25.

Teknik analisis data secara khusus menguraikan teknik analitis yang diterapkan untuk mengatasi pembentukan pertanyaan dan hipotesis penelitian. Studi ini menggunakan pendekatan berurutan, dimulai dengan analisis deskriptif dan berlanjut ke uji asumsi klasik, yang meliputi pengujian linearitas, dan normalitas. Analisis *product moment* digunakan untuk melakukan uji hipotesis.

Hasil

Penelitian ini diperoleh 200 mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian meliputi hasil pengolahan data variabel *future anxiety* dan *adversity quotient*. Sebaran data dapat dilihat pada, tabel 1 yakni data demografis responden.

Tabel 1. Data Demografi

Data Demografi	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>SD</i>
Jenis Kelamin				
Laki-laki	24	12.0%	1.88	.362
Perempuan	176	88.0%		
Usia				
18 - 20 Tahun	75	29.5%	4.23	1.522
21 - 25 Tahun	141	70.5%		
Universitas				
Perguruan Tinggi Swasta	113	56,5%	7.20	5.668
Perguruan Tinggi Negeri	87	43,5%		

Sampel penelitian yang berpartisipasi sejumlah 200 responden dengan mayoritas responden perempuan yakni 176 responden (88.0%) dan responden laki-laki 24 responden (12.0%), responden berusia 18 – 20 tahun sebanyak 75 responden (29.5%) dan responden berusia 21 – 25 tahun sebanyak 141 responden (70.5%). Responden penelitian ini tersebar dalam beberapa universitas di Yogyakarta, pada perguruan tinggi swasta atau universitas swasta sejumlah 113 responden (56,5%) dan pada perguruan tinggi negeri atau universitas negeri sejumlah 87 responden (43,5%).

Tabel 2. Kategorisasi *Future Anxiety*

<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	%
$X < 79.55$	Rendah	25	12.5
$79.55 \leq X < 102.053$	Sedang	145	72.5
$102.053 \leq X$	Tinggi	30	15.0
Total		200	100
<i>M</i>		90.81	
<i>SD</i>		11254	

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil kategorisasi pada variabel *future anxiety*. Responden dalam penelitian ini rata-rata mengalami *future anxiety* sedang. Sebanyak 145 responden berada pada kategorisasi sedang dengan presentase 72.5% responden kategori tinggi sebanyak 30 responden pada presentase 15.0% dan responden pada kategori rendah sebanyak 25 responden dengan presentase 12.5%.

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>Variabel</i>	<i>Indeks Normalitas</i>	<i>Sig (P)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Adversity Quotient terhadap Future Anxiety</i>	0,061	0,200	Data Terdistribusi Normal

Tabel. 4 Uji Linieritas

<i>Variabel</i>	<i>Linierity</i>		<i>Deviation From Linierity</i>		<i>Keterangan</i>
	<i>F</i>	<i>Sig (p)</i>	<i>F</i>	<i>Sig (p)</i>	
<i>Adversity Quotient terhadap Future Anxiety</i>	15.618	0.000	1.077	0.361	Linier

Langkah selanjutnya adalah uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Pada tabel 3 uji normalitas kedua variabel bersitribusi normal karena hasil signifikansi kolmogrov sminrov *adversity quotient* terhadap *future anxiety* bernilai 0,200 ($p > 0,05$). Pada hasil uji linieritas di tabel 4 data pada skala *adversity quotient* terhadap *future anxiety* memperoleh nilai $F=1.077$ dengan signifikansi sebesar $p=0.261$ ($p > 0,05$) tergolong linier.

Tabel 5. Uji Korelasi *Product Moment Pearson*

<i>Variabel</i>	<i>Koefisian Korelaasi (r)</i>	<i>Sig (P)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Adversity Quotient terhadap Future Anxiety</i>	-.414**	0.000	Data Signifikan

Tabel 5 menunjukkan hasil uji korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Uji korelasi *product moment pearson* menunjukkan hasil signifikan .000 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel *adversity quotient*

terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Jika *adversity quotient* semakin tinggi maka *future anxiety* pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, jika *adveristy qoutient* rendah maka semakin tinggi pula *future anxiety* pada mahasiswa.

Tabel 6. Sumbangsih Efektif

<i>Variabel</i>	Koefisian Korelaasi (r)	Korfisien Determinasi
<i>Adversity Quotient</i> terhadap <i>Future Anxiety</i>	-.414**	17,13

Berdasarkan tabel 6, disimpulkan bahwa variabel *Adversity Quotient* terhadap *Future Anxiety* memiliki sumbangsih efektif dengan nilai koefisien determinasi sebesar 17,13%. Hasil tersebut memiliki arti bahwa kontribusi pada penelitian ini bepengaruh sebesar 17,13%.

Pembahasan

Hasil Uji hipotesis pada penelitian ini, ditemukan bahwa *adversity quotient* memiliki korelasi pengaruh yang signifikan terhadap *future anxiety*. Jika *adversity quotient* semakin tinggi maka *future anxiety* pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, jika *adveristy qoutient* rendah maka semakin tinggi pula *future anxiety* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai pada hipotesis yang peneliti ajukan yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. *Adversity quotient* memberikan sumbangsih efektif sebesar 17,31% terhadap *future anxiety*. Dapat diartikan bahwa terdapat faktor lain seperti faktor eksternal diri dari variabel bebas yang diteliti sebesar 82,69% yang dapat mempengaruhi penelitian ini.

Keinginan individu untuk tidak takut gagal, hambatan, atau masalah mungkin tergerak oleh adanya *adversity quotient* (Devi, Sujana, & Wirasedana 2020). Akibatnya, kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab atas hidupnya dan mengatasi hambatan dan ketakutan akan kegagalan akan sangat penting untuk kesuksesannya. Secara umum, hasil penelitian ini menghasilkan implikasi bahwa penurunan *future anxiety* pada mahasiswa dapat diatasi dengan memiliki *adversity quotient* yang baik sehingga berperan baik untuk diri mahasiswa. Dengan memanfaatkan *adveristy quotient* yang baik harapannya mahasiswa dapat

mengelola akan rencana masa depan nya dengan baik, mempunyai kemampuan untuk mengatasi ketakutan dan hambatan serta dapat mengubah hal tersebut menjadi sebuah peluang. Dengan merencanakan masa depan merupakan langkah awal untuk meraih kesuksesan mendatang dan menurunkan *future anxiety* yang dialami.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini ialah mayoritas responden mengalami *future anxiety* sedang. Hipotesis pada penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal atau dengan kata lain diterima sehingga terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Diartikan bahwa jika *adversity quotient* tinggi maka *future anxiety* mahasiswa akan rendah dan jika *adversity quotient* rendah maka *future anxiety* pada mahasiswa akan semakin tinggi. *Adversity quotient* cukup berperan penting dalam menurunkan *future anxiety* mahasiswa dengan memberikan sumbangsih efektif sebesar 17,13%.

Pada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai *future anxiety* dan *adversity quotient* harap melakukan kajian yang spesifik dan mendalam pada variabel tersebut. Hal itu bertujuan agar dapat mengetahui penelitian terkait variabel-variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi *future anxiety* agar lebih maksimal dan dapat mengembangkan *adversity quotient* sendiri. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada subjek yang berbeda selain subjek pada mahasiswa. Hal ini dapat dipertimbangkan untuk melihat apakah *future anxiety* dialami oleh kalangan lain yang bukan mahasiswa.

Daftar Pustaka

- D. Lase, "Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0," *Sunderman JCTES 1* (2019): 29.
- Devi, M. S. N., Sujana, I. K., & Pradnyantha, I. W. P. (2020). Pengaruh perilaku belajar, kecerdasan emosional dan kecerdasan adversitas pada tingkat pemahaman akuntansi. *E-Jurnal Akuntansi*, 30(4), 897 <https://doi.org/10.24843/EJA.2020.v30.i04.p08>

- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *Profil perceived academic stress* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-403. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p395-403>
- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization*. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253>
- Hanifa, Y. (2017). *Emotional quotient dan adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 25–33. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4327>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). Mewujudkan peran mahasiswa sebagai *agent of change, social control*, dan iron stock. In *Prosiding Seminar Nasioanal dan Call For Paper ke* (Vol. 2, pp. 1-6).
- Mujibah, S. N., & Faizah, I. N. (2023, August). *Description of Future Anxiety on Generation Z*. In *Proceeding Of International Conference On Psychology, Health And Humanity* (Vol. 1, pp. 149-156).
- Mujibah, S. N., & Faizah, I. N. (2023, August). *Description of Future Anxiety on Generation Z*. In *Proceeding Of International Conference On Psychology, Health And Humanity* (Vol. 1, pp. 149-156).
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). *Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience*. *Journal of Public Health Research*, <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401>
- Nadia, E. (2021). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Nursalam (2017). *Metodologi Penelitian dan Ilmu Keperawatan Edisi 3*, Jakarta : Salemba Medika
- Oktaviani, L. (2023) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Poernomo, B. (2020). Peran Perguruan Tinggi Dalam Menyiapkan Pemimpin Masa Depan menghadapi Era VUCA. In *Prosiding Seminar STIAMI* (Vol. 7, No. 2, pp. 70-80).
- Prasetyawati, N., & Virilia, S. (2019). Hubungan antara Spiritualitas dan Adversity Quotient pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri X dan Y di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 3(1), 26–35. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i1.905>
- Rahmawan, F. R., & Selviana, S. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang

- Menyelesaikan Skripsi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>
- Soselisa, Y. A. (2016). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Stoltz, PG. (2000). *Adversity Quotient*, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (diterjemahkan oleh T Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wahyuni, L. D., & Irsalina, F. I. (2014). Komunikasi interpersonal terhadap dosenpembimbing dan ketakutan akan kegagalan mahasiswa dalammenyelesaikanskripsi. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(2), 85–93. <https://doi.org/10.21009/JPPP.032.07>
- Wilianaza, L. N. (2023, August). Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *In Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 2, pp. 697-704). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i2.7313>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A. G., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. *Handbook of Life Course Health Development*, 123–143. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiora, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>

STUDI META ANALISIS: STRES KERJA DAN KINERJA GEN Z

Michael Yulian Feno¹⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: michaelyulian.feno@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Gen z menghadapi era digital dengan persaingan kinerja semakin ketat yang mengakibatkan stres. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menguji korelasi antara stres kerja dengan kinerja menunjukkan hasil signifikansi dan hubungan yang variatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji konsistensi hubungan anatar stres kerja dengan kinerja gen z. penelitian ini menggunakan metode meta-analisis yang dilakukan pada lima studi primer dengan mencantumkan informasi statistik niali r dan N yang dipublikasikan dari tahun 2019 – 2024. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara stres kerja dengan kinerja gen z. Hubungan stres kerja dan kinerja gen z pada kategori rendah.

Kata-kata kunci: Gen Z, Kinerja, Meta Analisis, Stres Kerja

ABSTRACT

Gen z faces the digital era with increasingly tight performance competition that causes stress. Various studies have been conducted to test the correlation between work stress and performance showing significant results and varying relationships. This study aims to test the consistency of the relationship between work stress and gen z performance. This study uses a meta-analysis method conducted on five primary studies by including statistical information on r and N values published from 2019 - 2024. The results of the study show a negative relationship between work stress and gen z performance. The relationship between work stress and gen z performance is in the low category.

Keywords: Gen Z, Meta Analysis, Performance, Work Stress

Pendahuluan

Kinerja merupakan suatu hal yang penting bagi para pekerja untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab, sehingga organisasi dapat menghadapi tantangan. Kinerja yang baik dapat diukur saat para pekerja mampu merealisasikan visi dan misi organisasi sesuai dengan tujuan bersama (Huseno, 2016). kinerja dapat disebut dengan hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang telah dicapai pekerja dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab (Silas, 2019). Nurudin (2020) menyatakan bahwa kinerja sebagai fungsi dari interaksi antara kemampuan, motivasi dan kesempatan. Secara singkat, kinerja dapat diartikan hasil kerja atau perilaku kerja (Robbins & Judge, 2019).

Era digital persaingan kinerja semakin ketat, maka dari itu para pekerja perlu mengembangkan potensi diri dan kekuatan daya juang. Saat ini para pekerja sudah dipenuhi oleh generasi z atau yang sering disebut gen z. Gen z saat ini sering terjebak dalam lingkungan kerja yang serba cepat dengan tuntutan untuk terus terhubung secara online dan bekerja dengan produktivitas tinggi. Hal itu disebut sebagai *digital native* di mana gen z berkembang bersama kecanggihan teknologi dan keterbukaan internet (Sakitri, 2020). Tantangan ini dapat menyebabkan tekanan mental dan emosional yang signifikan, yang berpotensi menghambat kinerja serta kesejahteraan pekerja gen z (Budiman & Tan, 2022). Tahun 2023 sekitar 12.000 pekerja di seluruh dunia, 91% dari pekerja usia 18 sampai 24 tahun mengalami stres, dibandingkan dengan rata-rata 84% (Zulfikar, 2023).

Pekerja gen z lebih rentan mengalami konflik kerja dan stres kerja (Mahardika et al., 2022). Stres kerja yang dialami oleh gen z akan berdampak terhadap semangat dalam bekerja, hal ini akan mempengaruhi kinerja yang dihasilkan. Meta analisis stres kerja dan kinerja secara umum dari 19 studi primer menyatakan bahwa memiliki hubungan negatif (Aulia, 2017). Sedangkan meta analisis dari 15 studi primer Nadzif & Yudiarso (2021) stres kerja kurang berkorelasi secara langsung dengan kinerja. Meta analisis Widhiastuti (2002) dari 17 studi primer terdapat hubungan antara stres kerja dan prestasi kerja. Selain itu, meta analisis dari 14 studi menunjukkan ada hubungan negatif antara stres kerja dan kepuasan kerja (Hapsari, 2020). Sementara itu dari literature review 5 studi mengenai gen z terdapat 3 studi menyatakan hubungan negatif antara stres kerja dan kinerja (Permana et al., 2024; Hendratmoko, & Mutiawati, E. V, 2024; Saraswati, F, & Indiyati, D, 2022), sedangkan 2 studi menyatakan hubungan positif (Santoso, S. R., & Saputra, F. E, 2024; Yumiko, 2024).

Perbedaan hasil penelitian antara stres kerja dan kinerja yang telah dilakukan. Penelitian ini mencoba mengkaji ulang hubungan antara stres kerja dan kinerja yang berfokus pada generasi z dengan pendekatan meta analisis. Studi meta analisis untuk mengkaji konsistensi korelasi antar variabel (Sugiyanto, 2006). Pada penelitian ini mengkaji hasil studi sebelumnya terkait stres kerja dengan

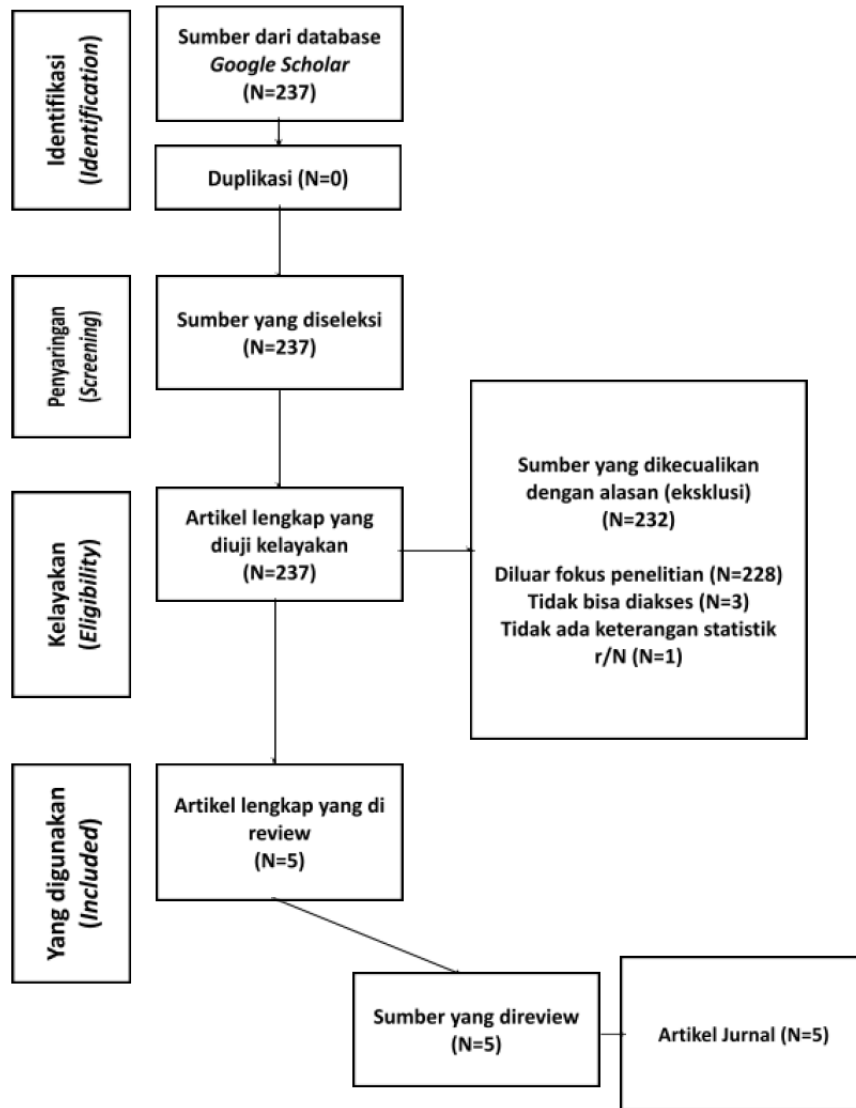
kinerja genz, apakah kedua variabel tersebut secara konsisten berkaitan dan berhubungan secara negatif.

Metode

Penelitian menggunakan metode meta analisis, berbentuk sintesa berdasarkan studi primer untuk membangun pola hubungan yang dapat menghasilkan dasar pengembangan topik yang diteliti (Card, 2012). Meta analisis bertujuan mengintegrasikan dan mengevaluasi beberapa studi primer dalam melihat hubungan antar topik serta mengidentifikasi suatu permasalahan antar topik. Hasil statistik dapat digunakan untuk meringkas data, memberikan gambaran kuantitatif dari berbagai studi penelitian dan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya (Moordiningsih, 2009). Penelitian meta analisis ini bertujuan untuk mencari korelasi antar variabel dengan meta analisis korelasi.

Prosedur meta analisis dalam penelitian ini yaitu (1) Penelusuran basis data Pustaka secara online dengan kata kunci “stres kerja”, “kinerja”, “*work stress*”, “*performance*” dan “gen z”. (2) Menyeleksi kumpulan beberapa studi yang ditemukan berdasarkan kriteria inklusi publikasi tahun 2019 – 2024, berbahasa Indonesia dan Inggris, penelitian dilakukan di Indonesia dan studi primer dengan mencantumkan informasi statistik jumlah subjek (N) serta nilai korelasi antar variabel (r). (3) Uji konsistensi korelasi berdasarkan hasil uji heterogenitas dengan acuan I^2 setara dengan 75% maka mengindikasikan heterogenitas tinggi, jika I^2 setara dengan 50% maka mengindikasikan heterogenitas sedang sedangkan I^2 setara dengan 25% maka mengindikasikan heterogenitas rendah (Higgins & Thompson, 2002).

Tabel 1. Diagram Prisma



Hasil

Tabel 2. Tabulasi Data Penelitian

Tahun	Peneliti	Judul	Korelasi	N
2024	Permana, I., et al	Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan <i>Work Life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan Gen Z di Kota Denpasar	-0.153	150
2024	Santoso, S. R., & Saputra, F. E	Pengaruh Konflik Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pekerja Gen Z di Bandar Lampung	0.406	160
2024	Yumiko	Stres Kerja, Efikasi Diri dan Keseimbangan Kehidupan Bekerja dalam Pengatuhnya terhadap Kinerja Karyawan dengan Kesenjangan Usia Sebagai Variabel Moderasi	0.176	309
2024	Hendratmoko, & Mutiawati, E. V	<i>The Significant Impact of Workplace Environment on Gen Z Performance in Indonesia</i>	-0.036	100
2022	Saraswati, F, &	<i>The Influence of Non-Physical Work</i>	-0.488	150

Indiyati, D

Environment and Work Stress on Job Performance of Gen Z in Indoneisa

Uji Heterogenitas

Tabel 2. Uji Heterogenitas

Heterogeneity Statistics

Tau	Tau²	I²	H²	R²	df	Q	p
0.354	0.125 (SE= 0.0931)	95.34%	21.437	.	4.000	83.911	< .001

Berdasarkan hasil uji heterogenitas, pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai $Q \geq df$ ($83.911 \geq 4.000$) dengan nilai $p < 0.05$, hal tersebut menunjukkan bahwa *heterogeny*, di mana nilai *effect size* yang berbeda sehingga menggunakan analisis *random-effect model* (Ratnawati et al., 2018). Heterogenitas yang didapatkan I² sebesar 95.34% pada ketegori tinggi (Higgins & Thompson, 2002).

Uji Konsistensi Korelasi

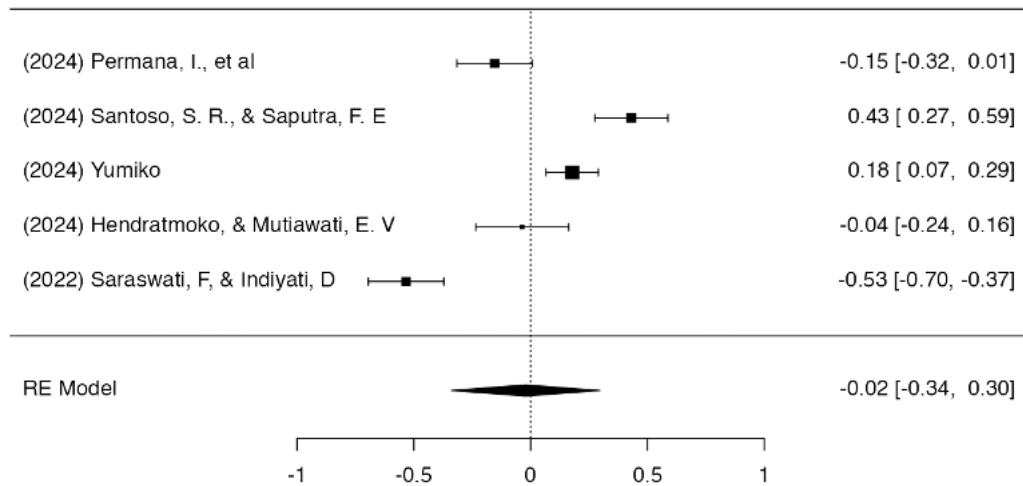
Tabel 3. Uji Konsistensi Korelasi Meta Analisis Stres Kerja dan Kinerja Gen Z

Random-Effects Model (k = 5)

	Estimate	se	Z	p	CI Lower Bound	CI Upper Bound
Intercept	-0.0215	0.162	-0.133	0.894	-0.340	0.297

Note. Tau² Estimator: Restricted Maximum-Likelihood

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai $p = 0.894$ ($p > 0.05$) dan nilai $r = -0.0215$ pada interval kepercayaan 95% dengan batas bawah sebesar -0.340 dan batas atas sebesar 0.297. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres kerja dan kinerja gen z memiliki hubungan negatif sebesar -0.0215 pada ketegori sangat rendah (Guzeller & Celiker, 2020).



Gambar 1. Forest Plot

Uji Bias Publikasi

Tabel 3. Uji Bias Publikasi

Publication Bias Assessment		
Test Name	value	p
Fail-Safe N	0.000	0.467
Begg and Mazumdar Rank Correlation	-0.316	0.448
Egger's Regression	-0.525	0.600
Trim and Fill Number of Studies	0.000	.

Note. Fail-safe N Calculation Using the Rosenthal Approach

Uji publikasi bias di atas menunjukkan bahwa *egger regression* diperoleh nilai $p = 0.600$ ($p > 0.05$), hal tersebut dapat diartikan bahwa penelitian meta analisis stress kerja dan kinerja gen z bebas dari bias data (Retnawati et al., 2018).

Pembahasan

Studi meta analisis yang telah dilakukan pada lima studi primer terkait stres kerja dan kinerja gen z memperoleh hasil korelasi yang rendah sebesar -0.0215, di mana hal tersebut menunjukkan bahwa peran stres kerja pada kinerja gen z cenderung rendah serta hubungan stres kerja dan kinerja gen z tidak signifikan ($p = 0.894 > 0.05$). Hasil meta analisis menunjukkan hubungan negatif, semakin rendah stres kerja maka kinerja gen z akan baik atau tinggi. Stres kerja yang berlebihan dirasakan oleh gen z akan berdampak negatif terhadap kinerja, hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres pekerja gen z di perusahaan maka secara

otomatis akan menurunkan kinerja (Permana et al., 2024). Agar kinerja gen z tetap optimal perlu menekan tingkat stres di lingkungan kerja (Karim, 2022; Widiyanti, 2022; Wiryana et al., 2020).

Hasil penelitian ini dapat sebagai acuan dalam menghadapi pekerja gen z agar tetap optimal memiliki kinerja baik, di mana kinerja yang baik akan memberikan dampak yang positif untuk perusahaan dalam mencapai tujuan, visi dan misi (Robbins & Judge, 2019). Penelitian ini juga melakukan uji analisis publikasi. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat bias publikasi, artinya hasil kajian meta analisis stres kerja dan kinerja gen z terbebas dari bias data, sehingga penelitian ini akurat dan terbebas dari bias data penelitian.

Stres kerja suatu kondisi keadaan di tempat kerja yang berinteraksi secara berlebihan dengan pekerjaan sehingga mengganggu kondisi fisiologis, dan perilaku. Beban kerja yang ditanggung oleh gen z menjadi salah satu penyebab utama yang mempengaruhi tingkat stres kerja. Selain itu, tingkat kontrol yang dimiliki oleh gen z sangat berperan penting dalam mengelola stres kerja (Budiman & Tan, 2022; Pandey, 2020), di mana generasi z yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik akan berdampak terhadap kinerja yang optimal (Yumiko, 2024). Kontrol stres yang baik akan menciptakan kinerja yang optimal (Permana, I., et al., 2024; Hendratmoko, & Mutiawati, E. V., 2024; Saraswati, F, & Indiyati, D, 2022). Kinerja yang optimal akan menghasilkan produktivitas yang baik, sehingga perusahaan mampu menciptakan tujuan yang efisien (Robbins & Judge, 2019).

Kesimpulan

Hasil kajian meta analisis menunjukkan hubungan negatif pada kategori rendah antara stres kerja dengan kinerja generasi z. Penelitian meta analisis ini akurat dan terbebas dari bias data penelitian, karena uji bias publikasi menunjukkan terbebas dari bias data. Meta analisis yang dilakukan mengungkap hubungan negatif yang tidak signifikan antara stres kerja dengan kinerja gen z, artinya pengaruh stres kerja terhadap turunya kinerja gen z cenderung rendah. Kinerja gen z dapat dioptimalkan dengan menekan tingkat stres di lingkungan kerja (Karim, 2022; Widiyanti, 2022; Wiryana et al., 2020).

Daftar Pustaka

- Aulia. (2017). Stres kerja dan kinerja: Meta analisis. *Humanitas*, 13(2), 95 – 111
- Budiman, Y., & Tan, P. H. (2022). The influence of job stress, job satisfaction & organizational commitment towards turnover intention for millenals and generation z employees in internet companies in indonesia. *Jurnal Mantik*, 5(4), 2438 – 2443
- Card, N. T. (2012). *Applied meta-analysis for social science re-search*. Guilford Press.
- Guzeller, C. O., & Celiker, N. (2020). Examining the relationship between organizational commitment and turnover intention via a meta-analysis. *International Journal of Culture, Tourism, and Hospitality Research*, 14(1), 102–120. <https://doi.org/10.1108/IJCTHR-05-2019-0094>
- Hapsari, I. N. (2020). Meta analisis hubungan antara stres kerja (job stress) dan kepuasan kerja (job statisfaction). *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2). 114 – 118
- Hendratmoko., Mutiawati, E. V. (2024). The significant impact of workplace environment on gen z performance in Indonesia, *Jurnal Manajemen*, 13(1), 28 – 41
- Higgins, J. P. T., & Thompson, S. G. (2002). Quantifying heterogeneity in a meta-analysis. *Statistics in Medicine*, 21(11), 1539–1558. <https://doi.org/10.1002/sim.1186>
- Huseno, T. (2016). *Kinerja pegawai*. MNC Publishing.
- Karim, K. (2022). The effect of work stress on employee performance. *Asean Internasional Journal Of Business*. <https://doi.org/10.54099/aijb.v1i1.68>.
- Moordiningsih. (2009). Psychology of voice: A meta-analytic review aplikasi dalam keadilan proses pelayanan dan kebijakan publik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 06(1), 1–11.
- Nadzif, M. L., & Yudiarso, A. (2021). Studi meta-analisis: Hubungan anatara stres kerja dan kinerja karyawan, *Jurnal Diversita*, 7(1), 43 – 52
- Nurdin, M. (2020). Pengembangan Karier Terhadap Kinerja Karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen Indonesia (STIMI) Banjarmasin. *Seminar Nasional Sistem Informasi*.
- Pandey, D. L. (2020). Work stress and employee performance: An assessment of impact of work stress. *International Research Journal of Human Resource and Social Science*, 7(5), 124 – 135
- Permana, I. M, et al. (2024). Pengaruh beban kerja, stress kerja dan work life balance terhadap kinerja karyawan gen z di Kota Denpasar, *Jurnal EMAS*, 5(2), 68 – 88
- Retnawati, H., Apino, E., Hasan, K., Rizqa, D., & Anazifa, D. (2018). *Pengantar analisis meta*. Parama Publishing.
- Sakitri, G. (2020). *Selamat Datang Gen Z. Sang Penggerak Inovasi*.

- Santoso, S. R., & Saputra, F. E. (2024). Pengaruh konflik kerja dan stres kerja terhadap kinerja pekerja gen z di Bandar Lampung, *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 9(1), 208 – 218
- Saraswati, F. (2022). The influence of non-physical work environment and work stress on job performance of gen z in Indonesia, *IEOM Society International*, 3, 3302 – 3314
- Silas, B., Adolfini, Lumintang, G. (2019). Pengaruh motivasi, pengembangan karir, dan kompensasi finansial terhadap kinerja karyawan PT. Marga Dwitaguna Manado. *Jurnal Universitas Sam Ratulangi Manado*.
- Sugiyanto. (2006). *Meta analisis: Bahan perkuliahan metode kuantitatif*. Fakultas Psikologi UGM
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Perilaku organisasi*. Salemba Empat
- Widayati, C. C., Arijanto, A., Magita, M., Anggraini, W., Putri. A. (2022). The effect of work family conflict, job stress, and job satisfaction on employee performance. *Dinasti Internasional Journal Of Digital Business Management*, E ISSN : 2715-4203, P-ISSN : 2715-419X. <https://doi.org/10.31933/dijdbm.v3i1>.
- Widhiastuti, H. (2002). Studi meta-analisis tentang hubungan antara stress kerja dengan prestasi kerja. *Jurnal Psikologi*, 1, 28 – 42
- Wirya, K. S., Andiani, N. D., Telagawathi, N. L. W. S. (2020). Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan PT. BPR Sedana Murni. *Journal of Emerging Business Management and Entrepreneurship Studies*, 2(1)
- Yumiko, (2024). Stres kerja, efikasi diri, dan keseimbangan kehidupan bekerja dalam pengaruhnya terhadap kinerja karyawan dengan kesenjangan usia sebagai variabel moderasi, 8(2), 430 – 442
- Zulfikar, F. (2023, Februari 18). Dari gaji hingga tekanan atasan, Gen z jadi kaum paling stress di tempat kerja?. *DetikEdu*. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6575433/dari-gaji-hingga-tekanan-atasan-gen-z-jadi-kaum-paling-stres-di-tempat-kerja>

STRATEGI KOPING PADA SANTRIWATI PANTI ASUHAN PUTRI MUHAMMADIYAH PAKEM

Septiana¹⁾, Komarudin²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

²⁾Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: dms.lseptiana01@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial, ditandai oleh perubahan fisik, emosi, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, remaja sering menghadapi ketidakstabilan emosional yang dapat meningkatkan risiko depresi dan masalah perilaku. Peran lingkungan keluarga menjadi penting dalam mendukung perkembangan mental dan fisik yang sehat. Namun, tidak semua remaja mendapat kesempatan ini, terutama mereka yang tinggal di panti asuhan, di mana stigma sosial dan kondisi terpisah dari keluarga menjadi tantangan tersendiri. Penelitian ini berfokus pada strategi koping santriwati di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem yang berasal dari latar belakang ekonomi tidak mampu, keluarga broken home, dan status yatim piatu. Menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan tiga subjek, data dianalisis secara interpretatif untuk memahami strategi koping mereka dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial. Hasil menunjukkan bahwa santriwati cenderung menggunakan emotion-focused coping serta dysfunctional coping, seperti mencari dukungan emosional dari teman dan penghindaran masalah. Faktor-faktor psikologis seperti *self-esteem* yang rendah, *locus of control* eksternal, *trait anxiety* yang tinggi, dan *hardiness* yang rendah turut memengaruhi pola koping yang tidak adaptif ini. Penelitian ini menyimpulkan perlunya pengembangan strategi koping yang lebih adaptif bagi santriwati di panti asuhan, serta dukungan yang memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi berbagai tantangan.

Kata-kata kunci: Remaja, strategi koping, panti asuhan, ketahanan mental, koping maladaptif.

ABSTRACT

Adolescence is a crucial developmental phase marked by significant physical, emotional, and social changes. During this time, adolescents often experience emotional instability that can increase the risk of depression and behavioral issues. The family environment plays an important role in supporting healthy mental and physical development. However, not all adolescents have this opportunity, especially those living in orphanages, where social stigma and separation from family present unique challenges. This study focuses on the coping strategies of female adolescents at Putri Muhammadiyah Pakem Orphanage, who come from economically disadvantaged backgrounds, broken homes, and orphaned status. Using a phenomenological qualitative method with three subjects, data were analyzed interpretively to understand their coping strategies in facing emotional and social challenges. The findings indicate that the adolescents tend to employ emotion-focused coping and dysfunctional coping, such as seeking emotional support from friends and avoiding problems. Psychological factors, such as low self-esteem, an external locus of control, high trait anxiety, and low hardiness, also influence these maladaptive coping patterns. This study concludes the need for developing more adaptive coping strategies for adolescent girls in orphanages, along with support to strengthen their mental resilience in facing various challenges.

Keywords: *Adolescents, coping strategies, orphanage, mental resilience, maladaptive coping.*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu, ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial (Hurlock, 1990; Suryandari, 2020). Pada masa ini, remaja sering kali menghadapi ketidakstabilan emosi seperti kemarahan, kecemasan, dan kesedihan yang berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko gejala depresi dan masalah perilaku (Silk dkk., 2003). Faktor lingkungan, terutama keluarga, memiliki peran besar dalam perkembangan emosional remaja; perhatian dan kasih sayang orang tua dapat mendukung pembentukan kepribadian yang sehat (Sumara dkk., 2017; Karlina, 2020). Namun, tidak semua remaja memiliki kesempatan tinggal bersama keluarganya.

Banyak remaja yang tinggal di panti asuhan karena berbagai alasan, seperti keterbatasan ekonomi, kondisi yatim piatu, atau keluarga broken home (Mazaya & Supradewi, 2023). Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, aturan yang ketat, serta berbagai tuntutan, termasuk mandiri dalam keseharian tanpa kehadiran keluarga. Remaja di panti asuhan berisiko menghadapi kesulitan adaptasi, merasa kurang dekat dengan teman dan pengasuh, serta mengalami ketidaknyamanan yang dapat memicu perilaku maladaptif dan berdampak negatif pada perkembangan sosial dan emosional mereka (Firdaus dkk., 2023).

Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem, remaja atau santri juga mengikuti dua sistem pembelajaran, yakni sekolah umum dan kegiatan religiusitas di asrama. Hal ini menambah beban bagi mereka, terutama dalam menghadapi stres dari interaksi sosial dan tantangan akademik (Millasari & Jannah, 2019). Tekanan ini, ditambah dengan peraturan ketat seperti larangan membawa ponsel atau bertemu lawan jenis, membuat santri di panti asuhan menghadapi tekanan besar yang menuntut strategi coping yang memadai untuk mengelola stres serta beradaptasi dengan lingkungan baru.

Para remaja di panti asuhan sering menghadapi tekanan yang berat yang berdampak pada kondisi fisik dan mental mereka. Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem, beberapa santri bahkan mengalami kesurupan dan pulang ke tempat asal dalam kondisi fisik yang menurun, yang dipicu oleh kelelahan fisik

serta beban psikologis yang intens. Situasi ini memicu masalah kesehatan, seperti gangguan pencernaan dan sesak napas akibat peningkatan stres yang menyebabkan masalah lambung seperti gastritis (Arifiansyah dkk., 2022). Secara lebih luas, stres menyumbang 50-70% dalam memicu berbagai penyakit, termasuk hipertensi, gangguan pencernaan, dan gangguan hormonal (Darwati, 2022).

Menurut studi Asmarani (2023), sumber stres pada santri meliputi frustrasi atas harapan yang tidak terpenuhi dan kondisi lingkungan yang tidak ideal, seperti kamar kotor dan keributan, yang semakin diperparah oleh kejadian kesurupan. Remaja yang tidak mampu mengatasi stres ini cenderung mengalami masalah emosional, merasa inferior, dan kesulitan berinteraksi (Rifai, 2015). Hal ini diperparah dengan aturan ketat di panti dan jadwal kegiatan yang padat, yang membuat santri mengalami tekanan tambahan (Juniati, 2017).

Stres dalam pandangan Lazarus & Folkman (1984) terjadi ketika tuntutan situasi melebihi kemampuan individu, sementara Selye (1950) menganggap stres sebagai respons tubuh terhadap stresor. Dalam perspektif Islam, stres muncul dari hati yang jauh dari Allah SWT, dan ketenangan hati dapat dicapai dengan mengingat-Nya, sebagaimana disebutkan dalam Surah Ar-Rad ayat 28. Studi Rizqiyah (2021) dan Romadhoni dkk. (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar santri di panti asuhan mengalami tingkat stres sedang hingga berat. Stres yang terus berlangsung ini menekankan pentingnya strategi koping yang memadai agar santri dapat beradaptasi dan menjaga kesejahteraan mental serta fisik mereka.

Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tekanan psikologis yang berat, yang berdampak pada kondisi fisik dan mental mereka. Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem, para santri mengalami tantangan besar, seperti kesulitan beradaptasi, kurangnya dukungan sosial, dan kondisi fisik yang melemah akibat stres. Hal ini mendorong pentingnya strategi koping yang efektif bagi santri dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang penuh tekanan (Juniati, 2017). Carver & Smith (1986) mendefinisikan strategi koping sebagai usaha untuk mengurangi ancaman atau tekanan, dengan bentuk-bentuk strategi seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping* (Carver dkk., 1989).

Berdasarkan wawancara dan observasi, diketahui bahwa sebagian besar

santri cenderung menunjukkan koping yang kurang adaptif, seperti menyakiti diri, mengumpat, dan tindakan emosional lainnya. Faktor seperti dukungan sosial yang minim, *self-esteem* rendah, serta latar belakang keluarga dan ekonomi yang sulit turut memengaruhi keterampilan koping santri (Anugrahwati & Wiraswati, 2020). Tingginya regulasi dan tuntutan kegiatan religius di panti yang sulit dipenuhi juga menyebabkan beberapa santri mengalami kesulitan dalam memanfaatkan pendekatan religius sebagai strategi koping. Dukungan sosial, baik dari pengasuh maupun teman, sangat dibutuhkan untuk membantu santri membangun strategi koping yang lebih baik (Tricahyani & Widiasavitri, 2016).

Melihat pentingnya peran panti asuhan dalam mendukung kesejahteraan sosial, pendidikan, serta tingginya tingkat stres pada santri, penelitian ini bertujuan untuk mendalami strategi koping pada santriwati di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap lebih lanjut tentang berbagai faktor yang memengaruhi koping santri, serta memberikan wawasan untuk menciptakan strategi yang lebih adaptif dan suportif di lingkungan panti.

Penelitian ini dilakukan pada Santriwati Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem, peneliti tertarik melakukan penelitian di tempat tersebut untuk mengetahui jenis strategi koping yang digunakan santriwati, faktor yang menyebabkan santriwati menggunakan koping tersebut, dan juga untuk mengetahui dinamika psikologis pada santriwati Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa santriwati jika dalam tekanan menyakiti dirinya dan membanting barang. Hal ini membuktikan bahwa santrwati belum memiliki strategi koping yang efektif, sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui jenis strategi koping yang digunakan santri, faktor yang mempengaruhi, serta Menyusun dinamika psikologis dari masing-masing santri, dengan harapan peneliti dapat berperan membantu memberikan mekanisme koping yang tepat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi karena berusaha menjawab pertanyaan penelitian yang bersifat eksploratif dan mendalam,

yaitu mengetahui jenis-jenis strategi koping yang digunakan santri, faktor yang mempengaruhi, serta menyusun dinamika psikologis masing-masing santri Fokus penelitian ini adalah strategi koping, yaitu suatu cara yang digunakan oleh individu ketika dalam kondisi *stress* atau tertekan. Penelitian ini juga mengungkap faktor yang menyebabkan santriwati menggunakan gaya koping tersebut.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik pengambilan dan penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Sampel atau responden dalam penelitian ini mengacu pada konsep teoritis mengenai strategi koping dan santriwati Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dengan tujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, yaitu dinamika psikologis pada masing-masing subjek dalam penelitian. Dalam penelitian semi-terstruktur ini, peneliti membuat panduan wawancara yang dikembangkan dari pertanyaan-pertanyaan penelitian, yaitu: bagaimana gambaran strategi koping yang digunakan oleh santriwati Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem dan faktor-faktor apa saja yang memengaruhi strategi koping tersebut. Adapun panduan wawancara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dimensi strategi koping, pertanyaan yang akan diajukan mengacu pada 3 dimensi strategi koping yang dikemukakan oleh Carver (2010), yaitu: *problem focused coping, emotional focused coping, dan less useful coping* dan masing-masing terdapat empat belas sub dimensi yaitu, *active coping, planning, positive reframing, seeking of emotional social support, seeking of instrumental social support, acceptance, denial, turning to religion, venting, behavioral disengagement dan selfdistraction, humor, Substance Use, selfblame*.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping. Faktor strategi koping yang akan digali dalam penelitian ini berdasarkan pendapat Carver (1989), yaitu *self esteem, Lotus of control, Tipe A Person, Trait Anxiety, dan Hardiness*
Selain wawancara dengan subjek, penelitian ini nantinya menggunakan data yang bersumber dari *significant others* subjek, yaitu pengasuh dan pembina.

Hal ini dimaksudkan untuk melakukan *cross check* data yang bersumber dari keterangan subjek, yaitu coba memastikan dan menffali keterangan dari orang-orang yang berada di sekitar subjek.

Hasil dan Pembahasan

Dinamika strategi koping pada santriwati panti asuhan putri Muhammadiyah pakem dapat dilihat dari 3 dimensi strategi koping (Carver, 1989) yaitu:

1) *Problem-Focused Coping*

ketiga subjek menunjukkan perbedaan yang jelas. Subjek 1 (FAT) menunjukkan kecenderungan untuk melibatkan teman dalam mencari solusi, tetapi tidak secara konsisten mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah. FAT lebih fokus pada dukungan emosional daripada upaya konkret dalam memecahkan masalah. Subjek 2 (RNL) juga tidak sepenuhnya memenuhi kriteria *problem-focused coping*. Meskipun RNL sering menceritakan masalahnya kepada teman dan meminta masukan, perilaku ini lebih mencerminkan pencarian dukungan emosional daripada fokus pada pemecahan masalah secara langsung. RNL cenderung menghindari pemecahan masalah dengan melupakan masalah yang dihadapi. Subjek 3 (SK) menunjukkan pola serupa. Meskipun melibatkan teman dalam pencarian solusi, SK cenderung menghindari pemecahan masalah secara aktif dan lebih suka melupakan masalahnya. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga subjek tidak sepenuhnya berkomitmen untuk memecahkan masalah dengan cara yang konstruktif.

2) *Emotion-Focused Coping*

ketiga subjek juga menunjukkan karakteristik yang berbeda. Subjek 1 (FAT) lebih cenderung mengatasi emosinya melalui dukungan sosial, tetapi juga menunjukkan kecenderungan untuk menghindari masalah. FAT menggunakan strategi berbicara dengan teman untuk mengatasi rasa sedih, tetapi tidak selalu berusaha untuk mengelola emosinya dengan baik. Subjek 2 (RNL) menunjukkan perilaku yang lebih jelas terkait *emotion-focused coping*. RNL sering kali menyendiri, menangis, dan melampiaskan kemarahan. RNL kesulitan dalam mengendalikan emosinya dan terkadang

bahkan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk melampirkan perasaan negatif. Subjek 3 (SK) juga menunjukkan pola *emotion-focused coping*. SK cenderung memendam masalah dan berpikir bahwa masalah akan hilang dengan sendirinya. Ketika tertekan, SK memilih untuk menyendiri, tetapi ia juga mendapatkan dukungan dari teman. Namun, SK mengalami kesulitan dalam menerima kondisi dirinya, menunjukkan bahwa pengelolaan emosinya masih belum optimal.

3) *Dysfunctional Coping*

Ketiga subjek juga menunjukkan perilaku *dysfunctional coping* meskipun dengan intensitas dan cara yang berbeda. Subjek 1 (FAT) menunjukkan kecenderungan untuk mengandalkan dukungan emosional tetapi juga memiliki beberapa perilaku yang tidak konstruktif ketika menghadapi masalah. Meskipun tidak terlibat dalam perilaku yang sangat merugikan, FAT masih menunjukkan ketidakmampuan untuk mengelola stres dengan baik. Subjek 2 (RNL) menunjukkan perilaku yang lebih jelas terkait *dysfunctional coping*, seperti merokok dan menghindari pemecahan masalah. RNL mencari ketenangan melalui merokok dan sering mengalihkan perhatian dengan berbicara tanpa mencari solusi konkret. Hal ini menandakan ketidakmampuan untuk mengelola emosi dengan cara yang sehat. Subjek 3 (SK) menunjukkan pola *dysfunctional coping* yang signifikan. SK menggunakan merokok dan alkohol untuk meredakan perasaan negatif, menyalahkan diri sendiri, dan bahkan melampiaskan emosi dengan perilaku agresif. Ini menunjukkan bahwa SK sangat bergantung pada mekanisme yang tidak sehat untuk menghadapi tekanan dan masalah dalam hidupnya.

Dalam penelitian ini ditemukan factor-faktor yang memengaruhi strategi koping santriwati Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem, antara lain:

1. *Self-Esteem* (Harga Diri)

Self-esteem memainkan peran penting dalam strategi koping ketiga subjek. Subjek 1 (FAT) menunjukkan bahwa meskipun ia merasa nyaman dengan banyak teman, ketidakpastiannya terkait kemampuan

untuk menyelesaikan masalah menciptakan keraguan dalam diri. Rasa aman yang diperoleh dari dukungan sosial belum cukup untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi tantangan. Subjek 2 (RNL) lebih mampu mengekspresikan emosinya dan percaya bahwa dirinya mampu melewati masalah, menunjukkan tingkat self-esteem yang lebih tinggi. Hal ini memfasilitasi penggunaan strategi koping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial saat menghadapi kesulitan. Sementara itu, subjek 3 (SK) meskipun merasa nyaman di asrama, mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi saat marah, yang menunjukkan bahwa self-esteem-nya mungkin dipengaruhi oleh aturan yang ketat dan lingkungan yang membuatnya tidak nyaman.

2. *Locus of control*

Locus of control, juga memengaruhi cara subjek dalam mengambil keputusan dan mengatasi masalah. Subjek 1 (FAT) menunjukkan ketergantungan pada orang lain ketika harus mengambil keputusan, menandakan kecenderungan locus of control eksternal. Ini membuatnya kurang aktif dalam mencari solusi, mengandalkan teman untuk membantu mengatasi masalah. Subjek 2 (RNL) memiliki kecenderungan serupa, di mana ia sering menceritakan masalahnya kepada teman dan meminta pendapat teman sebelum mengambil keputusan. Sedangkan subjek 3 (SK) menunjukkan inisiatif dalam mencari tantangan baru dan berusaha menepati janji, menunjukkan bahwa ia memiliki *locus of control* yang lebih internal, meskipun masih ada ketergantungan dalam konteks sosial.

3. *Tipe A Personality*

Karakteristik Tipe A berkontribusi pada dinamika perilaku ketiga subjek. Subjek 1 (FAT) dan subjek 2 (RNL) sama-sama menunjukkan ketidaksabaran dan kecenderungan untuk menyerah dalam situasi yang menuntut kesabaran, yang berdampak pada kemampuan individu untuk menghadapi masalah dengan tenang. Subjek 2 (RNL) bahkan mengekspresikan kemarahan dengan perilaku agresif, seperti

menendang barang. Subjek 3 (SK), yang juga memiliki ciri Tipe A, menunjukkan perilaku yang lebih ekstrem, seperti menyayat tangan, yang menandakan bahwa ketidaksabaran dapat menyebabkan tindakan yang merugikan diri sendiri. Ini menunjukkan bahwa perilaku impulsif yang terkait dengan Tipe A berpotensi memperburuk reaksi individu terhadap stres.

4. *Trait anxiety*

Trait anxiety, berperan signifikan dalam memengaruhi strategi koping ketiga subjek. Subjek 1 (FAT) mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan sering merasa tidak nyaman secara fisik ketika menghadapi stres. Ini membuatnya cenderung pasif dan menghindari pengungkapan masalah. Subjek 2 (RNL) juga menunjukkan kesulitan fokus dan cenderung menghindari masalah yang sulit. Sementara itu, subjek 3 (SK) mengalami berbagai keluhan fisik yang mengganggu, seperti pegal dan sakit kepala saat menghadapi masalah. Kecenderungan untuk menghindari dan menunda menyelesaikan masalah ini menunjukkan bahwa *trait anxiety* individu berkontribusi pada penggunaan strategi koping yang kurang efektif.

5. *Hardiness*

Hardiness yang mencakup dukungan sosial dan komitmen untuk mencapai tujuan, terlihat beragam di antara ketiga subjek. Subjek 1 (FAT) merasa kurang mendapatkan dukungan dari teman dan pengasuh, yang dapat memengaruhi kemampuannya untuk bertahan dalam menghadapi stres. Subjek 2 (RNL) dan subjek 3 (SK) menunjukkan etos kerja dan komitmen yang lebih baik, meskipun RNL merasa kurang mendapatkan dukungan dari pengasuh. Di sisi lain, subjek 3 (SK) memiliki komitmen yang kuat untuk mencapai tujuannya, meskipun menghadapi kesulitan emosional. Dukungan sosial yang kurang dapat menghambat strategi koping yang efektif bagi ketiga subjek.

Secara keseluruhan, ketiga subjek mengalami tantangan psikologis yang mirip, termasuk *self-esteem* yang lemah, *locus of control* yang lebih eksternal,

trait anxiety yang tinggi, dan *hardiness* yang rendah. Hal ini menyebabkan subjek lebih memilih strategi coping yang bersifat pasif dan reaktif, berfokus pada pengelolaan emosi daripada mencari solusi efektif untuk masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dan memperkuat faktor-faktor psikologis internal untuk meningkatkan kemampuan subjek dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup dengan lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap strategi coping yang diterapkan oleh santriwati di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem, dapat disimpulkan bahwa santriwati cenderung menggunakan pendekatan *emotion-focused coping* dan *dysfunctional coping*. Meskipun ada upaya untuk menerapkan *problem-focused coping*, santriwati lebih sering mengandalkan pengelolaan emosi, seperti mencari dukungan emosional dari teman dan pasangan, serta melibatkan diri dalam aktivitas yang tidak menyelesaikan masalah secara langsung. Kecenderungan untuk menggunakan *dysfunctional coping* juga terlihat dalam perilaku menghindari masalah dan mencari pelarian dari stres, yang menunjukkan sikap menghindari konfrontasi dengan tantangan yang dihadapi.

Faktor-faktor psikologis yang memengaruhi strategi coping ini antara lain adalah *self-esteem* yang tidak stabil, *locus of control* yang cenderung eksternal, sifat kepribadian Tipe A, tingkat *trait anxiety* yang tinggi, serta *hardiness* yang rendah. Ketidakstabilan harga diri membuat santriwati merasa kurang percaya diri dalam menghadapi masalah. Selain itu, ketergantungan pada orang lain untuk mencari solusi mencerminkan kurangnya kontrol pribadi dalam situasi sulit, yang semakin memperburuk kemampuan subjek dalam menghadapi stres.

Dinamika psikologis strategi coping santriwati menunjukkan bahwa subjek sering terjebak dalam pola coping yang tidak adaptif. Ketidakmampuan untuk menerapkan *problem-focused coping* secara efektif, dikombinasikan dengan kecenderungan untuk menghindari masalah dan mencari pelarian emosional, dapat memperburuk kesehatan mental subjek. Meskipun mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman dan pasangan, santriwati tetap menghadapi kesulitan

dalam membangun ketahanan menghadapi stres.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti perlunya perhatian lebih dalam pengembangan strategi koping yang lebih adaptif dan peningkatan ketahanan mental bagi santriwati di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Pakem. Melalui pemahaman lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi strategi koping, diharapkan dapat membantu santriwati dalam menghadapi tantangan dengan lebih konstruktif dan efektif.

Daftar Pustaka

- A, S. Sodik. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. In *Dr. Sandu Siyoto, SKM., M.Kes, Dasar Metodologi Penelitian; Editor: Ayup—Cetakan 1—Yogyakarta: Literasi Media Publishing, Juni 2015.*
<https://doi.org/10.15713/ins.mmj.3>
- Andrean, E., & Akmal, S. Z. (2019). Bagaimana remaja panti asuhan memandang masa depan? Pentingnya dukungan lingkungan. *Psycho Idea*, 17(1), 52-66.
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres dan koping mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemik Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28-34.
- Anugrahwati, K. L., & Wiraswati, A. A. K. S. (2020). Pentingnya penerimaan diri bagi remaja panti asuhan islam. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 12(2), 107-122.
- Arifiansyah, K. T. P., Nu'im Haiya, N., & Ardian, I. (2022). Hubungan Antara Stress Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren X Kudus. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(1), 866-871.
- Asmarani, Y. (2023). *Dinamika Stres Santri baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Desa Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna.* (Doctoral dissertation, IAIN KENDARI).
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Teknologi Pendidikan*, 10, 46–62.
yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/meyakinkan-validitas-data-melalui-triangulasi-pada-penelitian-kualitatif.pdf
- Bungin, M. Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*. Vol. 61. 679-704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022->

3514.56.2.267

- Cherewick, M., Bertomen, S., Njau, P. F., Leiferman, J. A., & Dahl, R. E. (2024). Dimensions of the KidCope and their associations with mental health outcomes in Tanzanian adolescent orphans. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 12(1), 2288883.
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1-16.
- Dooly, M., Moore, E., & Vallejo, C. (2017). Research ethics. *Research-publishing.net*.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., ... & Waris, L. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. Get Press.
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. *Stress science: neuroendocrinology*, 3(9), 3-14.
- Firdaus, Annisa Mazda, Dian Ratna Sawitri, and Meidiana Dwidiyanti. "Pengaruh Intervensi Happy Spiritual Terhadap Koping Stres Pada Remaja di Panti Asuhan." (2023).
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., & Budury, S. (2020). Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985-992.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Frianty, R., & Yudiani, E. (2015). Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Strategi Coping Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Putri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 59-70.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- HAMZAH, D. A. (2021). Metode Penelitian Kualitatif: Rekonstruksi Pemikiran Dasar Natural Research Dilengkapi Contoh, Proses, dan Hasil 6 Pendekatan Penelitian Kualitatif. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104-116.
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama al-'Asyiqiyah. *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(2), 1-16.
- Hermenau, K., Eggert, I., Landolt, M. A., & Hecker, T. (2015). Neglect and

- perceived stigmatization impact psychological distress of orphans in Tanzania. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.28617>
- Hurlock, E. B. (2022). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 13). Jakarta: Erlangga
- Jahan, T. F. (2015). Psychological Well-being and Achievement Motivation among Orphan and Non-orphan Adolescents of Kashmir. *Indian Journal of Health and Wellbeing*.
- Juniati, A. S. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*, 1(1).
- Karlina, L. (2020). Fenomena terjadinya kenakalan remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 147-158.
- Lazarus, R. (1986). Coping strategies. In *Illness behavior: A multidisciplinary model* (pp. 303-308). Boston, MA: Springer US.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Li, Y., Peng, J., & Tao, Y. (2023). Relationship between social support, coping strategy against COVID-19, and anxiety among home-quarantined Chinese university students: A path analysis modeling approach. *Current Psychology*, 42(13), 10629-10644.
- Ma, T. L., Bell, K., Dong, T., Durning, S. J., & Soh, M. (2023). *Military medical students' coping with stress to maintain well-being*. *Military Medicine*, 188(Supplement_2), 26-34.
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis hubungan resiliensi matematik terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa pada materi lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819-826.
- MASRUROH, N. M. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Mekanisme Koping Stres pada Remaja di Pondok Pesantren KH Syamsuddin Durisawo Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2023). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2023). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112.
- Millasari, S., & Jannah, S. R. (2019). Hubungan antara Sistem Pembelajaran dengan Tingkat Stres dan Adaptasi pada Siswa Pesantren Aceh Besar. *JIM Fkep*, 4, 83-89.
- Nisak, C. (2017). Hubungan dukungan emosional teman sebaya dengan

- mekanisme koping pada remaja perempuan di pondok pesantren Nurul Islam Jember.
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., ... & Sinthania, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pradina Pustaka.
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., ... & Sinthania, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pradina Pustaka.
- Purnama, M. D., Maulida, A., & Sarbini, M. (2019). Implementasi Metode Pembelajaran Alquran Bagi Santri Usia Tamyiz Di Kuttab Al-Fatih Bantarjati Bogor. *Prosa PAI: Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam, 1(2B)*, 179-191.
- Rahardjo, M. (2011). Metode pengumpulan data penelitian kualitatif.
- Rahmawati, A. D., & Lestari, S. (2015). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Kepatuhan Santri di Pondok Pesantren Modern.
- Renanita, Theda, Moh Abdul Hakim, and Kwartarini W. Yuniarti. "Vulnerable Factors Of Sadness Among Adolescents Inindonesia: An Exploratory Indigenous Research." *Humanitas 9.1* (2012): 1.
- Rifai, N., & Kumaidi, M. A. (2015). *Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan (Study kasus pada remaja yang tinggal di panti asuhan yatim piatu muhammadiyah klaten)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rizqiyah HS, F. A. T. I. K. A. H. (2021). *Stres Dan Strategi Koping Pada Santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Romadhoni, Rahayu Woro, and Wiwiek Widiatie. "Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwrek Jombang." *Jurnal EDUNursing 4.2* (2020): 77-86.
- Sari, D. P., & Komarudin, K. (2024). The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students with People Pleaser Tendency. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi, 5(9)*, 3360-3368.
- Silk, J. S., Steinberg, L. & Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. Source: *Child Development, 74*, 1869-1880.
- Solikhah, S., Ruliyandari, R., & Marwati, T. A. (2023). Pendidikan kenakalan remaja di panti asuhan muhammadiyah prambanan yogyakarta. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1)*, 13-21.
- Sumara, Dadan Sumara, Sahadi Humaedi, and Meilanny Budiarti Santoso. "Kenakalan remaja dan penanganannya." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 4.2* (2017).
- Suryandari S. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orang tua Terhadap Kenakalan

remaja. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar* E-ISSN: 2598-408X, P-ISSN: 2541-0202

- Syaehotin, S., & Atho'illah, A. Y. (2020). Ta'dzim Santri Kepada Kiai (Studi Makna Penghormatan Murid kepada Guru di Pesantren). *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 18(1), 240-248.
- Tricahyani, I. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542-550.
- Tumangkeng, S. Y. L., & Maramis, J. B. (2022). Kajian Pendekatan Fenomenologi: Literature Review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1), 14-32.
- Wechsler, B. (1995). Coping and coping strategies: a behavioural view. *Applied Animal Behaviour Science*, 43(2), 123-134.
- Yang, Q., Guo, M., & Wang, Y. (2021). The Role of Coping Strategies in Mental Health and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12, 630831.
- Yusanto, Y. (2020). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal of scientific communication (jsc)*, 1(1).
- Zhang, Y., Li, L., & Liu, H. (2021). The Effectiveness of Coping Strategies in Reducing Stress and Anxiety in Nurses during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 8556.

PERBEDAAN EMPATI ANGGOTA IKPM LOMBOK TIMUR YOGYAKARTA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Lalu Ahmad Yugnininju*¹⁾, Fildzah Malahati²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: laluaahmadyugnininju@gmail.com

ABSTRAK

Empati adalah tanggapan emosional yang timbul dari pemahaman terhadap kondisi emosional orang lain, dimana seseorang merasakan perasaan yang sama dengan yang dirasakan oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan empati anggota IKPM Lombok Timur Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif melalui pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner metode skala *likert*. Data yang dikumpulkan kemudian di analisis melalui uji *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap empati laki-laki dan perempuan, yakni tingkat empati laki-laki lebih tinggi daripada empati perempuan. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan nilai mean (rata-rata) tingkat empati pada anggota laki-laki IKMP LTY dengan anggota perempuan IKMP LTY, ditemukan bahwa nilai mean anggota laki-laki IKMP LTY sebesar 92,4 lebih tinggi dari pada nilai mean anggota perempuan sebesar 82,6.

Kata-kata kunci: empati, emosional, perasaan

ABSTRACT

Empathy is an emotional response that arises from understanding the emotional condition of others, where one feels the same emotions as those felt by others. This study aims to determine the differences in empathy among IKPM Lombok Timur Yogyakarta members based on gender. This research uses a comparative quantitative method through data collection by distributing questionnaires using the Likert scale method. The collected data is then analyzed using the Independent Sample T-Test. The results of this study indicate that there is a significant difference in empathy between men and women, with men showing higher levels of empathy than women. This is evidenced by the comparison of mean empathy scores between male and female members of IKMP LTY, where the mean score for male members of IKMP LTY was 92.4, higher than the mean score for female members, which was 82.6.

Keywords: *empathy, emotional, feelings*

Pendahuluan

Manusia tidak bisa hidup seorang diri dan membutuhkan bantuan orang lain untuk keberlangsungan hidupnya sehingga ia disebut sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial artinya sebagai warga masyarakat, yaitu dalam kehidupan manusia tidak mungkin manusia dapat hidup sendiri atau mencukupi kebutuhannya sendiri. Setiap manusia cenderung untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan manusia lainnya (Malik, 2020).

Masyarakat Indonesia pada umumnya memiliki kepedulian sosial yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan salah satu karakter gotong royong yang menjadi ciri khas masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia adalah masyarakat majemuk yang memiliki karakteristik yang unik ini dapat dilihat dari budaya gotong royong, *tepo sliro*, budaya menghormati orang tua (cium tangan), dan lain sebagainya (Santoso, 2021). Kepedulian sosial tersebut didorong oleh adanya sikap empati yang tertanam pada diri masing-masing individu. Menurut Hoffman (2021), empati adalah salah satu aspek yang paling fundamental dalam membentuk suatu perilaku positif atau moralitas individu dalam kehidupan sosial. Manusia harus dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain atau disebut dengan empati. Nata (2018) menyebutkan bahwa empati yaitu kesediaan untuk memahami kondisi atau perasaan orang lain. Papalia, Olds, & Feldman (2010) mendefinisikan empati sebagai kemampuan untuk menempatkan diri dalam posisi orang lain dan merasakan yang orang tersebut rasakan. Goleman (2019) menjelaskan bahwa pada usia remaja, individu sudah memiliki kepekaan secara moral terhadap situasi sosialnya. Pengetahuan tersebut akan mendorong keyakinan remaja untuk bersikap prososial, sopan, bijaksana, dan mampu memposisikan diri sebagai diri individu lain (Yulita, dkk, 2019). Empati pada remaja membentuk suatu pemahaman secara moral untuk membantu individu lain yang kurang beruntung atau mendapatkan suatu musibah seperti perlakuan tidak adil, kecelakaan lalu lintas, hingga kepedulian pada pendidikan sosial, serta bencana alam. Remaja dengan empati yang tinggi mampu berinisiatif untuk membantu individu dari semua rentang usia, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Hoffman (2021) juga menjelaskan bahwa empati secara naluriah sudah ada pada diri tiap-tiap individu, baik itu anak-anak, remaja maupun dewasa. Empati juga berkembang pada masa remaja, yang berarti moralitas individu terhadap kehidupan sosialnya mulai terbentuk pada masa ini. Empati ini berlaku baik kepada orang yang dikenal maupun yang tidak dikenal, dan selanjutnya meningkatkan motivasi untuk memberi pertolongan (Sukmawati, 2017).

Empati adalah proses sosio-emosional dasar dari perkembangan manusia yang melibatkan kemampuan untuk memahami keadaan emosional dan berbagi dengan orang lain. Proses ini menentukan keberhasilan fungsi sosial dan mental

seseorang (Richaud, Lemons, Mesurado, & Oros, 2017). Empati termasuk dalam kemampuan untuk merasakan emosional orang lain, merasa empati dan mencoba menyelesaikan masalah serta mengambil perspektif orang lain. Sebagaimana menurut Mark Davis (dalam Badriyah 2013) mendefinisikan empati adalah respon afektif dan kognitif yang kompleks pada distress emosional orang lain.

Aronson, Wilson & Akert (2013) mendefinisikan empati sebagai kemampuan untuk menempatkan diri sendiri pada posisi orang lain dan mengalami peristiwa emosi pada orang lain. Empati umumnya adalah menempatkan diri pada posisi orang lain dimana empati mengacu pada pemahaman afektif, kognitif atau pengalaman keduanya. Terdapat dua komponen empati yang diperlukan untuk menyatakan kemampuan perspektif tertentu dalam berbicara dan juga berperilaku prososial, yaitu berbagi dan membantu orang lain.

Menurut Rismi, empati adalah tanggapan emosional yang timbul dari pemahaman terhadap kondisi emosional orang lain, dimana seseorang merasakan perasaan yang sama dengan yang dirasakan oleh orang lain. Kemampuan berempati merupakan elemen kunci untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan kualitas hidup, dan memperkaya interaksi sosial (Rismi, 2022).

Baron (2015) menjelaskan bahwa orang berempati tidak hanya turut merasakan penderitaan orang lain tetapi juga turut mengerti penderitaan yang dialami orang tersebut. Irawati (2018) juga menjelaskan bahwa individu dengan empati yang rendah menunjukkan tidak adanya rasa kasihan, rasa bersalah, dan keinginan untuk memahami kondisi dan perasaan orang lain, mereka cenderung tidak peka pada kesulitan orang lain.

Pendidikan empati dianggap sebagai aspek esensial dalam merintis pembentukan karakter yang mampu mengembangkan kepribadian peserta didik secara mendalam. Empati menjadi inti dari kepedulian dan kasih sayang dalam hubungan emosional, memungkinkan individu untuk merasakan dan memahami pengalaman subjektif orang lain (Fithriyana, 2019).

Empati pada remaja membentuk suatu pemahaman secara moral untuk membantu individu lain yang kurang beruntung atau mendapatkan suatu musibah

seperti kecelakaan lalu lintas, perlakuan tidak adil, hingga bencana alam. Hogan (dalam Sukmawati, 2017) menjelaskan bahwa remaja dengan empati yang tinggi mampu berinisiatif membantu individu lain, baik yang dikenal maupun yang tidak dikenali dan selanjutnya meningkatkan motivasi untuk memberi pertolongan.

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa selain usia, jenis kelamin juga memiliki perbedaan dalam hal empati. Empati didefinisikan sebagai kemampuan untuk berbagi dan memahami emosi serta perasaan orang lain, merupakan perbedaan kognitif yang signifikan antara laki-laki dan perempuan (Michalska, Kinzler, & Decety, 2013).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Allemand, Steiger dan Fend (2015) selama 23 tahun, memiliki tujuan untuk mengetahui asosiasi antar perkembangan empati di masa remaja dengan hasil dan kompetensi sosial di masa depan. Partisipan penelitian ini sebanyak 1.527 orang dewasa berusia 35 tahun. Variabel prediktornya yaitu empati pada masa remaja diukur ketika partisipan tersebut masih berusia 12 hingga 16 tahun, sedangkan variabel hasilnya (empati masa dewasa, keterampilan sosial, integrasi sosial, kepuasan hubungan, dan konflik dalam hubungan) diukur ketika partisipan berusia 35 tahun. Hasil yang ditemukan adalah empati cenderung meningkat sejak usia remaja, dan gender memiliki hubungan dengan empati di masa remaja, dimana empati lebih cenderung dirasakan oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki.

Salah satu bentuk perbedaan empati yang ditunjukkan remaja adalah pada saat melakukan kegiatan penggalangan dana oleh Organisasi Ikatan Keluarga Pelajar Mahasiswa Lombok Timur Yogyakarta (IKPM-LTY) yang melibatkan anggota laki-laki maupun perempuan untuk berpartisipasi hadir ke titik 0 KM ketika terjadi bencana gempa bumi yang melanda beberapa daerah di Indonesia dan salah satunya yaitu pada tahun 2022 gempa bumi yang terjadi di kabupaten Cianjur Jawa Barat.

Ketua IKPM LTY dalam wawancaranya menjelaskan :

“sama halnya dengan gempa lombok pada tahun 2018 lalu, kita buka posko bantuan dan turun ke beberapa titik persimpangan jalan untuk menggalang dana dan lalu hasil dari semua itu kita kumpulkan dan salurkan ke lokasi bencana. Tapi sedikit berbeda dengan gempa lombok,

kalo gempa lombok kita sekalian kirim relawan juga, ya karena kita anak lombok yang setidaknya tau medan bencana. Nah pas gempa cianjur yang sekarang kita tidak kirim relawan. Dan juga terkait dengan evaluasi daripada hasil program waktu itu adalah dimana kita sangat kekurangan SDM terutama daripada kalangan perempuan yang memiliki posisi urgent seperti halnya nanti ialah sebagai bagian dari divisi konsumsi dan hal lainnya. Karena pada saat program sedang berlangsung saya dominan melihat anggota laki-laki lebih antusias, baik yang merancang teknis kegiatan, mempersiapkan alat pun bahkan sebagai pemeran pentas musik tradisional khas Lombok. Untuk SDM perempuan sendiri itu bukan tidak ada yang hadir, melainkan hanya 2 orang saja yang menyempatkan dirinya dan itu pun kita tekan sebagai salah satu talent pada kegiatan tersebut.”

Adapun Haulida Makdan sebagai salah satu anggota IKPM LTY dalam wawancaranya menjelaskan :

“Salah satu hal yang membuat anggota perempuan IKPM ini tidak ikut jalan ialah suka dalam berbaur dengan sesama anggotanya sehingga menciptakan kekakuan dalam organisasi juga pada akhirnya akan menumbuhkan sikap apatisme ketika hal itu akan terus berjalan. Dan juga yah kalo soal turun penggalangan dana dan lainnya kan sudah banyak kak, saya rasa saya hanya perlu fokus sama kuliah saya saja toh yang bantu juga banyak. Banyak hal lain yang harus saya utamakan juga kak seperti pembayaran kuliah saya dan tugas tugas yang menumpuk yang harus saya selesaikan. lebih baik saya fokuskan pada permasalahan diri saya juga bukannya nggak mau bantu Cuma saya juga punya problem sendiri kak”

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas, terdapat ketimpangan antara teori dengan fenomena yang terjadi. Bahwasanya pada beberapa penelitian sebelumnya (Nurdin dan Fakhri, 2017) menjelaskan empati perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan empati pada laki-laki. Namun, pada fenomena yang terjadi daripada hasil wawancara serta observasi studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sebelumnya didapati bahwasanya laki-laki memiliki empati lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sedangkan pada hasil jurnal

penelitian yang berjudul “Perbedaan Empati Kognitif dan Afektif pada Remaja Laki-laki dan Perempuan” oleh (Nurdin dan Fakhri, 2017) bahwasanya perempuan memiliki empati yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil T-test dengan $P=0,001$ dengan rerata skor kognitif pada perempuan sebesar 52.19 dan pada laki-laki sebesar 48.59, dan rerata skor afektif pada perempuan sebesar 54.72, sedangkan pada laki-laki sebesar 51.62.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, bahwasanya penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan metode komparatif yang bertujuan untuk membandingkan tingkat empati antara dua kelompok berdasarkan jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan dengan penyajian hasil berupa data angka yang empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis. Populasi dalam penelitian adalah anggota IKPM LTY, dengan pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Jumlah response dari penelitian ini adalah sejumlah 223 orang yang terdiri dari 83 laki-laki dan 140 perempuan.

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner dengan metode skala *likert*, yaitu dengan mengadopsi skala empati yang disusun oleh Putra (2023 mengacu pada teori Batson dan Coke (dalam Taufik, 2013) yang terdiri dari aspek Kehangatan, kelembutan, kepedulian, dan kasihan. Jumlah aitem dalam skala tersebut adalah 28 item. Skala empati yang digunakan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.940 dan koefisien validitas berkisar antara 0.345 sampai dengan 0.748.

Data yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk mengetahui apakah data sudah normal dan homogen dengan menggunakan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji Homogenitas. Hasilnya didapatkan bahwa data sudah terdistribusi normal untuk responden laki-laki ($p=0.058$, $p>0.05$) dan responden perempuan ($p=0.079$, $p>0.05$) serta homogen ($p=0.066$, $p>0.05$). Selanjutnya data dianalisis dengan teknik uji hipotesis berupa analisis *Independent Sample T-Test*, yaitu metode analisis yang digunakan untuk menguji dua rata-rata

dari dua kelompok data yang independen (Priyatno, 2014).

Hasil

Sebaran data yang didapatkan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa jumlah partisipan sejumlah 223 yang didominasi oleh perempuan (63%). Usia responden yang paling mendominasi adalah usia 21-22 tahun. Hasil sebaran tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah (N)	Prosentase (%)
Laki-Laki	83	37%
Perempuan	140	63%
Umur		
18 Tahun	21	9,42%
19 Tahun	24	10,76%
20 Tahun	19	8,52%
21 Tahun	34	15,25%
22 Tahun	38	17,04%
23 Tahun	29	13,00%
24 Tahun	31	13,90%
25 Tahun	27	12,11%
Total Subjek	223	100%

Pada tabel 2 didapatkan data uji statistik deskriptif yang dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Variabel Laki-Laki (X1), dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 70.00 dan nilai maksimum sebesar 126.00 dengan nilai range (selisih nilai maksimum dan minimum) sebesar 56.00, nilai rata-rata sebesar 92.4, dan standar deviasinya adalah 13.40850.
2. Variabel Perempuan (X2), dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 66.00 dan nilai maksimum sebesar 117.00 nilai range (selisih nilai maksimum dan minimum) sebesar 51.00, nilai rata-rata sebesar 88.6, dan standar deviasinya adalah 11.62457.

Tabel 2. Analisis Diskriptif

	N	Range	Min	Max	Mean	SD
Laki-Laki (X1)	83	56	70	124	92.4578	13.40850
Perempuan (X2)	140	51	66	117	88.6143	11.62467

Tabel 3. Kategorisasi Skala Empati

Kategori	Rentang	F	%
Sangat Rendah	$X < 67$	2	0,90%
Rendah	$67 < X < 85$	72	32,29%
Sedang	$85 < X < 99$	84	37,67%
Tinggi	$99 < X < 114$	47	21,08%
Sangat Tinggi	$X > 114$	18	8,07%
Jumlah		223	100,00%

Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa berdasarkan kategorisasi skor skala empati, Mahasiswa IKPM LTY memiliki empati yang cenderung Sedang ke rendah dengan mayoritas berada dalam kategori sedang (37,67%). Meskipun begitu, terdapat 8.07 % mahasiswa yang memiliki empati yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa IKPM LTY memiliki kemampuan untuk dapat merasakan emosional individu lain dengan baik.

Setelah dilakukan analisis daya diskriptif, peneliti melakukan uji asumsi sebagai prasyarat pengujian parametrik. Uji Normalitas berdasarkan uji Kolmogorov-smirnov didapati hasil pada data Laki-laki adalah $p=0.58$ ($p>0.05$) dan data Perempuan $p=0.79$ ($p>0.05$). Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa data terdistribusi normal. Selain itu uji homogenitas yang dilakukan didapati hasil $p=0.60$ ($p>0.05$), yang berarti data penelitian ini telah homogen.

Selanjutnya setelah data memenuhi syarat untuk pengujian secara parametrik, maka pengujian hipotesis yang dilakukan adalah menggunakan analisis *Independent Sample T-Test* melalui program SPSS. Analisis *Independent Sample T-Test* digunakan untuk menguji dua rata-rata dari dua kelompok data yang independen. Dengan ketentuan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p<0.05$), maka hipotesis diterima. Dan sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p<0.05$), maka hipotesis ditolak. Maka, hasil dari pengujian harus memenuhi syarat nilai signifikansi korelasi sebesar $p>0.05$, agar H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : tidak terdapat perbedaan empati berdasarkan jenis kelamin

H_1 : terdapat perbedaan empati berdasarkan jenis kelamin

Hasil Analisis *Independent Sample T-Test* dapat dilihat pada Tabel 2 dan

hasil deskriptif dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji *Independent Sample T-Test*

	t	df	Sig (2-tailed)	Mean difference	Std. Error Difference
Nilai Equal variances assumed	2.253	221	0.025	2.84355	1.70625

Berdasarkan uji independen sampel (*independent sample test*) pada table 2. menunjukkan nilai sig yaitu sebesar $0.025 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan empati antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan IKPM LTY. Selanjutnya berfasarkan dari table 3, diketahui bahwa mean pada data mahasiswa laki-laki lebih besar dari pada mean mahasiswa perempuan ($92.4578 > 88.6143$), dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa laki-laki IKPM LTY memiliki empati yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswi perempuan IKPM LTY.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara empati laki-laki dengan perempuan, yaitu empati laki-laki lebih tinggi dari pada empati perempuan. Sehingga mengindikasikan bahwa mahasiswa laki-laki IKPM LTY memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dari pada mahasiswi perempuan IKPM LTY. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata empati mahasiswa IKPM LTY sebesar 9.4 dari 83 orang, sedang nilai rata-rata tingkat empati mahasiswi IKPM LTY sebesar 88.6 dari 140 orang.

Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa hipotesis bahwa terdapat perbedaan empati antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan IKPM LTY diterima. Hal ini mendukung hasil wawancara dan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti yang berkaitan dengan tingkat empati mahasiswa dan mahasiswi IKPM LTY. Selain itu, berdasarkan perbedaan mean antara mahasiswa laki-laki (mean= 92.4578) yang lebih besar dari pada mahasiswi perempuan (mean= 88.6143) mengindikasikan bahwa empati mahasiswa laki-laki IKPM LTY lebih tinggi dari pada mahasiswi perempuan IKPM LTY. Hal ini dilihat dari pengamatan peneliti dalam kegiatan sosial berupa program penggalangan dana untuk korban gempa bumi Cianjur pada tahun 2022, dimana anggota IKPM LTY yang hadir lebih banyak dari mahasiswa (anggota laki-laki) dari pada mahasiswi

(anggota perempuan).

Akan tetapi, berbeda dengan apa yang ditemukan oleh Nurdin dan Fakhri (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Empati Kognitif Dan Empati Afektif Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan” menunjukkan hasil penelitian bahwa berdasarkan perbandingan nilai mean ditemukan tingkat empati remaja perempuan lebih tinggi daripada remaja laki-laki dalam konsep empati kognitif dan empati afektif.

Berdasarkan hasil temuan penelitian di atas, terdapat ketimpangan dengan hasil temuan yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini dikarenakan, perbedaan pendekatan yang dilakukan oleh peneliti dengan Nurdin dan Fakhri, yakni peneliti menggunakan kategori kehangatan, kelembutan, kepedulian, dan kasihan berdasarkan teori Batson dan Coke (dalam Taufik, 2013), sedang Nurdin dan Fakhri menggunakan kategori kognitif dan efektif.

Sehingga, hasil temuan berdasarkan data dalam penelitian ini menunjukkan tingkatan empati laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan yang sangat signifikan berdasarkan perbandingan nilai mean (rata-rata), yakni 92,4 berbanding 82,6. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota IKPM LTY. Kemudian dalam proses pengambilan data tidak dibatasi oleh waktu dan tempat, sehingga subjek dalam penelitian lebih tenang dan nyaman dalam mengisi sekumpulan pernyataan yang disebar melalui online berupa Google Form.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap empati laki-laki dan perempuan, yakni tingkat empati laki-laki lebih tinggi daripada empati perempuan. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan nilai mean (rata-rata) tingkat empati pada anggota laki-laki IKPM LTY dengan anggota perempuan IKPM LTY, ditemukan bahwa nilai mean anggota laki-laki IKPM LTY sebesar 92,4 lebih tinggi dari pada nilai mean anggota perempuan sebesar 82,6.

Daftar Pustaka

Allemand, M., Steiger, A.E., & Fend, H.A. (2015). “Empathy Development in Adolescence Predicts Social Competencies in Adulthood”. *Journal of*

- Personality*, 83(2), 229-241.
- Arum, R. (2022). *Apa Itu Mahasiswa? Ini Pengertian dan Peranannya*. Gramedia Blog. Web : <https://www.gramedia.com/best-seller/apa-itumahasiswa/> (diakses pada tanggal 17 Oktober 2022)
- Aronson, E., Wilson, T.D., & Akert, R.M. (2013). *Social Psychology*, (ed. ke-8). New. Jersey: Pearson.
- Aryanti,Z. (2015). “Kelekatan dalam perkembangan anak.” *Jurnal Tarbawiyah*, 1(2), 246-258.
- Badriyah, M. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Baron, R., A. 2005. Psikologi Sosial (terjemahan), Erlangga, Jakarta.
- Fithriyana, R. (2019). “Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak Dalam Personal Hygiene Pada Anak Tuna Grahita di SLBN Bangkinang Kota”. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 336–344.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hoffman, M., L. (2021).“Empathy and Moral Development:Implications for Caring and Justice” - Google Books.” [https://books.google.co.id/books?id=ose5vtvDoBoC&printsec=frontcover&dq=Empathy+and+moral+development:+Implications+for+caring+and+justice&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjGsP765dnuAhXNb30KHVU6B38Q6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Empathy and moral development%3A Implicat](https://books.google.co.id/books?id=ose5vtvDoBoC&printsec=frontcover&dq=Empathy+and+moral+development:+Implications+for+caring+and+justice&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjGsP765dnuAhXNb30KHVU6B38Q6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Empathy+and+moral+development%3A+Implicat).
- Irawati, N. (2018). “Hubungan Empati dengan Penerimaan Sosial Siswa Regular Terhadap Siswa ABK di Kelas Inklusif (SMPN 2 Sewon)”. Skripsi.
- Michalskaa, K.J., Kinzler, K.D., & Decety, J. (2013). “Age-Related Sex Differences In Explicit Measures Of Empathy Do Not Predict Brain Responses Across Childhood And Adolescence”. *Developmental Cognitive Neuroscience*. Vol. 3, 22–32.
- Nata, A. (2018). *Psikologi Pendidikan Islam*. Depok: Rajawali Pers
- Nurdin, M. N., & Fakhri, N. (2020). “Perbedaan empati kognitif dan empati afektif pada remaja laki-laki dan perempuan”. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 11.
- Papalia, D.E, Old, S. W., & Feldman, R. D. (2010). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (ed. Kesembilan). Jakarta: Kencana.
- Priyatno, D. (2014). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan Spss*. Yogyakarta: Mediakom.
- Richaud, M. C., et al. (2017). “Construct validity and reliability of a new Spanish empathy questionnaire for children and early adolescents”. *Frontiers in psychology*, 8(979). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00979>
- Sukmawati, F. (2017). “Bulliyng di Media Sosial: Potret Memudarnya Empati.” *Research Gate: Al-hikmah*, 11(01). DOI:10.24260/alhikmah.v11i1.823

- Susanto, Ahmad. 2017. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Taufik. 2012. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Perss.
- Yulita,E., Lusa, H., Dadi, S. (2019). “Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence) Siswa Kelas V SDN 50 Kota Bengkulu”. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar: JURIDIKDAS*, 01(03).

PERBEDAAN EMPATI ANGGOTA IKPM LOMBOK TIMUR YOGYAKARTA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Lalu Ahmad Yugnininju*¹⁾, Fildzah Malahati²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: laluaahmadyugnininju@gmail.com

ABSTRAK

Empati adalah tanggapan emosional yang timbul dari pemahaman terhadap kondisi emosional orang lain, dimana seseorang merasakan perasaan yang sama dengan yang dirasakan oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan empati anggota IKPM Lombok Timur Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif melalui pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner metode skala *likert*. Data yang dikumpulkan kemudian di analisis melalui uji *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap empati laki-laki dan perempuan, yakni tingkat empati laki-laki lebih tinggi daripada empati perempuan. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan nilai mean (rata-rata) tingkat empati pada anggota laki-laki IKMP LTY dengan anggota perempuan IKMP LTY, ditemukan bahwa nilai mean anggota laki-laki IKMP LTY sebesar 92,4 lebih tinggi dari pada nilai mean anggota perempuan sebesar 82,6.

Kata-kata kunci: empati, emosional, perasaan

ABSTRACT

Empathy is an emotional response that arises from understanding the emotional condition of others, where one feels the same emotions as those felt by others. This study aims to determine the differences in empathy among IKPM Lombok Timur Yogyakarta members based on gender. This research uses a comparative quantitative method through data collection by distributing questionnaires using the Likert scale method. The collected data is then analyzed using the Independent Sample T-Test. The results of this study indicate that there is a significant difference in empathy between men and women, with men showing higher levels of empathy than women. This is evidenced by the comparison of mean empathy scores between male and female members of IKMP LTY, where the mean score for male members of IKMP LTY was 92.4, higher than the mean score for female members, which was 82.6.

Keywords: *empathy, emotional, feelings*

Pendahuluan

Manusia tidak bisa hidup seorang diri dan membutuhkan bantuan orang lain untuk keberlangsungan hidupnya sehingga ia disebut sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial artinya sebagai warga masyarakat, yaitu dalam kehidupan manusia tidak mungkin manusia dapat hidup sendiri atau mencukupi kebutuhannya sendiri. Setiap manusia cenderung untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan manusia lainnya (Malik, 2020).

Masyarakat Indonesia pada umumnya memiliki kepedulian sosial yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan salah satu karakter gotong royong yang menjadi ciri khas masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia adalah masyarakat majemuk yang memiliki karakteristik yang unik ini dapat dilihat dari budaya gotong royong, *tepo sliro*, budaya menghormati orang tua (cium tangan), dan lain sebagainya (Santoso, 2021). Kepedulian sosial tersebut didorong oleh adanya sikap empati yang tertanam pada diri masing-masing individu. Menurut Hoffman (2021), empati adalah salah satu aspek yang paling fundamental dalam membentuk suatu perilaku positif atau moralitas individu dalam kehidupan sosial. Manusia harus dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain atau disebut dengan empati. Nata (2018) menyebutkan bahwa empati yaitu kesediaan untuk memahami kondisi atau perasaan orang lain. Papalia, Olds, & Feldman (2010) mendefinisikan empati sebagai kemampuan untuk menempatkan diri dalam posisi orang lain dan merasakan yang orang tersebut rasakan. Goleman (2019) menjelaskan bahwa pada usia remaja, individu sudah memiliki kepekaan secara moral terhadap situasi sosialnya. Pengetahuan tersebut akan mendorong keyakinan remaja untuk bersikap prososial, sopan, bijaksana, dan mampu memposisikan diri sebagai diri individu lain (Yulita, dkk, 2019). Empati pada remaja membentuk suatu pemahaman secara moral untuk membantu individu lain yang kurang beruntung atau mendapatkan suatu musibah seperti perlakuan tidak adil, kecelakaan lalu lintas, hingga kepedulian pada pendidikan sosial, serta bencana alam. Remaja dengan empati yang tinggi mampu berinisiatif untuk membantu individu dari semua rentang usia, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Hoffman (2021) juga menjelaskan bahwa empati secara naluriah sudah ada pada diri tiap-tiap individu, baik itu anak-anak, remaja maupun dewasa. Empati juga berkembang pada masa remaja, yang berarti moralitas individu terhadap kehidupan sosialnya mulai terbentuk pada masa ini. Empati ini berlaku baik kepada orang yang dikenal maupun yang tidak dikenal, dan selanjutnya meningkatkan motivasi untuk memberi pertolongan (Sukmawati, 2017).

Empati adalah proses sosio-emosional dasar dari perkembangan manusia yang melibatkan kemampuan untuk memahami keadaan emosional dan berbagi dengan orang lain. Proses ini menentukan keberhasilan fungsi sosial dan mental

seseorang (Richaud, Lemons, Mesurado, & Oros, 2017). Empati termasuk dalam kemampuan untuk merasakan emosional orang lain, merasa empati dan mencoba menyelesaikan masalah serta mengambil perspektif orang lain. Sebagaimana menurut Mark Davis (dalam Badriyah 2013) mendefinisikan empati adalah respon afektif dan kognitif yang kompleks pada distress emosional orang lain.

Aronson, Wilson & Akert (2013) mendefinisikan empati sebagai kemampuan untuk menempatkan diri sendiri pada posisi orang lain dan mengalami peristiwa emosi pada orang lain. Empati umumnya adalah menempatkan diri pada posisi orang lain dimana empati mengacu pada pemahaman afektif, kognitif atau pengalaman keduanya. Terdapat dua komponen empati yang diperlukan untuk menyatakan kemampuan perspektif tertentu dalam berbicara dan juga berperilaku prososial, yaitu berbagi dan membantu orang lain.

Menurut Rismi, empati adalah tanggapan emosional yang timbul dari pemahaman terhadap kondisi emosional orang lain, dimana seseorang merasakan perasaan yang sama dengan yang dirasakan oleh orang lain. Kemampuan berempati merupakan elemen kunci untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan kualitas hidup, dan memperkaya interaksi sosial (Rismi, 2022).

Baron (2015) menjelaskan bahwa orang berempati tidak hanya turut merasakan penderitaan orang lain tetapi juga turut mengerti penderitaan yang dialami orang tersebut. Irawati (2018) juga menjelaskan bahwa individu dengan empati yang rendah menunjukkan tidak adanya rasa kasihan, rasa bersalah, dan keinginan untuk memahami kondisi dan perasaan orang lain, mereka cenderung tidak peka pada kesulitan orang lain.

Pendidikan empati dianggap sebagai aspek esensial dalam merintis pembentukan karakter yang mampu mengembangkan kepribadian peserta didik secara mendalam. Empati menjadi inti dari kepedulian dan kasih sayang dalam hubungan emosional, memungkinkan individu untuk merasakan dan memahami pengalaman subjektif orang lain (Fithriyana, 2019).

Empati pada remaja membentuk suatu pemahaman secara moral untuk membantu individu lain yang kurang beruntung atau mendapatkan suatu musibah

seperti kecelakaan lalu lintas, perlakuan tidak adil, hingga bencana alam. Hogan (dalam Sukmawati, 2017) menjelaskan bahwa remaja dengan empati yang tinggi mampu berinisiatif membantu individu lain, baik yang dikenal maupun yang tidak dikenali dan selanjutnya meningkatkan motivasi untuk memberi pertolongan.

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa selain usia, jenis kelamin juga memiliki perbedaan dalam hal empati. Empati didefinisikan sebagai kemampuan untuk berbagi dan memahami emosi serta perasaan orang lain, merupakan perbedaan kognitif yang signifikan antara laki-laki dan perempuan (Michalska, Kinzler, & Decety, 2013).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Allemand, Steiger dan Fend (2015) selama 23 tahun, memiliki tujuan untuk mengetahui asosiasi antar perkembangan empati di masa remaja dengan hasil dan kompetensi sosial di masa depan. Partisipan penelitian ini sebanyak 1.527 orang dewasa berusia 35 tahun. Variabel prediktornya yaitu empati pada masa remaja diukur ketika partisipan tersebut masih berusia 12 hingga 16 tahun, sedangkan variabel hasilnya (empati masa dewasa, keterampilan sosial, integrasi sosial, kepuasan hubungan, dan konflik dalam hubungan) diukur ketika partisipan berusia 35 tahun. Hasil yang ditemukan adalah empati cenderung meningkat sejak usia remaja, dan gender memiliki hubungan dengan empati di masa remaja, dimana empati lebih cenderung dirasakan oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki.

Salah satu bentuk perbedaan empati yang ditunjukkan remaja adalah pada saat melakukan kegiatan penggalangan dana oleh Organisasi Ikatan Keluarga Pelajar Mahasiswa Lombok Timur Yogyakarta (IKPM-LTY) yang melibatkan anggota laki-laki maupun perempuan untuk berpartisipasi hadir ke titik 0 KM ketika terjadi bencana gempa bumi yang melanda beberapa daerah di Indonesia dan salah satunya yaitu pada tahun 2022 gempa bumi yang terjadi di kabupaten Cianjur Jawa Barat.

Ketua IKPM LTY dalam wawancaranya menjelaskan :

“sama halnya dengan gempa lombok pada tahun 2018 lalu, kita buka posko bantuan dan turun ke beberapa titik persimpangan jalan untuk menggalang dana dan lalu hasil dari semua itu kita kumpulkan dan salurkan ke lokasi bencana. Tapi sedikit berbeda dengan gempa lombok,

kalo gempa lombok kita sekalian kirim relawan juga, ya karena kita anak lombok yang setidaknya tau medan bencana. Nah pas gempa cianjur yang sekarang kita tidak kirim relawan. Dan juga terkait dengan evaluasi daripada hasil program waktu itu adalah dimana kita sangat kekurangan SDM terutama daripada kalangan perempuan yang memiliki posisi urgent seperti halnya nanti ialah sebagai bagian dari divisi konsumsi dan hal lainnya. Karena pada saat program sedang berlangsung saya dominan melihat anggota laki-laki lebih antusias, baik yang merancang teknis kegiatan, mempersiapkan alat pun bahkan sebagai pemeran pentas musik tradisional khas Lombok. Untuk SDM perempuan sendiri itu bukan tidak ada yang hadir, melainkan hanya 2 orang saja yang menyempatkan dirinya dan itu pun kita tekan sebagai salah satu talent pada kegiatan tersebut.”

Adapun Haulida Makdan sebagai salah satu anggota IKPM LTY dalam wawancaranya menjelaskan :

“Salah satu hal yang membuat anggota perempuan IKPM ini tidak ikut jalan ialah suka dalam berbaur dengan sesama anggotanya sehingga menciptakan kekakuan dalam organisasi juga pada akhirnya akan menumbuhkan sikap apatisme ketika hal itu akan terus berjalan. Dan juga yah kalo soal turun penggalangan dana dan lainnya kan sudah banyak kak, saya rasa saya hanya perlu fokus sama kuliah saya saja toh yang bantu juga banyak. Banyak hal lain yang harus saya utamakan juga kak seperti pembayaran kuliah saya dan tugas tugas yang menumpuk yang harus saya selesaikan. lebih baik saya fokuskan pada permasalahan diri saya juga bukannya nggak mau bantu Cuma saya juga punya problem sendiri kak”

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas, terdapat ketimpangan antara teori dengan fenomena yang terjadi. Bahwasanya pada beberapa penelitian sebelumnya (Nurdin dan Fakhri, 2017) menjelaskan empati perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan empati pada laki-laki. Namun, pada fenomena yang terjadi daripada hasil wawancara serta observasi studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sebelumnya didapati bahwasanya laki-laki memiliki empati lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sedangkan pada hasil jurnal

penelitian yang berjudul “Perbedaan Empati Kognitif dan Afektif pada Remaja Laki-laki dan Perempuan” oleh (Nurdin dan Fakhri, 2017) bahwasanya perempuan memiliki empati yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil T-test dengan $P=0,001$ dengan rerata skor kognitif pada perempuan sebesar 52.19 dan pada laki-laki sebesar 48.59, dan rerata skor afektif pada perempuan sebesar 54.72, sedangkan pada laki-laki sebesar 51.62.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, bahwasanya penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan metode komparatif yang bertujuan untuk membandingkan tingkat empati antara dua kelompok berdasarkan jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan dengan penyajian hasil berupa data angka yang empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis. Populasi dalam penelitian adalah anggota IKPM LTY, dengan pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Jumlah response dari penelitian ini adalah sejumlah 223 orang yang terdiri dari 83 laki-laki dan 140 perempuan.

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner dengan metode skala *likert*, yaitu dengan mengadopsi skala empati yang disusun oleh Putra (2023 mengacu pada teori Batson dan Coke (dalam Taufik, 2013) yang terdiri dari aspek Kehangatan, kelembutan, kepedulian, dan kasihan. Jumlah aitem dalam skala tersebut adalah 28 item. Skala empati yang digunakan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.940 dan koefisien validitas berkisar antara 0.345 sampai dengan 0.748.

Data yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk mengetahui apakah data sudah normal dan homogen dengan menggunakan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji Homogenitas. Hasilnya didapatkan bahwa data sudah terdistribusi normal untuk responden laki-laki ($p=0.058$, $p>0.05$) dan responden perempuan ($p=0.079$, $p>0.05$) serta homogen ($p=0.066$, $p>0.05$). Selanjutnya data dianalisis dengan teknik uji hipotesis berupa analisis *Independent Sample T-Test*, yaitu metode analisis yang digunakan untuk menguji dua rata-rata

dari dua kelompok data yang independen (Priyatno, 2014).

Hasil

Sebaran data yang didapatkan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa jumlah partisipan sejumlah 223 yang didominasi oleh perempuan (63%). Usia responden yang paling mendominasi adalah usia 21-22 tahun. Hasil sebaran tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah (N)	Prosentase (%)
Laki-Laki	83	37%
Perempuan	140	63%
Umur		
18 Tahun	21	9,42%
19 Tahun	24	10,76%
20 Tahun	19	8,52%
21 Tahun	34	15,25%
22 Tahun	38	17,04%
23 Tahun	29	13,00%
24 Tahun	31	13,90%
25 Tahun	27	12,11%
Total Subjek	223	100%

Pada tabel 2 didapatkan data uji statistik deskriptif yang dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Variabel Laki-Laki (X1), dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 70.00 dan nilai maksimum sebesar 126.00 dengan nilai range (selisih nilai maksimum dan minimum) sebesar 56.00, nilai rata-rata sebesar 92.4, dan standar deviasinya adalah 13.40850.
2. Variabel Perempuan (X2), dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 66.00 dan nilai maksimum sebesar 117.00 nilai range (selisih nilai maksimum dan minimum) sebesar 51.00, nilai rata-rata sebesar 88.6, dan standar deviasinya adalah 11.62457.

Tabel 2. Analisis Diskriptif

	N	Range	Min	Max	Mean	SD
Laki-Laki (X1)	83	56	70	124	92.4578	13.40850
Perempuan (X2)	140	51	66	117	88.6143	11.62467

Tabel 3. Kategorisasi Skala Empati

Kategori	Rentang	F	%
Sangat Rendah	$X < 67$	2	0,90%
Rendah	$67 < X < 85$	72	32,29%
Sedang	$85 < X < 99$	84	37,67%
Tinggi	$99 < X < 114$	47	21,08%
Sangat Tinggi	$X > 114$	18	8,07%
Jumlah		223	100,00%

Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa berdasarkan kategorisasi skor skala empati, Mahasiswa IKPM LTY memiliki empati yang cenderung Sedang ke rendah dengan mayoritas berada dalam kategori sedang (37,67%). Meskipun begitu, terdapat 8.07 % mahasiswa yang memiliki empati yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa IKPM LTY memiliki kemampuan untuk dapat merasakan emosional individu lain dengan baik.

Setelah dilakukan analisis daya diskriptif, peneliti melakukan uji asumsi sebagai prasyarat pengujian parametrik. Uji Normalitas berdasarkan uji Kolmogorov-smirnov didapati hasil pada data Laki-laki adalah $p=0.58$ ($p>0.05$) dan data Perempuan $p=0.79$ ($p>0.05$). Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa data terdistribusi normal. Selain itu uji homogenitas yang dilakukan didapati hasil $p=0.60$ ($p>0.05$), yang berarti data penelitian ini telah homogen.

Selanjutnya setelah data memenuhi syarat untuk pengujian secara parametrik, maka pengujian hipotesis yang dilakukan adalah menggunakan analisis *Independent Sample T-Test* melalui program SPSS. Analisis *Independent Sample T-Test* digunakan untuk menguji dua rata-rata dari dua kelompok data yang independen. Dengan ketentuan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p<0.05$), maka hipotesis diterima. Dan sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p<0.05$), maka hipotesis ditolak. Maka, hasil dari pengujian harus memenuhi syarat nilai signifikansi korelasi sebesar $p>0.05$, agar H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : tidak terdapat perbedaan empati berdasarkan jenis kelamin

H_1 : terdapat perbedaan empati berdasarkan jenis kelamin

Hasil Analisis *Independent Sample T-Test* dapat dilihat pada Tabel 2 dan

hasil deskriptif dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji *Independent Sample T-Test*

	t	df	Sig (2-tailed)	Mean difference	Std. Error Difference
Nilai Equal variances assumed	2.253	221	0.025	2.84355	1.70625

Berdasarkan uji independen sampel (*independent sample test*) pada table 2. menunjukkan nilai sig yaitu sebesar $0.025 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan empati antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan IKPM LTY. Selanjutnya berfasarkan dari table 3, diketahui bahwa mean pada data mahasiswa laki-laki lebih besar dari pada mean mahasiswa perempuan ($92.4578 > 88.6143$), dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa laki-laki IKPM LTY memiliki empati yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswi perempuan IKPM LTY.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara empati laki-laki dengan perempuan, yaitu empati laki-laki lebih tinggi dari pada empati perempuan. Sehingga mengindikasikan bahwa mahasiswa laki-laki IKPM LTY memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dari pada mahasiswi perempuan IKPM LTY. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata empati mahasiswa IKPM LTY sebesar 9.4 dari 83 orang, sedang nilai rata-rata tingkat empati mahasiswi IKPM LTY sebesar 88.6 dari 140 orang.

Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa hipotesis bahwa terdapat perbedaan empati antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan IKPM LTY diterima. Hal ini mendukung hasil wawancara dan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti yang berkaitan dengan tingkat empati mahasiswa dan mahasiswi IKPM LTY. Selain itu, berdasarkan perbedaan mean antara mahasiswa laki-laki (mean= 92.4578) yang lebih besar dari pada mahasiswi perempuan (mean= 88.6143) mengindikasikan bahwa empati mahasiswa laki-laki IKPM LTY lebih tinggi dari pada mahasiswi perempuan IKPM LTY. Hal ini dilihat dari pengamatan peneliti dalam kegiatan sosial berupa program penggalangan dana untuk korban gempa bumi Cianjur pada tahun 2022, dimana anggota IKPM LTY yang hadir lebih banyak dari mahasiswa (anggota laki-laki) dari pada mahasiswi

(anggota perempuan).

Akan tetapi, berbeda dengan apa yang ditemukan oleh Nurdin dan Fakhri (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Empati Kognitif Dan Empati Afektif Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan” menunjukkan hasil penelitian bahwa berdasarkan perbandingan nilai mean ditemukan tingkat empati remaja perempuan lebih tinggi daripada remaja laki-laki dalam konsep empati kognitif dan empati afektif.

Berdasarkan hasil temuan penelitian di atas, terdapat ketimpangan dengan hasil temuan yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini dikarenakan, perbedaan pendekatan yang dilakukan oleh peneliti dengan Nurdin dan Fakhri, yakni peneliti menggunakan kategori kehangatan, kelembutan, kepedulian, dan kasihan berdasarkan teori Batson dan Coke (dalam Taufik, 2013), sedang Nurdin dan Fakhri menggunakan kategori kognitif dan efektif.

Sehingga, hasil temuan berdasarkan data dalam penelitian ini menunjukkan tingkatan empati laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan yang sangat signifikan berdasarkan perbandingan nilai mean (rata-rata), yakni 92,4 berbanding 82,6. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota IKPM LTY. Kemudian dalam proses pengambilan data tidak dibatasi oleh waktu dan tempat, sehingga subjek dalam penelitian lebih tenang dan nyaman dalam mengisi sekumpulan pernyataan yang disebar melalui online berupa Google Form.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap empati laki-laki dan perempuan, yakni tingkat empati laki-laki lebih tinggi daripada empati perempuan. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan nilai mean (rata-rata) tingkat empati pada anggota laki-laki IKPM LTY dengan anggota perempuan IKPM LTY, ditemukan bahwa nilai mean anggota laki-laki IKPM LTY sebesar 92,4 lebih tinggi dari pada nilai mean anggota perempuan sebesar 82,6.

Daftar Pustaka

Allemand, M., Steiger, A.E., & Fend, H.A. (2015). “Empathy Development in Adolescence Predicts Social Competencies in Adulthood”. *Journal of*

- Personality*, 83(2), 229-241.
- Arum, R. (2022). *Apa Itu Mahasiswa? Ini Pengertian dan Peranannya*. Gramedia Blog. Web : <https://www.gramedia.com/best-seller/apa-itumahasiswa/> (diakses pada tanggal 17 Oktober 2022)
- Aronson, E., Wilson, T.D., & Akert, R.M. (2013). *Social Psychology*, (ed. ke-8). New. Jersey: Pearson.
- Aryanti,Z. (2015). “Kelekatan dalam perkembangan anak.” *Jurnal Tarbawiyah*, 1(2), 246-258.
- Badriyah, M. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Baron, R., A. 2005. Psikologi Sosial (terjemahan), Erlangga, Jakarta.
- Fithriyana, R. (2019). “Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak Dalam Personal Hygiene Pada Anak Tuna Grahita di SLBN Bangkinang Kota”. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 336–344.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hoffman, M., L. (2021).“Empathy and Moral Development:Implications for Caring and Justice” - Google Books.” [https://books.google.co.id/books?id=ose5vtvDoBoC&printsec=frontcover&dq=Empathy+and+moral+development:+Implications+for+caring+and+justice&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjGsP765dnuAhXNb30KHVU6B38Q6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Empathy and moral development%3A Implicat](https://books.google.co.id/books?id=ose5vtvDoBoC&printsec=frontcover&dq=Empathy+and+moral+development:+Implications+for+caring+and+justice&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjGsP765dnuAhXNb30KHVU6B38Q6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Empathy+and+moral+development%3A+Implicat).
- Irawati, N. (2018). “Hubungan Empati dengan Penerimaan Sosial Siswa Regular Terhadap Siswa ABK di Kelas Inklusif (SMPN 2 Sewon)”. Skripsi.
- Michalskaa, K.J., Kinzler, K.D., & Decety, J. (2013). “Age-Related Sex Differences In Explicit Measures Of Empathy Do Not Predict Brain Responses Across Childhood And Adolescence”. *Developmental Cognitive Neuroscience*. Vol. 3, 22–32.
- Nata, A. (2018). *Psikologi Pendidikan Islam*. Depok: Rajawali Pers
- Nurdin, M. N., & Fakhri, N. (2020). “Perbedaan empati kognitif dan empati afektif pada remaja laki-laki dan perempuan”. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 11.
- Papalia, D.E, Old, S. W., & Feldman, R. D. (2010). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (ed. Kesembilan). Jakarta: Kencana.
- Priyatno, D. (2014). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan Spss*. Yogyakarta: Mediakom.
- Richaud, M. C., et al. (2017). “Construct validity and reliability of a new Spanish empathy questionnaire for children and early adolescents”. *Frontiers in psychology*, 8(979). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00979>
- Sukmawati, F. (2017). “Bulliyng di Media Sosial: Potret Memudarnya Empati.” *Research Gate: Al-hikmah*, 11(01). DOI:10.24260/alhikmah.v11i1.823

- Susanto, Ahmad. 2017. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Taufik. 2012. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Perss.
- Yulita,E., Lusa, H., Dadi, S. (2019). “Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence) Siswa Kelas V SDN 50 Kota Bengkulu”. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar: JURIDIKDAS*, 01(03).

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONTROL DIRI PADA PELAJAR SMA/SMK

Sofie Nazilaturrizqi Mujibah¹⁾, Tri Winarsih²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: sofienazilaturrizkii@gmail.com

ABSTRAK

Pelajar merupakan generasi muda yang diharapkan dapat menjadi *agent of change* di masa mendatang. Usia pelajar SMA/SMK tergolong pada usia remaja, perkembangan pada masa remaja menimbulkan perubahan secara signifikan baik dari segi biologis, psikologis hingga sosial sehingga kerap kali menimbulkan konflik internal dalam diri remaja maupun konflik eksternal dengan lingkungan individu. Sejalan dengan kondisi tersebut seorang pelajar memerlukan kemampuan kontrol diri agar dirinya mampu menjauhi segala hal-hal negatif. Salah satu faktor yang diduga penting terhadap kontrol diri adalah kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada pelajar SMA/SMK di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 270 subyek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan skala likert yakni Skala Kecerdasan Emosional (12 item, $\alpha = 0,812$) dan Skala Kontrol Diri (23 item, $\alpha = 0,890$). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,419 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional (X) dan kontrol diri (Y).

Kata-kata kunci: Kecerdasan Emosional, Kontrol Diri, Pelajar

ABSTRACT

Students are the young generation who are expected to be agents of change in the future. High school/vocational school students are classified as teenagers, development during adolescence causes significant changes both from a biological, psychological and social perspective, so that it often gives rise to internal conflicts within teenagers as well as external conflicts with the individual's environment. In line with these conditions, a student needs self-control skills so that he is able to stay away from all negative things. One factor that is thought to be important for self-control is emotional intelligence. This research aims to empirically determine the relationship between emotional intelligence and self-control in high school/vocational school students in the Special Region of Yogyakarta. The sample in this study amounted to 270 subjects. This research uses quantitative methods. The sampling technique in this research used random sampling. The research measuring instruments used a Likert scale, namely the Emotional Intelligence Scale (12 items, $\alpha = 0.812$) and the Self-Control Scale (23 items, $\alpha = 0.890$). The results showed a correlation coefficient (r) of 0.419 with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that the proposed hypothesis is accepted and there is a significant positive relationship between the variables emotional intelligence (X) and self-control (Y).

Keywords: *Emotional Intelligence, Self Control, Student*

Pendahuluan

Pelajar SMA/SMK di Indonesia umumnya berusia 15-18 tahun. Menurut Hurlock (2011) individu dengan rentang usia 15-18 tahun tergolong pada usia remaja pertengahan (madya). Perkembangan pada masa remaja menimbulkan perubahan secara signifikan baik dari segi biologis, psikologis hingga sosial. Salah satu perkembangan remaja ditandai dengan masa pubertas yang mempengaruhi hormonal pada remaja. Menurut (Handayani dkk., 2020) perubahan hormon mempengaruhi remaja untuk bereksplorasi sehingga membuat remaja sering terdorong untuk mencoba hal-hal baru yang sifatnya menantang, bahkan untuk tindakan yang terlarang sekalipun. Perubahan hormonal yang dialami remaja dalam masa perkembangannya juga mempengaruhi munculnya beragam gejala emosi. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Ali dan Asrori (2011) bahwa pada masa perkembangan remaja pengelolaan emosi seorang individu masih sangat labil atau dengan kata lain perubahan emosinya berkembang dengan cepat selama masa transisi ini.

Masa remaja dalam proses pencarian jati dirinya harus memiliki sifat yang sesuai dengan nilai dan moral-moral tertentu sehingga akan terwujud dalam perilaku yang bermoral (Besari, 2021). Namun hal tersebut kurang relevan dengan fenomena yang terjadi dewasa ini. Perilaku serta budi pekerti dari para pelajar atau remaja saat ini sangatlah memprihatinkan, tingkah laku dari seorang siswa kini sudah jarang mencerminkan sebagai seorang pelajar (Sutarti, 2018). Banyaknya permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan moral yang terjadi di bangsa ini sangatlah memprihatinkan, bahkan kebanyakan kasus perihal pencurian, penipuan, merusak fasilitas umum itu sebagian besar dilakukan oleh para remaja terutama pelajar dan mahasiswa (Rachman dkk., 2021). Hal ini diperkuat dengan temuan peneliti berupa kasus-kasus yang terjadi dikalangan pelajar.

Dilansir dari berita (detik.com, 2024) pada Mei 2024 terjadi kericuhan yang dipicu oleh rombongan pelajar yang sedang merayakan kelulusan. Rombongan pelajar tersebut sebagai pelaku melakukan provokasi ke beberapa sekolah di Yogyakarta. Kericuhan tersebut mengakibatkan kerusakan fasilitas berupa pagar yang rusak dan beberapa helm yang hilang. Selain itu terdapat pula

beberapa pelajar SMK yang menjadi korban terkena cipratan mercon di area badan. Dilansir dari berita (Radar Jogja,2023) Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol-PP) dan petugas gabungan di kabupaten Sleman mendapati sejumlah pelajar membolos pada jam pelajaran sekolah. Berdasarkan informasi pada Portal Berita Pemerintah Kota Yogyakarta, Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) Kota Yogyakarta dan DIY sepanjang tahun 2023 menjaring 133 pelajar yang ditemukan di warung-warung dan lapangan saat jam sekolah. Perilaku membolos seperti yang telah diuraikan menjadi salah satu contoh bentuk kenakalan pada remaja yang terjadi di lingkungan sekolah. Selain itu, kasus klitih di Yogyakarta mayoritas dilakukan oleh pelajar (detikjogja,2023). Kapolda DIY, Irlen Suwando menyebut di akhir tahun 2023 kejahatan jalanan ekstrem atau yang dikenal dengan klitih dilakukan oleh kalangan pelajar. Hal ini tentu menjadi hal yang sangat disayangkan. Pasalnya, Daerah Istimewa Yogyakarta identik dengan kota pelajar yang mana ciri khas tersebut tentunya juga harus dicerminkan dengan kalangan pelajar yang memiliki karakter dan peran baik bagi masyarakat maupun bangsa.

Berdasarkan uraian dan fenomena diatas menunjukkan bahwa kondisi perkembangan remaja dapat dikatakan sebagai masa krusial. Menurut Kartono (2008) individu yang tidak dibiasakan dengan kontrol diri yang baik dapat menyebabkan terjadinya kenakalan remaja. Selaras dengan pendapat tersebut, Wills dan Dishion (2004) menyatakan bahwa alasan yang melatarbelakangi perilaku beresiko pada remaja yaitu kontrol diri. Dengan demikian, seorang pelajar dalam menghadapi fase perkembangan remaja memerlukan kemampuan kontrol diri agar individu mampu mengarahkan setiap tindakan dan perilakunya ke arah yang positif.

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Kontrol diri merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi pola hidup dan tingkah laku individu agar terhindar dari perilaku-perilaku negatif yang dapat merugikan individu itu sendiri maupun orang lain (Sari dkk., 2017). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya

kemampuan kontrol diri pada individu menurut Ghufron & Risnawati (2010) diantaranya faktor internal yaitu usia serta faktor eksternal yaitu lingkungan individu. Faktor lain yang di duga memiliki pengaruh dalam membentuk kemampuan kontrol diri individu adalah kecerdasan emosional. Hal ini diperkuat dengan teori Goleman (2023) yang menyebutkan bahwa pengendalian diri menjadi salah satu indikator kemampuan pada kecerdasan emosional. Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan (Cahyani & Siswati, 2020) mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet. Semakin tinggi kecerdasan emosional remaja pria atlet sepakbola semakin tinggi pula kemampuan kontrol dirinya. Penelitian ini memperkuat hipotesis bahwa terdapat pula hubungan antara kecerdasan emosi dengan kontrol diri pada pelajar.

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2023) yaitu kemampuan seseorang mengatur emosi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional mampu membentuk karakter dalam diri seseorang sehingga mampu mengenali dan mengelola emosi diri, mampu mengenali emosi orang lain, mampu memotivasi diri, dan mampu untuk mengadakan hubungan sosial dengan orang lain (Wuwung, 2020). Rinanda dan Haryanta (2019) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi serta mengarahkan pikiran dan tindakan tersebut agar dapat dikembangkan melalui latihan pengetahuan dan kemauan.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan menunjukkan masih adanya permasalahan pada remaja terutama pada kalangan pelajar. Pelajar dalam masa pencarian jati dirinya memerlukan pedoman agar dapat berperilaku tanpa melanggar norma maupun moral yang berlaku. Kontrol diri menjadi komponen penting yang harus ditingkatkan oleh pelajar agar terhindar dari perilaku-perilaku menyimpang yang dapat merugikan dirinya. Sejalan dengan hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai bagaimana kecerdasan emosional dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan individu dalam hal kontrol diri. Hal tersebut menjadi alasan peneliti tertarik untuk mengangkat judul

penelitian “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Pelajar di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang bersifat kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai suatu pendekatan untuk menguji teori-teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini dapat diukur dengan instrumen yang menghasilkan data angka sehingga dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik (Uyun & Yoseanto, 2022). Penelitian kuantitatif memiliki banyak metode, dalam hal ini penelitian mengenai “Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kontrol Diri Pada Pelajar SMA/SMK” menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel kecerdasan emosional (dependen) dan kontrol diri (independen). Populasi dalam penelitian ini yaitu pelajar SMA/SMK berusia 15-18 tahun yang bersekolah baik Negeri maupun Swasta di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Nonprobability Sampling* dengan teknik sampling insidental. Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan model skala likert yang disebarakan secara online menggunakan *Google Forms*. Alat ukur yang disebarakan sudah melewati proses uji validitas dan realibilitas yaitu membuang aitem yang tidak valid. Skala yang digunakan yaitu skala kecerdasan emosional yang dimodifikasi dan disusun menurut aspek dari Goleman (2018) dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,812. Skala kontrol diri yang dimodifikasi dan disusun menurut aspek Averill (1973) dengan nilai *cronbach alpha* sebesar (0,890). Data yang diperoleh yaitu sebanyak 270 subjek yang selanjutnya dilakukan analisis dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistics 21 for windows*.

Hasil

Deskripsi data penelitian disajikan dalam bentuk data demografi yang bertujuan untuk menjelaskan gambaran data yang tersebar di lapangan. Adapun

data demografi meliputi jenis kelamin, usia serta kabupaten asal sekolah. Secara lebih rinci data demografi tersajikan dalam tabel 1 yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Data Demografi

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	90	33%
Perempuan	180	67%
Usia		
15	50	19%
16	102	36%
17	96	38%
18	22	8%
Kabupaten Asal Sekolah		
Sleman	64	24%
Kota Yogyakarta	36	13%
Bantul	67	25%
Kulonprogo	84	31%
Gunung Kidul	19	7%
Total	270	100%

Berdasarkan data demografi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin di dominasi subjek perempuan sebanyak 180 dengan persentase (67%) dan subjek laki-laki sebanyak 90 (33%). Berdasarkan usia, subjek dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kategori usia diantaranya usia 15 tahun sebanyak 50 subyek dengan persentase (19%), usia 16 tahun sebanyak 102 subyek (36%), usia 17 tahun sebanyak 96 subyek (38%) dan usia 18 tahun sebanyak 22 subyek (8%). Berdasarkan asal sekolah terbagi menjadi 5 kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta diantaranya Kabupaten Sleman sebanyak 64 (24%), Kota Yogyakarta sebanyak 36 (13%), Kabupaten Bantul sebanyak 67 (25%), Kabupaten Kulonprogo sebanyak 84 (31%) dan Kabupaten Gunung Kidul sebanyak 19 subyek (7%).

Tabel 2. Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 86,67$	269	99,6%
Sedang	$43,3 \leq X \leq 86,67$	0,4	0,4%
Rendah	$X < 43,3$	0	0%
Total		100	100%

Berdasarkan pada tabel 2 pada variabel kecerdasan emosional diketahui bahwa dari 270 subyek penelitian diantaranya 269 subyek (99,6%) memiliki

kecerdasan emosional pada kategori tinggi, 4 subjek (4%) memiliki kecerdasan emosional pada kategori sedang dan tidak ada subyek yang memiliki kecerdasan emosional pada kategori rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 86,67$	31	11,5%
Sedang	$43,3 \leq X \leq 86,67$	235	87%
Rendah	$X < 43,3$	4	1,5%
Total		100	100%

Berdasarkan pada tabel 3 pada variabel kontrol diri diketahui bahwa dari 270 subyek penelitian diantaranya 31 subyek (11,5%) memiliki kontrol diri pada kategori tinggi, 235 subjek (87%) memiliki kontrol diri pada kategori sedang dan 4 subjek (1,5%) memiliki kontrol diri pada kategori rendah.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel penelitian mempunyai skor yang berdistribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan dalam uji normalitas yaitu jika $Sig > 0,05$ maka sebaran data tersebut normal, sedangkan jika $> 0,05$ maka sebaran data tersebut normal (Sugiyono,2016). Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,365 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (P)	Keterangan
Kecerdasan Emosional terhadap Kontrol Diri	0,920	0,365	Normal

Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan uji asumsi yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung bersifat linear (garis lurus) atau tidak. Kaidah yang digunakan dalam uji linearitas adalah jika $p < 0,05$ maka hubungan dinyatakan linear dan jika $p > 0,05$ maka hubungannya

dinyatakan tidak linear (Sugiyono,2016). Hasil pengujian antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri menunjukkan nilai taraf signifikansi p (*F-linearity*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti korelasinya linier. Hasil uji linearitas antara variabel bebas dengan variabel tergantung disajikan dalam tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	Linierity		Deviation From Linierity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Kecerdasan Emosional terhadap Kontrol Diri	59,143	0.000	1.614	0.065	Linier

Uji Korelasi

Uji korelasi menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan *program SPSS for Windows* versi 21.0. Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat dengan kategori data ordinal. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri dengan tingkat hubungan sedang, dan korelasi tersebut dikatakan signifikan karena $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Hasil uji korelasi disajikan dalam tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Korelasi *Product Moment* Pearson

Variabel	Koefisian Korelasi (r)	Sig (P)	Keterangan
Kecerdasan Emosional terhadap Kontrol Diri	-.419**	0.000	Data Signifikan

Sumbangsih Efektif Variabel

Hasil perhitungan sumbangsih efektif variabel menunjukkan besarnya nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,419. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,176 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kecerdasan emosional) terhadap variabel terikat (kontrol diri) adalah sebesar 17,6% sementara 82,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil perhitungan disajikan pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7. Sumbangsih Efektif

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Korfisien Determinasi
Kecerdasan Emosional terhadap Kontrol Diri	-.419**	0,176

Pembahasan

Pokok pembahasan utama pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada pelajar SMA/SMK yang berusia 15-18 tahun. Individu dengan rentang usia 15-18 tahun tergolong pada usia remaja pertengahan (madya). Remaja dalam setiap kategori usianya memiliki karakteristik yang berbeda serta kondisi dan tuntunan yang berbeda pula, hal ini mempengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi setiap persoalan dalam kehidupannya. Subyek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 270 subyek dengan kriteria usia 15-18 tahun yang bersekolah di bangku SMA/SMK baik negeri maupun swasta di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan perolehan koefisien korelasi (r) sebesar 0,419 dengan signifikansi 0,000. Korelasi dianggap signifikan jika $p < 0,05$, sehingga hasil uji korelasi menunjukkan hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada pelajar SMA/SMK. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kontrol diri yang dimiliki seseorang. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan memiliki kemampuan mengontrol dirinya dengan baik pula. Sebaliknya jika seseorang tidak memiliki kecerdasan emosional yang baik akan cenderung kesulitan atau bahkan tidak mampu mengontrol dirinya baik dalam bertindak maupun menghindarkan dirinya dari hal-hal negatif. Dalam *The Nicomachean Ethics*, Aristoteles secara filsafati membahas bahwa manusia harus mampu menguasai kehidupan emosional dengan kecerdasan untuk melahirkan kebajikan, karakter dan hidup yang benar (Goleman, 2023). Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ridho Wardianto (2023) yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada siswa di sekolah dengan nilai koefisien korelasi 0,570 dan taraf signifikansi 0,004.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui besaran tingkat pengaruh variabel kecerdasan emosional (X) terhadap variabel kontrol diri (Y) yaitu dengan mengetahui nilai koefisien determinasi (*R Square*). Hasil uji koefisien determinasi yang dinyatakan dari regresi, terdapat nilai yang diperoleh *R Square* sebesar 0,176. Artinya, kontribusi variabel bebas, yaitu kecerdasan emosional pada variabel terikatnya, yaitu kontrol diri adalah sebesar 17,6%. Secara rinci, sebesar 82,4% terdapat faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap variabel kontrol diri, namun tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Oliva, dkk., 2024) pada 1.600 remaja dan dewasa muda di Spanyol yang berusia 12-34 tahun menunjukkan bahwa individu dengan rentang usia 15 dan 19 tahun menunjukkan skor terendah dalam kemampuan kontrol diri sementara individu antara usia 30 dan 34 tahun menunjukkan skor tertinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor lain yang juga mempengaruhi kontrol diri selain kecerdasan emosional adalah faktor usia. Hasil penelitian tersebut diperkuat pula dengan teori Ghufron & Risnawati (2010) yang menyebutkan bahwa usia merupakan faktor internal yang mempengaruhi kemampuan kontrol diri pada individu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan dalam penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri terhadap pelajar SMA/SMK di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan. Artinya pelajar SMA/SMK yang memiliki kemampuan kecerdasan emosional akan memiliki kemampuan dalam mengontrol diri yang baik. Sebaliknya ketidakmampuan pelajar SMA/SMK dalam hal kecerdasan emosi akan mempengaruhi ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan terhadap kontrol diri pada pelajar SMA/SMK sebesar 17,6%. Secara rinci, sebesar 82,4% terdapat faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap variabel kontrol diri, namun tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor lingkungan dan faktor usia.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan uji tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri pada pelajar SMA/SMK di dengan menambahkan variabel bebas yang lebih banyak. Hal ini bertujuan agar memperoleh hasil studi yang lebih baik. Selain itu, dapat memperbanyak studi mengenai faktor-faktor yang dapat membantu terbentuknya kemampuan kontrol diri pada pelajar.

Daftar Pustaka

- Ali, M. (2011). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik.
- Baktora & Weadacsana (2024). Satpol PP Kota Jogja Gelar Giat Bina Pelajar, Sejumlah Siswa masih Ditemukan Bolos Sekolah. Suarajogja.id. <https://jogja.suara.com/read/2024/03/02/193500/satpol-pp-kota-jogja-gelar-giat-bina-pelajar-sejumlah-siswa-masih-ditemukan-bolos-sekolah>
- Besari, A. (2021). Perkembangan sikap dan nilai moral peserta didik usia remaja. *Jurnal Paradigma*, 11(1), 25-43.
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri pada Remaja Pria Atlet Sepak bola di Kota Pati. *Jurnal Empati*, 9(5), 423-430.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Goleman, D. (2018). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, D. *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. 2023. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Handayani, S., Rahajeng, U. W., Basaria, D., Aryani, F. X. A., Suriyah, E. A., Pratiwi, S., ... & Weni, E. W. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan Solusi* (pp. 103–104).
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2008). *Patologi sosial 2: Kenakalan remaja*.
- Nurwanto, I. (2024). Bikin Jera, Sejumlah Pelajar Jogja dan Sleman Dihukum Push Up karena Bolos di Warmindo. RadarJogja. <https://radarjogja.jawapos.com/sleman/652939651/bikin-jera-sejumlah-pelajar-jogja-dan-sleman-dihukum-push-up-karena-bolos-di-warmindo>
- Oliva, A., Antolín-Suárez, L., dan Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Mengungkap Hubungan antara Pengendalian Diri, Usia, dan Ketidakesuaian Psikologis di antara Remaja dan Dewasa Muda Spanyol. *Intervensi Psikososial*, 28,49-55.
- Pertana P (2023). Pelaku Klitih di Jogja Mayoritas Pelajar, Kapolda DIY Ungkap Pemetaanya. <https://www.google.com/amp/s/www.detik.com/jogja/berita/d->

[6897461/pelaku-klithih-di-jogja-mayoritas-pelajar-kapolda-diy-ungkap-pemetaannya/amp](#)

- Rachman, F., Nurgiansyah, T. H., & Kabatiah, M. (2021). Profilisasi Pendidikan Kewarganegaraan dalam Kurikulum Pendidikan Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2970-2984.
- Rinanda, F. Z., & Haryanta. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan agresivitas pada atlet futsal. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 37.
- Rinepta, A (2024). Soal Ricuh Pelajar di Jogja, SMK Muhammadiyah 3: Kami Jadi Korban. <https://www.detik.com/jogja/berita/d-7341502/soal-ricuh-pelajar-di-jogja-smk-muhammadiyah-3-kami-jadi-korban>
- Sari, S., Yusri, Y., & Said, A. (2017). Kontrol diri siswa dalam belajar dan persepsi siswa terhadap upaya guru bk untuk meningkatkan kontrol diri. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(1), 32-37.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sutarti, T. (2018). *Pendidikan karakter untuk usia remaja*.
- Tibratanews (2023). Bolos Sekolah, Pelajar di Srandakan Dibina Polisi <https://www.tibratanewsbantul.id/2023/02/bolos-sekolah-pelajar-di-srandakan.html?m=0>
- Uyun, M., & Yoseanto, B. L. (2022). *Seri Buku Psikologi: Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Wardianto, R. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri Siswa di Sekolah (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang)*.
- Wardianto, R. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri Siswa di Sekolah (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang)*.
- Wills, T. A., & Dishion, T. J. (2004). Temperament and adolescent substance use: A transactional analysis of emerging self-control. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 69-81.
- Wuwung, O. C. (2020). *Strategi pembelajaran & kecerdasan emosional*. Scopindo Media Pustaka

KONTRIBUSI REGULASI EMOSI TERHADAP *TOXIC RELATIONSHIP* PADA MAHASISWA BERPACARAN

Sumayyah¹⁾ dan Komarudin^{2)*}

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: Komarudin_psi@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Berpacaran menjadi trend dikalangan mahasiswa sebelum menjalin hubungan yang lebih serius di jenjang pernikahan, namun hubungan tersebut seringkali menjadi *toxic relationship* yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa berpacaran. Jumlah sampel penelitian 192 mahasiswa berpacaran dan berusia 18-25 tahun. Hasil analisis menunjukkan ($r = -0,322$; $p = 0,000$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *toxic relationship*. Nilai $R\ Square=0,104$, artinya terdapat 10,4% kontribusi regulasi emosi terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa berpacaran. Sementara 89.6% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Kata kunci: Mahasiswa, Berpacaran, Regulasi emosi, *Toxic relationship*

ABSTRACT

Dating is a trend among college students before entering into a more serious relationship at the marriage, but the relationship often becomes a toxic relationship that can disrupt physical and mental health. The purpose of this study was to determine the contribution of emotional regulation to toxic relationships in college students who are dating. The research samples was 192 college students who were dating and aged 18-25 years. The results of the analysis showed ($r = -0.322$; $p = 0.000$) which means there is a significant negative relationship between emotional regulation and toxic relationships. The $R\ Square\ value = 0.104$, meaning that there is a 10.4% contribution of emotional regulation to toxic relationships in college students who are dating. While the other 89.6% comes from other factors not included in this study.

Keywords: *College Students, Dating, Emotional Regulation, Toxic Relationship*

Pendahuluan

Mahasiswa berada dalam masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa. Dalam masa peralihan ini, secara sosial sebagian besar mahasiswa telah menjalin hubungan istimewa dengan lawan jenis yang intim, penuh kasih sayang, dan saling mendukung. Jalinan istimewa tersebut di Indonesia lebih dikenal dengan istilah berpacaran. Terdapat beberapa alasan yang mendorong mahasiswa untuk berpacaran, antara lain: keinginan untuk saling mengembangkan motivasi yang lebih besar, bisa bersikap terbuka, saling memberi dukungan terutama dalam

kegiatan perkuliahan, dan menjadi pribadi yang lebih dewasa dari memahami perbedaan karakter orang lain (Berk, 2012).

Trend mahasiswa berpacaran di Indonesia yang memiliki budaya timur semakin meningkat mengikuti trend yang lebih awal terjadi di negara barat. Beberapa orang beranggapan bahwa dengan memiliki pasangan bisa merasakan hubungan cinta yang romantis selayaknya sebuah film drama. Meskipun demikian, faktanya banyak kisah berpacaran yang justru berujung pada keadaan tragis pelakunya (Julianto dkk, 2020). Kondisi berpacaran yang bermasalah ini masuk ke dalam *toxic relationship*, yaitu sebuah hubungan yang ditandai dengan perilaku beracun dari pasangan baik secara emosional dan fisik. Pada hubungan ini biasanya ditandai dengan perbedaan, situasi ketidaksetaraan yang memicu dominasi dari salah satu pihak dan penundukan dari pihak lain (Solferino dkk, 2019). Lee (2018) membagi *toxic relationship* ke dalam tujuh aspek, yaitu: *controller* yakni mengontrol setiap gerakan pasangan, *belittler* yakni selalu meremehkan pasangan, *bad temper* yakni memiliki tempramen yang tidak dapat di prediksi dan tidak pernah yakin apa yang memicu tempramen buruk tersebut, *guilt inducer* yakni pembagi rasa bersalah, *deflector and overreactor* yakni menjaga perasaan pasangan walaupun terluka dan tidak senang dengan apa yang pasangan katakan atau lakukan, *over dependent partner and independent* yakni begitu pasif dan sangat bergantung pada pasangan, dan *users and possessive nature* yakni tidak pernah merasa puas dengan pengorbanan pasangan dan posesif.

Sebagian besar korban yang mengalami *toxic relationship* adalah perempuan. Survey yang dilakukan melalui Jakpat Apps pada 15 November 2023 terhadap 750 responden, menunjukkan bahwa terdapat (64,3%) responden yang mengalami hubungan toksik dalam berpacaran. Beberapa karakter toksik yang paling umum dialami korban adalah egois (63,1%), tidak mau disalahkan (51,6%), manipulative (51,3%), kekerasan verbal (49,1%), konflik (47,5%), tidak memperlakukan secara adil (42,9%), posesif (33,5%), tidak memberikan dukungan positif (28%), dan kekerasan fisik (17,5%) (www.jakpat.net, 2023).

Julianto dkk (2020) mengklasifikasikan kekerasan dalam berpacaran dalam tiga tingkatan, pertama, korban mengalami kekerasan tanpa adanya bukti fisik; kedua adalah kekerasan seksual, ketiga yaitu kekerasan fisik. Tingkatan

kekerasan dalam berpacaran ini sebagai penanda bahwa seseorang telah mengalami sebuah hubungan *toxic*, sehingga merasa tidak aman dan tidak nyaman, cemburu berlebihan, keegoisan, merendahkan pasangan, tidak adanya afeksi dan kurang dihargai bahkan akan menyebabkan korban mengalami gangguan psikis. Namun demikian, beberapa orang yang sedang mengalami hubungan *toxic* seringkali tidak menyadari bahwa dirinya sedang berada dalam hubungan yang berbahaya dan bahkan tetap melanjutkan hubungan tersebut.

Mayorita (2021) menjabarkan empat faktor yang mempengaruhi *toxic relationship*, yaitu seseorang yang mengalami kelekatan cemas karena pernah mengalami pengabaian, seseorang yang memiliki kelekatan menghindar karena pernah mengalami kekecewaan, seseorang yang memiliki otoritas dari orangtuanya, dan lapar akan kelekatan. Keempat faktor tersebut terindikasi sebagai aspek emosi yang memengaruhi seorang penyintas *toxic relationship*, oleh sebab itu perlu regulasi emosi yang baik supaya seorang mahasiswa mampu menyadari bahwa hubungannya yang dijalaninya *toxic* dan perlu diselesaikan.

Gross (2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di dalam dan di luar diri inividu yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi dibagi menjadi empat aspek, yaitu: strategi pengaturan emosi, terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, kontrol respons emosional dan penerimaan respons emosional. Dengan demikian regulasi emosi merupakan ekspresi emosi yang dialami seseorang sehingga dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa yang berpacaran, sehingga mereka bisa mengatur emosinya dan tetap tenang apabila sedang menghadapi suatu permasalahan yang berkaitan dari hubungan *toxic*. Semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi maka akan semakin rendah dampak psikologis pada korban intimidasi, perasaan bersalah, pemaksaan melalui pelecehan verbal maupun fisik yang terus-menerus pada mahasiswa yang berpacaran. Sebaliknya, semakin rendah bentuk mengontrol emosi maka akan semakin tinggi dampak psikologis yang ditimbulkan (Winnaisih, 2017).

Mengacu pada uraian di atas, tampak bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan *toxic relationship* pada mahasiswa yang berpacaran, namun sumbuangan efektifnya perlu dihitung secara kuantitatif. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa berpacaran.

Metode

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 192 orang, dengan karakteristik sebagai mahasiswa aktif, sedang menjalin hubungan berpacaran, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrument penelitian dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang disusun peneliti berdasarkan aspek dari Gross (2013) yang terdiri dari 42 item dengan koefisien alpha Cronbach sebesar 0,833; sedangkan skala *toxic relationship* disusun peneliti berdasarkan aspek *toxic relationship* dari Lee (2018) yang terdiri dari 47 item pernyataan dengan koefisien alpha Cronbach sebesar 0,935. Selanjutnya data yang telah terhimpun dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan bantuan *software SPSS release 26*.

HASIL

Pada penelitian ini didapatkan subjek 192 orang mahasiswa yang berpacaran, yang terdiri dari 23 orang berjenis kelamin laki-laki dan 169 perempuan. Tingginya keterlibatan subjek perempuan dibandingkan laki-laki senada dengan pendapat Grasella (2021) bahwa terdapat 67% korban kekerasan berpacaran yang menceritakan permasalahan yang dialami kepada orang lain, 78% dari pihak perempuan, sementara 52% adalah pihak laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih terbuka terhadap permasalahan dalam hubungannya kepada orang lain dibandingkan laki-laki yang lebih tertutup mengenai permasalahan hubungannya kepada orang lain.

Apabila ditinjau dari segi usia, terdapat 37 mahasiswa yang berusia 18-19 tahun, 76 mahasiswa berusia 20-21 tahun, 72 mahasiswa berusia 22-23 tahun serta 7 mahasiswa berusia 24-25 tahun. Menurut Berk (2012) pada tahap

perkembangan usia 18-25 tahun digolongkan pada masa remaja akhir sampe masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan bahwa tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup. Mahasiswa dianggap sebagai manusia yang terdidik, meskipun pada kenyataannya ketika sudah terjebak dalam hubungan *toxic* akan memberikan pengaruh buruk pada individu seperti tidak bisa berpikir logis, sulit untuk konsentrasi, sulit mengatur emosi, hubungan sosial yang terganggu sampai mempengaruhi kesehatan mental manusia. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari (2021) bahwa sekitar 156 dari 209 mahasiswa pernah mengalami *toxic relationship*. Terjadinya *toxic relationship* dikarenakan adanya pengalaman buruk di masa lalu, tidak ada support atau komitmen dalam hubungan, dan komunikasi yang buruk.

Apabila dilihat dari durasi waktu berpacaran, terdapat 42 mahasiswa berpacaran selama 2 tahun, 35 mahasiswa berpacaran selama 1 tahun, 22 mahasiswa berpacaran selama 3 tahun, 13 mahasiswa berpacaran selama 5 tahun, 12 mahasiswa berpacaran selama 4 tahun dan 5 bulan, 10 mahasiswa berpacaran selama 6 bulan, 8 mahasiswa berpacaran selama 3 bulan, 7 mahasiswa berpacaran selama 4 bulan, 6 mahasiswa berpacaran selama 6 tahun dan 9 bulan, 5 mahasiswa berpacaran selama 7 bulan, 4 mahasiswa berpacaran selama 10 bulan, 3 mahasiswa berpacaran selama 8 bulan, 2 mahasiswa berpacaran selama 1 bulan dan 11 bulan serta 1 mahasiswa berpacaran selama 2 bulan, 7 tahun dan 10 tahun. Menurut Inayah (2022) seseorang yang terjebak dalam hubungan *toxic* tidak hanya dialami pada jangka waktu berpacaran yang masih baru, namun juga pada waktu berpacaran yang lama bahkan bertahun-tahun, dengan ketidaksadaran seseorang yang masuk ke dalam hubungan *toxic* akan menyebabkan kesulitan untuk keluar dari hubungan ini. Dengan demikian, semakin seseorang menjalani hubungan berpacaran yang lama dan terdapat *toxic* didalamnya akan membuat orang tersebut kesulitan terlepas dari hubungan yang *toxic*, meskipun demikian hubungan yang baru beberapa dijalani pun bisa merasakan hal yang sama sehingga *toxic relationship* tidak memandang seberapa lama hubungan itu berlangsung

Berdasarkan analisis data penelitian, terdapat 1 mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dalam kategori tinggi dengan persentase 0.5%, 19

mahasiswa mengalami *toxic relationship* dalam kategori cukup tinggi dengan persentase 9.9%, sedangkan 125 mahasiswa mengalami *toxic relationship* kategori cukup rendah dengan persentase 65.1% dan 47 mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* kategori rendah dengan persentase 24.5%. Artinya temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpacaran dalam penelitian ini memiliki tingkan *toxic relationship* yang cenderung cukup rendah. Sementara kemampuan dalam meregulasi emosi cenderung berada pada tingkatan cukup tinggi. Dari seluruh responden, diketahui bahwa terdapat 34 mahasiswa memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi yang tinggi dengan persentase 17.7%, 130 mahasiswa memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi cukup tinggi dengan persentase 67.7% dan 28 mahasiswa memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi kategori cukup rendah dengan persentase 14.7%. adapun untuk gambaran lebih jelas dari katogorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel 1. Dan tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Toxic Relationship Mahasiswa

No.	Toxic Relationship	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	1	0.5%
2.	Cukup Tinggi	19	9.9%
3.	Cukup Rendah	125	65.1%
4.	Rendah	47	24.5%
	Jumlah	192	100%

Tabel 2. Distribusi Regulasi Emosi Mahasiswa

No.	Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	34	17.7%
2.	Cukup Tinggi	130	67.7%
3.	Cukup Rendah	28	14.6%
4.	Rendah	0	0
	Jumlah	192	100%

Berdasarkan dari analisis kategorisasi di atas yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpacaran memiliki tingkat *toxic relationship* yang cenderung cukup rendah dan tingkat regulasi emosi cenderung berada pada tingkatan cukup tinggi sejalan dengan uji hipotesis yang ada. Nilai yang didapatkan dalam uji hipotesis yakni sebesar $-0,322^{**}$ pada taraf signifikansi 0,000. Hal ini berarti besaran koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi dengan *toxic relationship* memiliki tingkat hubungan yang negatif signifikan. Artinya jika semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa yang berpacaran, maka semakin rendah

toxic relationship yang dimilikinya, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimilikinya, maka semakin tinggi *toxic relationship* yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hasil temuan ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Winnaiseh (2017), bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi *toxic relationship* seseorang.

Hubungan yang signifikan antara kedua variabel juga didukung oleh hasil uji determinasi (*R Square*) yang menunjukkan bahwa hasil uji (R^2) bernilai 0.104 atau 10.4%. Berdasarkan nilai tersebut, diketahui bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap *toxic relationship* sebanyak 10.4%. Sementara 89.6% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, seperti: pengalaman pelaku menjadi korban, terbiasa dengan perilaku kekerasan, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh alkohol (Inayah, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari hubungan regulasi emosi dengan *toxic relationship* pada mahasiswa yang berpacaran. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa yang berpacaran, maka semakin rendah *toxic relationship* yang dimilikinya, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimilikinya, maka semakin tinggi pula *toxic relationship*. Koefisien determinasi sebesar 0.104 menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap *toxic relationship* mahasiswa yang sedang berpacaran sebanyak 10.4%.

Saran bagi mahasiswa ketika ingin menjalin hubungan (berpacaran) alangkah baiknya harus mempersiapkan regulasi emosi yang baik sehingga tidak terjebak pada hubungan yang *toxic*. Sementara bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji tentang *toxic relationship* dapat mengembangkannya dengan subjek pada remaja yang saat ini diindikasikan sudah mulai berpacaran ataupun dapat lebih mengeksplorasi melalui pendekatan kualitatif, sehingga lebih memperkaya kajian mengenai *toxic relationship*. Faktor-faktor lain yang diperkirakan berkontribusi terhadap *toxic relationship*, seperti: pengalaman perilaku menjadi korban, terbiasa dengan perilaku kekerasan, pengaruh teman

sebaya dan pengaruh *alcohol* perlu dipertimbangkan untuk menjadi variabel untuk dikaji selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L.E.2012. *Development Through The Life Span: Dari Prenatal Sampai Remaja*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Grasella, S. (2021). Fenomenologi Abusive Relationship Di Kota Pekanbaru. *Doctoral dissertation: Universitas Islam Riau*
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Inayah, N. (2022). Analisis Toxic Relationship dalam Pacaran dan Relevansinya dengan pola perilaku sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Doctoral dissertation: UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103-11
- Lee, M. (2018). *Toxic Relationship: 7 Alarming Signs that You are in a Toxic Relationship*. PublishDrive
- Mayorita, D. (2021). *Toxic Relationship*. Yogyakarta: Buku Mojok Group
- Solferino, Nazaria, Tessitore, & Elisabetta, M. (2019). *Human Network and Toxic Relationship*. Munich Pers. RePEc Arch.
- Winnaseh, L. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan emotional abuse pada remaja akhir yang berpacaran. *Doctoral dissertation*. University of Muhammadiyah Malang.
- [www.jakpat.net](https://jakpat.net) (2023). *Bukan Hanya dari Pasangan, Hubungan ini Juga Bisa Toxic*. <https://jakpat.net/info/bukan-hanya-dari-pasangan-hubungan-ini-juga-bisa-toxic/>

SOLUSI CERDAS PARENTING: DISIPLIN POSITIF ORANG TUA UNTUK ANAK USIA TK

Zahro Varisna Rohmadani^{1)*}, Fildzah Malahati²⁾, Tri Winarsih³⁾, Adelia Maharani⁴⁾

¹Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: zahrovarisna@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Psikoedukasi disiplin positif merupakan metode yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua dalam mendidik anak dengan pendekatan yang membangun, tanpa kekerasan fisik atau verbal. Program ini dilakukan di KB & TK 'Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan dengan melibatkan orang tua siswa melalui kegiatan edukasi yang diselenggarakan setiap tiga bulan. Program psikoedukasi ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam menerapkan disiplin positif di rumah, yang konsisten dengan nilai-nilai yang diajarkan di sekolah. Hasil dari pelaksanaan program menunjukkan peningkatan pemahaman orang tua terhadap teknik-teknik disiplin positif, seperti pemberian pujian yang spesifik, penerapan konsekuensi logis, serta komunikasi yang empatik. Selain itu, konsistensi penerapan disiplin positif antara rumah dan sekolah berhasil menurunkan perilaku agresif serta meningkatkan kemampuan sosial-emosional anak. Program ini juga berdampak positif dalam membentuk pola makan sehat anak karena orang tua lebih mampu mengajak anak mengonsumsi makanan bergizi dengan cara yang menyenangkan. Dengan demikian, psikoedukasi disiplin positif terbukti efektif dalam mendukung perkembangan anak secara holistik dan menciptakan lingkungan yang harmonis antara orangtua, anak, dan sekolah.

Kata-kata kunci: Psikoedukasi, Disiplin Positif, Orang tua, Anak Usia Dini, Pengembangan Sosial-Emosional, KB & TK

ABSTRACT

Positive discipline psychoeducation is a method aimed at providing parents with constructive approaches to child-rearing that avoid physical or verbal punishment. This program was conducted at KB & TK 'Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan, involving parents in educational activities held every three months. The psychoeducation program was designed to enhance parents' skills in implementing positive discipline at home in alignment with the values taught at school. Results from the program indicate an increased understanding among parents regarding positive discipline techniques, including specific praise, logical consequences, and empathetic communication. Additionally, consistent application of positive discipline between home and school effectively reduced aggressive behaviors and improved children's social-emotional skills. The program also positively influenced children's eating habits, as parents became more capable of encouraging nutritious food consumption in a fun and engaging manner. Thus, positive discipline psychoeducation has proven effective in supporting holistic child development and fostering a harmonious relationship between parents, children, and the school.

Keywords: Psychoeducation, Positive Discipline, Parents, Early Childhood, Social-Emotional Development, KB & TK

Pendahuluan

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan masa penting dalam pembentukan karakter dan perilaku anak. Pada usia ini, anak-anak sangat bergantung pada pola asuh orang tua yang akan mempengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka (Hakim & Siti, 2019). Salah satu aspek penting dalam pola asuh adalah penerapan disiplin, yang merupakan komponen utama dalam mengajarkan anak tentang tanggung jawab, perilaku sosial, dan kontrol diri (Bakar & Hannan, 2020). Namun, penerapan disiplin yang efektif pada anak usia dini memerlukan pendekatan yang tidak hanya tegas, tetapi juga positif dan membangun.

Disiplin positif adalah metode pengasuhan yang menekankan pada pengajaran nilai dan perilaku baik melalui kasih sayang, komunikasi terbuka, dan konsistensi tanpa hukuman fisik atau kekerasan (Nasution, 2021). Prinsip disiplin positif mencakup pemberian arahan yang jelas, penghargaan terhadap upaya anak, dan penggunaan metode pengajaran yang mengajak anak untuk memahami konsekuensi dari setiap tindakan mereka. Pendekatan ini berfokus pada pengembangan kemampuan berpikir kritis anak dan menghindari penggunaan hukuman yang keras, yang dapat menyebabkan dampak negatif jangka panjang terhadap perkembangan psikologis anak (Rashid & Abdullah, 2021).

KB & TK 'Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan menyadari pentingnya peran orang tua dalam mendidik anak dengan pendekatan disiplin positif. Oleh karena itu, lembaga ini telah mengadakan program psikoedukasi disiplin positif untuk membantu orang tua memahami cara-cara efektif dalam menerapkan disiplin yang positif di rumah. Psikoedukasi disiplin positif bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orang tua agar dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis dengan anak. Program ini diharapkan dapat membantu mengurangi penggunaan disiplin berbasis hukuman fisik atau verbal yang dapat menimbulkan efek traumatis pada anak (Syafi'i & Aziz, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa disiplin positif memberikan banyak manfaat bagi perkembangan anak, termasuk peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, dan penurunan risiko perilaku agresif (Latifah & Ali, 2022). Melalui pendekatan disiplin positif, orang tua dapat menjadi contoh

yang baik bagi anak, yang pada akhirnya akan membentuk kepribadian yang tangguh, empatik, dan bertanggung jawab (Wardah et al., 2021). Meski demikian, banyak orang tua yang masih kurang memahami atau tidak konsisten dalam menerapkan pendekatan ini, yang menyebabkan perlunya upaya psikoedukasi yang berkelanjutan dan sistematis.

Tulisan ini adalah bagian dari pengabdian Masyarakat di KB & TK Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman penerapan disiplin yang positif bagi orang tua siswa. Penulis mencoba mengidentifikasi masalah dan Solusi masalah dari mitra yaitu yang tersebut di bawah ini.

Program edukasi di KB & TK 'Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan Full Day melibatkan orang tua atau wali siswa yang diadakan setiap tiga bulan dengan mengundang para ahli. Para ahli tersebut umumnya berasal dari bidang pendidikan, psikologi, atau ustadz. Meskipun upaya edukasi ini bertujuan untuk menghubungkan antara sekolah dan orang tua, masih ada beberapa masalah yang perlu ditangani. Salah satu isu adalah disiplin positif, tetapi belum diajarkan oleh orang tua untuk melakukan hal yang sama di rumah.

Untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh mitra, penulis kemudian mengusulkan program edukasi disiplin positif. Melalui kegiatan ini, diharapkan orang tua dapat lebih memahami cara mendidik anak mereka dengan disiplin positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil

Berdasarkan pelaksanaan program psikoedukasi disiplin positif yang dilakukan secara berkala di KB & TK 'Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan, sejumlah hasil positif dapat diamati. Program ini melibatkan orang tua siswa dengan tujuan memberikan pemahaman tentang teknik-teknik disiplin positif yang efektif dalam mendidik anak. Pelaksanaan program ini memberikan dampak yang signifikan pada penerapan pola asuh yang lebih positif dan mendukung perkembangan emosi anak. Berikut adalah beberapa hasil yang diperoleh setelah program psikoedukasi tersebut dilaksanakan:

1. Peningkatan Pemahaman Orang tua tentang Disiplin Positif. Sebagian besar orang tua menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai

konsep disiplin positif setelah mengikuti sesi edukasi. Sebelumnya, beberapa orang tua cenderung menerapkan disiplin yang keras atau hukuman fisik. Namun, setelah mengikuti program ini, orang tua lebih memahami pentingnya konsistensi, komunikasi yang empatik, serta penerapan konsekuensi logis sebagai bagian dari pengasuhan yang positif.

2. **Konsistensi dalam Penerapan Disiplin antara Rumah dan Sekolah Setelah program psikoedukasi.** Ada peningkatan dalam konsistensi penerapan disiplin antara sekolah dan rumah. Anak-anak menunjukkan sikap yang lebih stabil dalam hal perilaku di sekolah dan di rumah, karena orang tua dan guru menerapkan pendekatan yang serupa dalam menghadapi perilaku anak. Orang tua lebih mampu membimbing anak secara positif dengan pendekatan yang selaras dengan aturan yang diterapkan di sekolah.
3. **Penurunan Kasus Perilaku Tidak Diinginkan.** Terdapat penurunan yang signifikan dalam perilaku tidak diinginkan pada anak, seperti agresi atau perundungan. Anak-anak yang sebelumnya cenderung terlibat dalam konflik antar teman, menunjukkan perbaikan dalam interaksi sosial mereka setelah orang tua menerapkan disiplin positif dengan lebih konsisten di rumah.
4. **Perubahan Pola Makan Anak.** Program ini juga berfokus pada pentingnya pola makan sehat. Orang tua diberikan informasi tentang cara mengajarkan kebiasaan makan yang sehat di rumah, yang berkontribusi pada peningkatan konsumsi makanan sehat oleh anak-anak. Anak-anak mulai lebih terbiasa mengonsumsi buah dan sayuran di rumah, karena orang tua menerapkan teknik yang lebih positif dan persuasif dalam mengenalkan makanan sehat.

Penerapan disiplin positif pada anak usia dini sangat penting untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka. Program psikoedukasi yang dilakukan di KB & TK 'Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan memberikan wawasan baru bagi orang tua tentang pentingnya membangun kedekatan emosional dengan anak serta memberikan konsekuensi yang konstruktif. Program ini mengurangi ketergantungan orang tua pada hukuman fisik atau verbal yang

seringkali dapat mempengaruhi psikologi anak dalam jangka panjang.

Disiplin positif, seperti yang diterapkan dalam program ini, fokus pada penguatan perilaku positif dan mengajarkan anak untuk mengelola perasaan dan perilaku mereka dengan cara yang lebih baik. Pendekatan ini lebih mengutamakan dialog dan pemberian contoh yang baik oleh orang tua dan guru. Dalam hal ini, orang tua tidak hanya menjadi pengatur atau pemberi perintah, tetapi juga menjadi fasilitator yang membimbing anak untuk berpikir dan membuat keputusan yang baik.

Salah satu tantangan yang dihadapi adalah ketidak konsistenan dalam penerapan disiplin di rumah dan sekolah. Namun, dengan adanya program ini, para orang tua mendapatkan informasi yang lebih terstruktur dan dapat mengimplementasikan disiplin positif secara lebih konsisten di rumah. Dengan cara ini, anak-anak memperoleh pengalaman yang lebih stabil dan penguatan positif dari dua lingkungan utama mereka: keluarga dan sekolah.

Selain itu, masalah pola makan juga menjadi perhatian penting dalam pendidikan anak usia dini. Meskipun banyak anak yang enggan mengonsumsi makanan sehat, dengan pendekatan yang sabar dan berbasis disiplin positif, orang tua dapat lebih efektif dalam mengajak anak untuk mengubah kebiasaan makan mereka.

Gambar 1. Edukasi Disiplin Positif



Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan program Psikoedukasi Disiplin Positif pada Orang tua Siswa di KB & TK 'Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak yang signifikan terhadap pengembangan disiplin positif dalam pola asuh orang tua. Para orang tua yang terlibat dalam program ini memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya disiplin positif dalam mendidik anak. Penerapan teknik disiplin positif secara konsisten di rumah dan sekolah berhasil mengurangi perilaku negatif pada anak, meningkatkan komunikasi yang lebih baik, dan memperkuat kedekatan emosional antara orang tua dan anak.

Selain itu, terdapat peningkatan dalam hal pola makan sehat anak, karena orang tua lebih memahami cara mengedukasi anak dengan pendekatan yang positif tanpa menggunakan paksaan. Program ini juga berhasil menciptakan kesadaran akan pentingnya konsistensi antara orang tua dan pendidik dalam mendukung perilaku anak yang lebih baik. Dengan demikian, program psikoedukasi disiplin positif ini berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang harmonis dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya menguntungkan anak-anak, tetapi juga memberdayakan orang tua untuk menjadi pengasuh yang lebih efektif dan positif dalam mendidik anak mereka.

Daftar Pustaka

- Bakar, M. N., & Hannan, J. (2020). *Psikoedukasi Orang tua dalam Mendidik Anak Usia Dini*. *Journal of Child Development*, 15(2), 123-135.
- Hakim, F., & Siti, R. (2019). *Meningkatkan Disiplin Positif pada Orang tua Melalui Pelatihan Psikoedukasi*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(4), 212-225.
- Latifah, N., & Ali, R. (2022). *Implementasi Disiplin Positif dalam Pendidikan Anak Usia Dini*. *International Journal of Early Childhood Education*, 10(1), 101-117.
- Nasution, A. (2021). *Peran Orang tua dalam Menerapkan Disiplin Positif pada Anak*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45-59.
- Rashid, S., & Abdullah, M. (2021). *The Impact of Positive Discipline on Parental Behavior*. *Journal of Family Education*, 18(3), 90-103.
- Syafi'i, A., & Aziz, Z. (2020). *The Role of Positive Discipline in Early Childhood Education*. *Journal of Early Childhood Education*, 5(1), 78-92.
- Wardah, F., Ahmad, R., & Karim, L. (2021). *Dampak Disiplin Positif pada Perkembangan Emosional Anak*. *Indonesian Journal of Child Psychology*, 6(3), 183-200.

HUBUNGAN KETERLIBATAN AYAH TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA ANAK PEREMPUAN

Renita Satian¹, Andhita Dyorita Khoiryasdien²

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Dan humaniora, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: Renitaatian24@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu tugas dari perkembangan dewasa awal tersebut adalah mencari dan menemukan pasangan hidup, dimana setiap individu dalam menentukan pasangan hidupnya harus mempertimbangkan kepribadian pasangannya sesuai dengan yang ia inginkan. Preferensi pemilihan pasangan hidup merupakan satu proses yang dilakukan untuk menentukan keputusan terkait pemilihan pasangan hidup yang dilakukan dengan kompleks dan sangat penting sekurang-kurangnya sekali dalam seumur hidup. Pada anak Perempuan dalam proses perkembangan kehidupannya, Keterlibatan Ayah memiliki peran penting dalam setiap proses kehidupannya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dengan preferensi pemilihan pasangan hidup anak Perempuan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif correlation. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keterlibatan ayah dengan preferensi pemilihan pasangan hidup anak perempuan hal ini dibuktikan dengan nilai *Person Correlation Product Moment* menunjukkan Rhitung (0,605) dengan signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan antar dua variabel tersebut cukup kuat.

Kata-kata kunci: Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup, Keterlibatan Ayah, anak perempuan

ABSTRACT

One of the tasks of early adult development is to find and find a life partner, where each individual in determining his life partner must consider the personality of his partner according to what he wants. Preference for choosing a life partner is a process carried out to determine decisions related to choosing a life partner which is carried out in a complex and very important way at least once in a lifetime. In girls in the process of their life development, father involvement has an important role in every process of their life, the purpose of this study is to determine whether there is a relationship between father involvement and preferences for choosing a life partner for girls. The research method used is quantitative correlational research. The results of the study showed that there was a positive relationship between father involvement and preferences for choosing a life partner for girls, this is evidenced by the Person Correlation Product Moment value showing r count (0.605) with significance = 0.000 ($p < 0.05$) which indicates the relationship between the two variables is quite strong.

Keywords: Preference for Choosing a Life Partner, Father Involvement, daughter

Pendahuluan

Pada dasarnya setiap individu akan mengalami proses proses perkembangan dalam hidupnya, yang dimana dalam proses tersebut akan ada tugas perkembangan yang yang harus dilalui, sehingga kehidupan menjadi Bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti, terutama bagi orang

dewasa awal, karena masa dewasa awal merupakan puncak perkembangan bagi setiap individu (Putri dan Suzana 2019),

Salah satu tugas dari perkembangan dewasa awal tersebut adalah mencari dan menemukan pasangan hidup, dimana setiap individu dalam menentukan pasangan hidupnya harus mempertimbangkan kepribadian pasangannya sesuai dengan yang ia inginkan. Preferensi pemilihan pasangan hidup merupakan satu proses yang dilakukan untuk menentukan keputusan terkait pemilihan pasangan hidup yang dilakukan dengan kompleks dan sangat penting sekurang-kurangnya sekali dalam seumur hidup. ada dua faktor utama yang menjadi pengaruh besar dalam pemilihan pasangan hidup, yaitu itu karena faktor latar belakang keluarga maupun karakteristik personal, dimana dalam kedua faktor tersebut akan berpengaruh baik ketika proses perkembangan dalam kehidupan keluarga maupun lingkungan individu itu baik (Grinder dalam Rangkuti dan Fajirin, 2015).

Pada anak Perempuan dalam proses perkembangan kehidupannya, Keterlibatan Ayah memiliki peran penting dalam setiap proses kehidupannya. Keterlibatan ayah pada umumnya dikenal dengan istilah *paternal involvement* atau *fatherinvolve-ment*. Lamb (2010) menjelaskan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan merupakan keikutsertaan positif ayah dalam kegiatan yang berupa interaksi langsung dengan anak-anaknya, memberikan kehangatan, melakukan pemantauan dan kontrol terhadap aktivitas anak,serta bertanggung jawab terhadap keperluan dan kebutuhan anak. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak bukan hanya sekedar sebagai pemenuhan kebutuhan dan fasilitas anak, namun keterlibatan ayah dalam pengasuhan lebih dari itu, memberikan pengertian, kasih sayang, dan juga kehangatan, sehingga anak akan tumbuh dengan emosi yang lebih stabil saat dewasa.

Berdasarkan badan pusat statistic (BPS) persentase pemuda yang belum kawin mencapai 61,09% dari totalnya sebanyak 64,92 juta jiwa pada 2021. Angka tersebut naik 1,27% dibandingkan pada 2020 yang sebesar 59,82%. Persentase tersebut pun menjadi yang tertinggi dalam satu dekade terakhir. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keinginan menikah pada pemuda Indonesia mengalami penurunan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh mahfuzhatillah (2018) mendapatkan hasil bahwa dari 40 responden menunjukkan

bahwa 47,5% responden memiliki factor *Egosentris dan Narsisme* sebagai factor tertinggi sebagai penunda pernikahan dimana mereka menganggap bahwa diri mereka yang cantik dan setia juga harus mendapatkan pasangan yang tampan dan mapan sama seperti diri mereka, kemudian sebanyak 42,5% responden memilih factor tertinggi identifikasi secara ketat terhadap orang tua (Ayah) yang mempengaruhi menunda menikah, dimana mereka menggambarkan figure ayah sebagai laki-laki yang sempurna dan selalu melindungi diri sendiri. Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh Ati wulandari, 2021 mengungkapkan bahwa responden yang ditinggalkan ayahnya maupun kehilangan figure ayahnya membawa kesedihan serta memiliki pandangan buruk terhadap pasangannya, responden menggambarkan laki-laki adalah sosok yang buruk seperti ayah yang akhirnya membuat mereka sulit membangun hubungan dengan laki-laki untuk hubungan heteroseksual.

Figur seorang ayah sangat berpengaruh penting bagi anak perempuannya, namun dilansir dari *INews.id*, Indonesia manempati urutan ketiga sebagai negara *fatherless* terbanyak didunia, fenomena ini muncul akibat hilangnya Keterlibatan Ayah dan pengasuhan dan perkembangan sang anak. Hal ini disebabkan karena adanya budaya patriarki yang masih melekat dengan membagi peran sesuai dengan gendernya, sebagaimana ayah yang bertugas untuk mencari nafkah dan ibu yang bertugas untuk mengurus urusan dalam rumah tangga, termaksud mengasuh anak (Yasmin 2023).

Berdasarkan badan pusat statistic (BPS) persentase pemuda yang belum kawin mencapai 61,09% dari totalnya sebanyak 64,92 juta jiwa pada 2021. Angka tersebut naik 1,27% dibandingkan pada 2020 yang sebesar 59,82%. Persentase tersebut pun menjadi yang tertinggi dalam satu dekade terakhir. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keinginan menikah pada pemuda Indonesia mengalami penurunan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh mahfuzhatillah (2018) mendapatkan hasil bahwa dari 40 responden menunjukkan bahwa 47,5% responden memiliki factor *Egosentris dan Narsisme* sebagai factor tertinggi sebagai penunda pernikahan dimana mereka menganggap bahwa diri mereka yang cantik dan setia juga harus mendapatkan pasangan yang tampan dan mapan sama seperti diri mereka, kemudian sebanyak 42,5% responden memilih

factor tertinggi identifikasi secara ketat terhadap orang tua (Ayah) yang mempengaruhi menunda menikah, dimana mereka menggambarkan figure ayah sebagai laki-laki yang sempurna dan selalu melindungi diri sendiri. Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh Ati wulandari, 2021 mengungkapkan bahwa responden yang ditinggalkan ayahnya maupun kehilangan figure ayahnya membawa kesedihan serta memiliki pandangan buruk terhadap pasangannya, responden menggambarkan laki-laki adalah sosok yang buruk seperti ayah yang akhirnya membuat mereka sulit membangun hubungan dengan laki-laki untuk hubungan heteroseksual.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Keterlibatan Ayah terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Anak Perempuan” guna melihat apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup anak perempuan.

Metode

Penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, Pendekatan kuantitatif pada dasarnya digunakan pada penelitian inferensial dalam rangka pengujian hipotesis. Dengan menggunakan metode kuantitatif akan diperoleh signifikan perbedaan kelompok atau signifikan hubungan antar variabel yang diteliti. Jenis pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi (*Statistic Correlation*) yaitu pengukuran terhadap variabel serta saling-hubungan antara variabel, variabel tersebut dapat dilakukan serentak dalam kondisi yang realistis, Penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berhubungan atau berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain (Azwar, 2010). Analisis data yang digunakan adalah analisis data statistik untuk mengetahui hipotesis yang telah di tentukan (Sugiono,2015). *Insidental sampling* adalah teknik pengumpulan data berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/*insidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok dengan sumber data.

Hasil

Berdasarkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini memperoleh nilai signifikansi $0,570 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji tes normalitas variabel preferensi pemilihan pasangan hidup dan keterlibatan ayah memiliki nilai residual berdistribusi normal.

**Table 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		141
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.22505115
	Absolute	.066
Most Extreme Differences	Positive	.066
	Negative	-.038
Kolmogorov-Smirnov Z		.784
Asymp. Sig. (2-tailed)		.570

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sedangkan Berdasarkan uji linier yang dilakukan dari table output SPSS, diketahui bahwa nilai signifikansi (*Deviation From linierity*) menunjukkan hasil $0,261 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yaitu preferensi pemilihan pasangan hidup dan keterlibatan ayah memiliki hubungan yang linier.

Table 2. Uji Linier

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup * Keterlibatan Ayah	(Combined)	5624.032	34	165.413	5.987	.000
	Between Groups					
	Linearity	3127.291	1	3127.291	113.198	.001
	Deviation from Linearity	2496.741	33	75.659	2.739	.261
	Within Groups	2928.436	106	27.627		
Total	8552.468	140				

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, peneliti memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara preferensi Pemilihan Pasangan hidup dengan keterlibatan ayah. Bentuk dari hubungan anatara dua variabel tersebut adalah positif, hal ini sejalan dengan hipotesis yang dilakukan oleh peneliti, dan hal ini dapat dibuktikan dengan dengan didapaknya nilai *Person Correlation Product Moment* menunjukkan Rhitung (0,605) dengan signifikasi = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan antar dua variabel tersebut cukup kuat. Oleh karena itu berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yang mana terdapat hubungan antara dua variabel pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, hal ini disebabkan karena Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikan $P = 0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan signifikan antara Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup terhadap keterlibatan ayah, dimana nilai P dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan bahwa masing-masing indikator dari variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach Alpha yang mendekati 1,00. Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa masing-masing indikator yang digunakan dalam penelitian ini telah reliable dalam penelitian yang dilakukan.

Table 3. Uji Hipotesis Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup dan Keterlibatan Ayah

Correlations

		Keterlibatan Ayah	Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup
Keterlibatan Ayah	Pearson Correlation	1	.605**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	141	141
Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup	Pearson Correlation	.605**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	141	141

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara preferensi pemilihan pasangan hidup dengan keterlibatan ayah, hal ini juga sejalan dengan dengan pendapat Degenova (2008) yang mengatakan bahwa salah satu faktor utama yang mempengaruhi preferensi pemilihan pasangan hidup adalah latar belakang keluarga, dalam hal ini pada anak Perempuan figur ayah menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, figur ayah dalam pengasuhan anak akan menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Pia dkk, 2023) yang mengemukakan bahwa pengasuhan ayah yang baik dan benar akan berdampak untuk melahirkan anak yang positif. ,selain itu anak-anak yang tumbuh dalam rumah tangga dengan kehadiran ayah sering kali memiliki akses terhadap sumber daya yang lebih banyak, sumber daya yang lebih stabil dari waktu ke waktu, dan keharmonisan perkawinan yang lebih baik saat dewasa. Anak Perempuan menganggap ayah adalah sosok laki-laki pertama yang ditemuinya, oleh karena itu ayah menjadi standar bagi anak Perempuan untuk menilai perilaku yang boleh dan tidak boleh diterima dari sosok laki-laki lain, maka dari itu Ketika Figur ayah hilang bagi anak perempuannya maka akan cenderung mengganggu peran gender serta mempengaruhi kesejahteraan anak Perempuan hingga dewasa (Wandasari dkk 2021).

Kesimpulan

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara preferensi pemilihan pasangan hidup dengan keterlibatan ayah, hal ini dibuktikan dengan didapatkannya nilai *Person Correlation Product Moment* menunjukkan Rhitung (0,605) dengan signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan antar dua variabel tersebut cukup kuat. Oleh karena itu berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yang mana terdapat hubungan antara dua variabel pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, A. B. U., & Hoesni, S. M. 2019. Gambaran Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Mahasiswa Universitas Kebangsaan Malaysia. *An-Nafs: Jurnal Psikologi*, 13(2), 96-107
- Azwar, S. 2010. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka DeGenova, M.K. (2008). *Intimate Relationship, Marriage and Families* (7th Ed). United State Of America: McGraw-Hill.
- Pia, M., Bonalume, L., Lisa, A., & Piroli, V. (2023). Infant Behavior and Development Mother and father interaction with their 3-month-old infants: Similarities and differences in parenting behaviour in well-resourced parents. 71(February), 0–3. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2023.10182>
- Puteri Amylia Binti Ulul Azmi, Suzana Mohd Hoesni. (2019). Gambaran Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 13, No 2, 96-107
- Rangkuti Armeini Anna, Fajrin D. (2015). Preferensi Pemilihan Calon Pasangan Hidup Ditinjau Dari Keterlibatan Ayah Pada Anak Perempuan. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* Volume 4, Nomor 2, Oktober 2015
- Yasmin Aini Putri. (2023). Indonesia jadi Fatherless Country, ini Penjelasan Pakar UGM. <https://www.inews.id/news/nasional/indonesia-jadi-fatherless-country-ini-penjelasan-pakar-ugm>
- Yuliani Wiwin, Khoiryasdien Dyorita Andhita. (2023). Hubungan Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Mahasiswa Kesehatan Di Yogyakarta. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. Vol.2, No.12 Desember 2023

ARTIFICIAL INTELLIGENCE DAN PEKERJAAN MASA DEPAN TANTANGAN KARIR GEN Z: *STUDY LITERATURE*

Yasin Syarif Hidayatulloh

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Sosial dan Humaniora,
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: yasinsyarif.hidayatulloh@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

AI memberikan tantangan besar bagi para pencari kerja, khususnya angkatan kerja saat ini yaitu Gen-Z. Automatisasi robot dan *Artificial Intelligence*, digadang – gadang akan menjadi kompetitor bagi para pencari kerja dimasa depan. Indonesia akan menghadapi bonus demografi yang tinggi, sehingga dapat menjadi salah satu indikator untuk bersaing di kancah internasional dengan catatan SDM nya harus kompeten dan berkualitas, namun ketika SDMnya rendah, maka akan mendorong organisasi untuk tidak menggunakan jasanya, dan lebih memilih AI dan robot ketika dilihat dari hasil dan efisiensi biaya yang dikeluarkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana tantangan karir Gen Z ketika dihadapkan pada era distrupsi AI dimasa yang akan datang. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Pencarian artikel jurnal yang akan dikaji dilakukan dengan menggunakan kata kunci “*artificial intelligent*”, “karir” dan “Gen Z”. Hasil didapatkan bahwa ada 5 tantangan yang akan dihadapi oleh Gen Z pada saat memasuki lingkungan kerja, yaitu 1) Perubahan yang cepat 2) Digital Savy 3) Pekerjaan – pekerjaan baru 4) Kreatifitas dan Inovasi 5) Penyesuaian antar generasi.

Kata-kata kunci: GEN Z, *Artificial Intelligence*, Pekerjaan

ABSTRACT

AI poses a major challenge for job seekers, especially the current workforce, namely Gen-Z. Robot automation and Artificial Intelligence are predicted to be competitors for job seekers in the future. Indonesia will face a high demographic bonus, so it can be one of the indicators to compete in the international arena with the note that its human resources must be competent and qualified, but when its human resources are low, it will encourage organizations not to use their services, and prefer AI and robots when viewed from the results and cost efficiency incurred. The purpose of this study is to describe how Gen Z's career challenges are when faced with the era of AI disruption in the future. This study uses a literature review method. The search for journal articles to be reviewed was carried out using the keywords "artificial intelligent", "career" and "Gen Z". The results showed that there are 5 challenges that Gen Z will face when entering the work environment, namely 1) Rapid change 2) Digital Savy 3) New jobs 4) Creativity and Innovation 5) Adjustment between generations.

Keywords: GEN Z, *Artificial Intelligence*, Jobs

Pendahuluan

Revolusi industri 4.0 memberikan banyak pengaruh pada perkembangan teknologi saat ini. Teknologi berperan penting pada kemajuan suatu perusahaan, dengan tersedianya banyak opsi dalam mengelola karyawannya. AI (*Artificial Intellegent*) adalah satu satu perangkat yang mulai digunakan oleh perusahaan – perusahaan, untuk meningkatkan produktifitas dan profitabilitasnya. AI didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan dan ilmu teknik, yang membuat sebuah

mesin kecerdasan, sedangkan *Intelligence* memiliki arti bagian komputasi yang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan di dunia (McCarthy, 2007).

AI mulai ditemukan pada tahun 1950 oleh Mc Carthy yang merupakan asisten profesor bidang matematika dari Universitas Dartmouth (McCorduck, dkk.1977). AI terus berkembang sampai saat ini, dan salah satu yang paling sering digunakan adalah *Chat GPT*. AI dengan program bahasa alami ini, dikembangkan oleh *OpenAI* dan menjadi populer, karena mampu memungkinkan model untuk memahami dan menghasilkan teks yang alami dan responsif (Setiawan, dkk. 2023).

Fokus Masalah

AI memberikan tantangan besar bagi para pencari kerja, khususnya angkatan kerja saat ini yaitu Gen-Z. Stillman (2017) mengemukakan generasi Z adalah generasi kerja terbaru, lahir antara tahun 1995 sampai 2012, disebut juga generasi net atau generasi internet. Generasi ini mulai memasuki dunia kerja pertama kali pada tahun 2020 (Stillman, 2017). Gen Z tumbuh pada zaman dimana keadaan ekonomi tidak menentu dan resesi terjadi, mereka melihat berbagai kalangan baik keluarga atau tetangganya kehilangan rumahnya (Bassiouni & Hackley, 2014). Hal ini menjadikan Gen Z lebih realistis daripada optimistik yang dimiliki generasi Y (Tulgan, 2013).

Menurut data BPS (2022), Indonesia diprediksi akan memiliki bonus demografi yang besar sampai tahun 2045, sehingga berkesempatan untuk bersaing dikancah internasional. Hal ini juga dapat mendukung kemajuan Indonesia dalam persaingan internasional. Menurut Badan Riset dan Inovasi Nasional (2024), Aspek penting yang akan berperan dalam Indonesia emas 2045 adalah kualitas dari Sumber Daya Manusiannya. Indonesia akan mencapai puncak kejayaannya pada tahun 2045 dengan catatan SDMnya kompeten dan dapat mengikuti kebutuhan zaman. Hal ini dapat menjadi pekerjaan rumah besar bagi pemerintah maupun Gen Z, ketika standar yang diharapkan dari industri tidak dapat terpenuhi karena kualitas SDM yang rendah. SDM yang rendah ini akan mendorong organisasi untuk tidak menggunakan jasanya, dan lebih memilih AI dan robot ketika dilihat dari hasil dan efisiensi biaya yang dikeluarkan.

Artificial Intelligence (AI) memainkan peran penting dalam pengembangan sistem cerdas. Salah satu fondasi utamanya adalah *Machine Learning* (ML), di mana komputer belajar dari data dan mengoptimalkan kinerjanya tanpa pemrograman manual. Teknik *Deep Learning*, yang menggunakan *Neural Networks* dengan banyak lapisan, telah menghasilkan kemajuan besar dalam pengenalan pola, pengolahan bahasa alami, dan penglihatan computer (Wallace, 2021). Teori pemrosesan bahasa alami dan pemahaman konteks semantik juga berkembang, memungkinkan AI untuk berkomunikasi dengan manusia dengan lebih alami. Selain itu, *Autonomous Systems Theory* memberikan landasan untuk pengembangan kendaraan otonom dan robotika cerdas (Santoni & Hoven, 2018).

Teori – teori terkait AI yang semakin berkembang, diharapkan dapat menjadi lebih adaptif, cerdas, dan mampu menangani kompleksitas tugas-tugas yang semakin beragam. Penelitian dan inovasi terus mendorong perkembangan teori-teori ini untuk mencapai potensi penuh AI dalam mengatasi tantangan masa depan (Tandiyono, 2024).

Automatisasi robot dan *artificial intelligence*, digadang – gadang akan menjadi kompetitor bagi para pencari kerja dimasa depan. Prabowo (2018) mengungkapkan bahwa dalam 5 – 10 tahun kedepan, ada sekitar 75% jenis pekerjaan akan terancam hilang. Hal ini akan semakin membuat angkatan kerja saat ini yaitu Gen Z, akan semakin sulit mendapatkan pekerjaan. Dampak yang ditimbulkan dari adanya AI pada Gen Z adalah ketidakpastian karir, sehingga hal ini akan menyebabkan banyak masalah psikologis salah satunya adalah kecemasan akan masa depan. Kecemasan ini timbul karena pekerjaan pekerjaan yang saat ini ada kedepannya akan tergantikan oleh robot dan AI.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana tantangan karir Gen Z ketika dihadapkan pada era distrupsi AI dimasa yang akan datang. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Gen Z untuk mendapat gambaran tantangan dan peluang yang dapat di raih dalam industri yang semakin pesat.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Pencarian artikel

jurnal yang akan dikaji dilakukan dengan menggunakan kata kunci “*artificial intelligent*”, “karir” dan “Gen Z”, melalui beberapa situs pencarian jurnal dan artikel ilmiah. Pencarian melalui situs *Google Scholar*, *Scencedirect*, Portal Garuda, *Springer* dan *Proquest*. Pencarian jurnal dan artikel secara online juga melibatkan artikel yang memiliki kaitan dengan kajian Psikologi. Kajian artikel ini dibatasi dalam dua tahun terakhir, mengingat penelitian – penelitian terbaru sudah banyak bermunculan terkait dengan adanya *Artificial Intelegence*.

Hasil

Tabel 1. Jurnal yang ditemukan

Penulis	Tahun	Judul	Hasil
Tamba	2024	Peluang dan tantangan dalam karir generasi Z di era revolusi industri 5.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Generasi Z merasa tidak perlu belajar karena mereka dapat mendapatkan informasi yang mereka mau dan butuhkan setiap saat. 2. Generasi Z lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai kesuksesan dan memiliki pendidikan yang lebih tinggi dibanding dengan generasi sebelumnya. 3. Generasi Z lebih tanggap teknologi dan informasi. 4. Munculnya pekerjaan baru, belajar keterampilan baru dan memungkinkan untuk bekerja dengan robot. 5. Mudah terpengaruh oleh media sosial dan ini akan berdampak pada kesehatan mental Generasi Z.

Fotaleno dan Batubara	2024	Fenomena kesulitan generasi Z dalam mendapatkan pekerjaan ditinjau perspektif teori kesenjangan generasi	1) Pilih - pilih Pekerjaan 2) Meminta Standar Gaji Tinggi 3) Pergeseran Makna Bekerja 4) Standar Pengalaman yang Harus Terpenuhi 5) Nasib Gen Z di Daerah
Sari	2023	Melibatkan Generasi Muda dalam Ekonomi dan Bisnis “Menghadapi Tantangan dan Peluang di Era Milenial Generasi Z	1. Perubahan dunia yang cepat sehingga menuntut untuk mengupdate skill dan pengetahuan untuk terus mengikuti perkembangan zaman 2. Kebutuhan akan inovasi dan kreatifitas yang tinggi 3. Perbedaan angkatan kerja dengan generasi sebelumnya 4. Perbedaan antara ras dan agama, dampak dari globalisasi 5. Lingkungan bisnis yang volatil dan kerap berubah – ubah 6. Fundamental keuangan yang masih rapuh
Andriani	2024	Perencanaan sumber daya manusia (SDM) dalam menghadapi peluang dan	1. Kebutuhan kompetensi yang semakin meningkat seperti komunikasi, kerjasama, pengambilan keputusan dan penggunaan teknologi 2. Keahlian dalam teknologi yang

		tantangan di era industri 4.0.	<p>dibutuhkan untuk lingkungan kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Keahlian teknologi tanpa melupakan etika dan kemanusiaan 4. Meningkatkan tingkat inovasi dan produktifitas melalui teknologi 5. Mengembangkan diri dan aktualisasi diri
Magfiroh dan Jaroah	2023	<i>Gen Z and the World of Work: A Study Literature of New Graduates' Challenges in Building Job Readiness</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. pengalaman yang dibutuhkan 2. karakteristik pekerja yang tidak fit dan pilih pilih 3. kompetensi yang tidak optimal
Cazzaniga, M., Jaumotte, M. F., Li, L., Melina, M. G., Panton, A. J., Pizzinelli, C., ... & Tavares, M. M. M.	(2024).	<i>. Gen-AI: Artificial intelligence and the future of work.</i> International Monetary Fund	<ol style="list-style-type: none"> 1. Otomatisasi Pekerjaan Berisiko Rendah Keterampilan: Pekerja dengan keterampilan rendah atau pekerjaan yang mudah diotomatisasi menghadapi risiko penggantian oleh AI, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan kerja dan pengangguran di sektor tertentu. 2. Kesenjangan Keterampilan Digital: Ada kebutuhan mendesak untuk keterampilan digital dan teknis. Pekerja tanpa

- keterampilan ini berisiko tertinggal, terutama di lingkungan kerja yang sangat dipengaruhi oleh teknologi baru.
3. Ketidaksetaraan Ekonomi: AI dapat memperburuk ketidaksetaraan karena pekerja dengan keterampilan tinggi cenderung mendapatkan lebih banyak manfaat dari AI, sementara kelompok yang kurang terampil semakin terpinggirkan.
 4. Adaptasi Terhadap Perubahan Cepat: AI dan otomatisasi mendorong pekerja untuk terus memperbarui keterampilan mereka agar tetap relevan, menciptakan tekanan untuk pelatihan berkelanjutan dan adaptasi yang cepat.
 5. Perubahan pada Struktur Kerja dan Hubungan Sosial: AI mengubah cara pekerjaan disusun, termasuk interaksi sosial di tempat kerja, karena beberapa pekerjaan digantikan oleh mesin, yang mengurangi interaksi manusia langsung.
-

Pembahasan

Perubahan zaman yang begitu cepat, dan kondisi saat ini yang volatil, menuntut Gen Z untuk terus berubah dan mengikutinya. Perubahan yang cepat ini juga mendorong Gen Z untuk dapat beradaptasi dan berinovasi sesuai dengan kebutuhan zaman. Hal ini mengharuskan Gen Z untuk tidak hanya diam dan scrolling tiktok, melainkan harus terus mengupdate skill dan knowledgenya untuk dapat menguasai berbagai teknologi yang akan datang. Otoritas Jasa Keuangan (2023) dalam laporan surveilance nya, mencatat ada beberapa pengurangan tenaga kerja dalam bidang perbankan, hal ini akibat pengurangan ATM, CDM dan CRM yang pada awalnya 94.016 menjadi 91.412. Pengurangan ini diakibatkan karena saat ini sebagian besar aktivitas perbankan sudah dapat dengan mudah diakses menggunakan aplikasi *mobile phone*. Bidang F&B juga tidak jauh beda, dilansir dari Liputan 6 (2020) bahwa saat ini pekerjaan pramusaji restoran sudah mulai digantikan robot. Berdasarkan dua contoh diatas mengindikasikan bahwa dimasa depan manusia dikhawatirkan akan digantikan oleh robot (George & George, 2020).

Tantangan – tantangan yang muncul dengan masuknya *Artificial Intelegence* adalah sebagai berikut:

1. Perubahan yang cepat

Industri yang berubah secara cepat menuntut SDM yang ada juga ikut berubah (Cazzaniga, dkk, 2024), (Sari, 2023), (Fotaleno dan Batubara, 2024). Hal ini menuntut Gen Z untuk dapat berubah dan fleksibel dalam bekerja. Gen Z harus siap dengan ketidakpastian yang ada dan siap berubah kapanpun ketika perusahaan membutuhkan.

2. Teknologi Savy

Perkembangan teknologi yang masif menuntut Gen Z untuk mahir dalam menggunakan teknologi, karena era digital yang ada saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Perusahaan saat ini sudah membutuhkan teknologi tingkat tinggi, sehingga Gen Z harus dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Namun, keterampilan *tech-savvy* saja tidak cukup, mereka juga harus mampu mengembangkan keterampilan kognitif dan sosial yang tidak mudah digantikan oleh AI, seperti kreativitas, pemikiran kritis, dan kecerdasan

emosional, untuk tetap relevan di pasar kerja

3. Pekerjaan – pekerjaan baru

Kemajuan teknologi, terutama di bidang kecerdasan buatan, mendorong munculnya berbagai pekerjaan baru yang sebelumnya tidak ada. Profesi seperti analis data, spesialis etika AI, dan desainer pengalaman virtual kini semakin dibutuhkan untuk memenuhi tuntutan transformasi digital. Selain itu, pekerjaan seperti insinyur robotik dan ahli keamanan siber menjadi penting karena perusahaan harus mengelola perangkat pintar dan melindungi data. Banyak juga posisi yang menekankan kreativitas dalam teknologi, seperti pembuat konten digital dan pengembang realitas virtual, yang memungkinkan perusahaan untuk terus relevan dan beradaptasi di era digital

4. Kreatifitas dan Inovasi

Inovasi dan kreativitas adalah dua elemen penting yang diperlukan diberbai lingkup pekerjaan. Gen Z dituntut untuk terus kreatif dan Inovatif agar dapat memenuhi kebutuhan dari industri yang ada. Inovasi melibatkan penerapan ide-ide baru untuk menciptakan solusi yang lebih efisien, produk yang lebih baik, atau proses yang lebih efektif, yang semuanya memberikan nilai tambah di lingkungan yang kompetitif. Sementara itu, kreativitas adalah fondasi dari inovasi—melalui kemampuan berpikir di luar batasan yang ada, dalam era digital yang dipenuhi dengan teknologi canggih, kemampuan untuk menggabungkan teknologi dengan ide kreatif semakin krusial, memungkinkan Gen Z untuk dapat menciptakan produk dan layanan yang tidak hanya fungsional tetapi juga memenuhi kebutuhan emosional dan estetik dari pengguna.

5. Penyesuaian antar Generasi

Penyesuaian antar generasi di lingkungan kerja menjadi semakin penting seiring hadirnya beragam generasi dengan karakteristik unik, seperti *Baby Boomers*, Generasi X, Milenial, dan Generasi Z. Setiap generasi memiliki cara pandang, nilai, serta kebiasaan yang berbeda dalam menyelesaikan tugas dan berkomunikasi. Generasi yang lebih senior cenderung mengutamakan stabilitas dan hierarki, sementara generasi muda lebih menyukai fleksibilitas dan kolaborasi dalam bekerja. Untuk menciptakan harmoni, organisasi perlu

mengembangkan kebijakan dan pendekatan yang inklusif, misalnya melalui program mentoring antar generasi atau pelatihan adaptasi teknologi, guna membangun lingkungan kerja yang kolaboratif dan saling menghargai

Untuk menjawab tantangan yang ada, maka gen Z harus dapat mempersiapkan diri untuk dapat menghasilkan sumber daya manusia yang dapat bersaing dengan dunia global. Berikut hal-hal yang dapat dilakukan generasi Z dalam menghadapi tantangan Revolusi Industri 5.0 dalam dunia karir:

1. Memperbarui dan Mengasah Skill

Penguatan skill dan keterampilan sangat diperlukan terutama di era digital ini. Hal ini dikarenakan, sebagian besar manusia sudah bermigrasi ke ranah digital, sehingga perlu ikut kearah sana dengan penguasaan skill di digital. Kemampuan umum seperti kemampuan manajemen, kemampuan analisis, kemampuan untuk berstrategi dan membuat konsep, kemampuan mengimplementasi dan *sustainability*, juga perlu diasah, agar dapat mengikuti perubahan zaman.

2. Pemahaman Teknologi dan Inovasi

Pemahaman ini sangat diperlukan di zaman otomatisasi dan teknologi ini. Sehingga kita tidak akan terjebak atau pun terlena dengan segala kelebihan yang ditawarkan pada teknologi. Namun kita dapat memanfaatkan teknologi tersebut sebagaimana mestinya serta dapat berinovasi di dalamnya.

3. Pendidikan yang Sesuai

Kita sudah membahas bahwa di era digital saat ini, banyak pekerjaan baru bermunculan. Seperti konten kreator, gamer, penjual streaming, dll. Oleh karena itu, di era yang serba digital dibutuhkan wawasan yang luas termasuk soal akses informasi dan internet. Untuk dapat bersaing secara global, dibutuhkan pendidikan yang sesuai dibidang yang akan kita jalani baik formal maupun nonformal. Saat ini banyak hal yang dapat dilakukan untuk menambah wawasan kita contohnya ialah mengikuti kursus baik offline maupun online, seminar, *workshop*, ataupun pelatihan bersertifikat yang berkaitan dengan minat dan bidang pekerjaan yang kita jalani.

4. Adaptif

Dunia saat ini sedang bergerak sangat cepat dan dinamis. Alagai dalam dunia kerja, kita dituntut untuk dapat beradaptasi didalamnya. Diperlukan sikap adaptif untuk dapat bertahan dan bersaing di dalam karir yang kita pilih. Tidak hanya adaptif, kita juga harus dapat berpikir kreatif, *problem solving*, *analytic*, dapat bekerja dengan tim dan memiliki kemauan untuk mengembangkan potensi diri atau mengembangkan keterampilan baru.

5. Kesiapan Mental

Percepatan dunia ini membuat kita mempersiapkan berbagai hal. Selain hal-hal yang disebut di atas, kesiapan mental juga perlu dalam menghadapi era revolusi industri 5.0. Hal ini dikarenakan tekanan akan didapatkan baik dalam dunia kerja maupun di lingkungan sekitar. Apalagi generasi Z adalah generasi FOMO yang sangat aktif menggunakan media sosial. Di era ini, generasi Z harus memiliki Kemampuan mengelola emosi, mengatasi stres, dan menjaga kondisi fisik sehingga mereka akan siap bersaing dalam karir di era revolusi industri 5.0.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesulitan Generasi Z dalam mendapatkan pekerjaan sebagian besar disebabkan oleh kesenjangan antara keterampilan yang dimiliki dan kebutuhan pasar kerja yang terus berkembang. Perbedaan ekspektasi pekerjaan, tantangan dalam mengadaptasi teknologi terbaru dan kurangnya pengalaman praktis berkontribusi pada kesulitan tersebut. Teori kesenjangan generasi menjelaskan bagaimana perbedaan nilai dan harapan antara generasi Z dan generasi sebelumnya memperburuk situasi ini. Oleh karena itu, untuk mengurangi kesenjangan ini, penting bagi pendidik, pembuat kebijakan dan perusahaan untuk memperbaiki kurikulum pendidikan, meningkatkan program pelatihan dan menyesuaikan ekspektasi dengan realitas pasar kerja agar generasi Z dapat lebih efektif beradaptasi dan memasuki dunia kerja.

Daftar Pustaka

- Andriani, D., Nurfadhlini, N., & Supratikta, H. (2024). Perencanaan sumber daya manusia (SDM) dalam menghadapi peluang dan tantangan di era industri 4.0. *Neraca: Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi*, 2(4), 320-327.
- Badan Pusat Statistika. (2022). Analisis profil penduduk Indonesia.
- Bassiouni, D. H., & Hackley, C. (2014). "Generation Z" children's adaptation to digital consumer culture: A critical literature review. *Journal of Customer Behaviour*, 13(2), 113-133. <https://doi.org/10.1362/147539214X14024779483591>
- Cazzaniga, M., Jaumotte, M. F., Li, L., Melina, M. G., Panton, A. J., Pizzinelli, C., ... & Tavares, M. M. M. (2024). *Gen-AI: Artificial intelligence and the future of work*. International Monetary Fund.
- Fotaleno, F., & Batubara, D. S. (2024). Fenomena kesulitan generasi Z dalam mendapatkan pekerjaan ditinjau perspektif teori kesenjangan generasi. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(8), 3199-3208.
- Liputan 6, (2020). Restoran di Belanda menggunakan robot sebagai pengganti pramusaji. Diakses pada 5 November 2024. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4270235/restoran-di-belanda-gantikan-manusia-dengan-robot-pramusaji-saat-new-normal>
- Magfiroh, F., & Jaro'ah, S. (2023, December). Gen Z and the World of Work: A Study Literature of New Graduates' Challenges in Building Job Readiness. In *International Joint Conference on Arts and Humanities 2023 (IJCAH 2023)* (pp. 1194-1205). Atlantis Press.
- McCarthy John. (2007). What is Artificial Intelligence? Stanford University
- McCorduck, P., Minsky, M., Selfridge, O. G., & Simon, H. A. (1977, August). History of artificial intelligence. In *IJCAI* (pp. 951-954).
- Otoritas Jasa Keuangan. 2023. Laporan Surveillance Perbankan Indonesia.
- Prabowo R, Mustika MD, Sjabahnyi B. 2018. How a Leader Transforms Employees' Psychological Empowerment into Innovative Work Behavior Psychological Research on Urban Society, Vol.1No.2: 90-99
- Triwulan IV. Departemen Perizinan Dan Manajemen Krisis Perbankan. <https://ojk.go.id/id/kanal/perbankan/data-dan-statistik/laporan-profil-industri-perbankan/Documents/LAPORAN%20>
- Sari, P. (2023). Melibatkan Generasi Muda dalam Ekonomi dan Bisnis "Menghadapi Tantangan dan Peluang di Era Milenial Generasi Z". *JMEB Jurnal Manajemen Ekonomi & Bisnis*, 1(2), 50-59.
- Setiawan, D., Karuniawati, E. A. D., & Janty, S. I. (2023). Peran Chat Gpt (Generative Pre-Training Transformer) Dalam Implementasi Ditinjau Dari Dataset. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 9527-9539.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). Move over Millennials, Generation Z is in charge. Retrieved from <http://www.forbes.com/sites/auraheller/2015/08/14/move-overmillennials-generation-z-is-in-charge/>

- Tulgan, B. (2013). Meet Generation Z: The second generation within the giant “Millennial” cohort. Retrieved from [http://rainmakerthinking.com/assets/uploads/2013/10/Gen-Z Whitepaper.pdf](http://rainmakerthinking.com/assets/uploads/2013/10/Gen-Z%20Whitepaper.pdf)
- Tamba, R. D. (2024). Peluang dan tantangan dalam karir generasi Z di era revolusi industri 5.0. *Jurnal Komunikasi*, 2(9), 716-728.
- Tandiyono, T. E. (2024). Serangan masif artificial intelligence pada sumber daya manusia: pengaruh dan dampak psikologi generasi Z (1997–2012): Studi Kasus Pada Subjek IN-01. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 167-191.